

TIETOVISA ALKOHOLISTA

1. Viina on

- a) älykkäiden keksintö
- b) viisasten juoma
- c) hyvä janojuoma

2. Yksi annos alkoholia on

- a) iso lasi viiniä (24 cl)
- b) iso tuoppi keskiolutta (0,5 l)
- c) snapsilasi viinaa (4cl)

3. Alkoholi poistuu kehosta yksilöllisesti. Mikä nopeuttaa alkoholin poistumista?

- a) Kylmä suihku
- b) Kuuma kahvi
- c) Raitis ilma
- d) Ei mikään näistä

4. Miksi alkoholi on huono palautusjuoma liikunnan jälkeen?

- a) Alkoholi vaikuttaa kehon lämmönsäätelyyn ja hidastaa palautumista.
- b) Liikunta muuttaa alkoholin makua.
- c) Alkoholin nauttimisen jälkeen unohtuu liikuntasuorituksen määrä.

5. Alkoholi on

- a) hyvä lääke ujouteen
- b) toimiva desinfiointissa
- c) hyvä unilääke

6. Runsas alkoholin käyttö

- a) vähentää sydänsairauksien riskiä
- b) lisää alakulon ja masennuksen riskiä
- c) tuo ystäviä

7. Alkoholiriippuvuus

- a) on sairaus.
- b) voi poistua, kun ihminen niin päättää.
- c) seuraa aina, jos käyttää alkoholia.

Vastaukset

1. a) Viina on viisasten juoma.

Sanotaan, että viina on viisasten juoma, sillä alkoholin käyttö vaatii viisautta.

Viisautta on, että esimerkiksi osaa olla täysin raittiina tietyissä tilanteissa, kuten liikenteessä ja työssä, ja että huomioi alkoholia nauttiessaan myös läheiset ja muut ihmiset. On tärkeää, että alkoholia käytetään viisaasti, jotta ei pääsisi syntymään haittoja.

2. c) snapsilasi viinaa (4cl)

Yksi annos alkoholia on snapsilasi (4 cl) viinaa tai pieni lasillinen (12 cl) mietoa viiniä tai pieni pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä. Yksi alkoholiannos sisältää noin 12 grammaa puhdasta alkoholia.

3. d) Ei mikään näistä

Alkoholi poistuu kehosta palamalla, eikä sitä voi juuri nopeuttaa. Palamisnopeuteen vaikuttaa lähinnä henkilön koko. Tunnissa poistuu noin gramma alkoholia jokaista ruumiinpainon kymmentä kiloa kohti. 60-kiloinen ihminen polttaa siis noin 6 grammaa alkoholia tunnissa, eli 0,5 alkoholiannosta. **Tämä luku on vain suuntaa antava, ja eri ihmisten elimistö polttaa alkoholia eri tavoin.** Alkoholin nauttimista seuraavana päivänä ei välttämättä tule ajatelleeksi, että alkoholi palaa hitaasti ja se voi vielä vaikuttaa aamulla.

4. a) Alkoholi vaikuttaa kehon lämmönsäätelyyn ja hidastaa palautumista.

Hyvä palautusjuoma liikuntasuorituksen jälkeen ei sisällä alkoholia. Liikkuessa hikoillaan ja menetetään nestettä. Jos neste kehossa korvautuu alkoholilla, on alkoholin vaikutus voimakkaampi. Alkoholia ei tulisi nauttia myöskään ennen liikuntasuoritusta, eikä krapulassa tulisi harrastaa liikuntaa. Liikunta ja alkoholi eivät sovi yhteen.

5. b) Alkoholi on toimiva desinfiointissa.

Alkoholilla on bakteereita tappava vaikutus, ja se toimii desinfiointiaineena.

Sen sijaan alkoholi on huono lääke unettomuuteen tai ujouteen. Pienikin määrä alkoholia heikentää unen laatua. Alkoholin käyttö saattaa helpottaa sosiaalisiin tilanteisiin menemistä, mutta lopulta siitä on kuitenkin enemmän haittaa kuin hyötyä.

Vuorovaikutustilanteista selvin päin tulee entistä jännittävämpiä ja tarve ottaa ”rohkaisuryppy” saattaa helposti ryöstäytyä käsistä.

6. b) Runsas alkoholinkäyttö lisää alakulon ja masennuksen riskiä.

Runsas alkoholinkäyttö laskee mielialaa ja voi ylläpitää masennusta tai toimia laukaisevana tekijänä masennuksessa.

7. a) Alkoholiriippuvuus on sairaus.

Alkoholismi eli alkoholiriippuvuus on diagnosoitava sairaus. Alkoholistiksi määritellään henkilö, joka on psyykkisesti riippuvainen alkoholista ja täyttää diagnostiset kansainvälisten tautiluokitusten kriteerit. Alkoholismissa ei siis ole kyse ihmisen pahasta tavasta tai vain haluttomuudesta lopettaa juominen, vaan se on sairaus. Alkoholismista toipumiseen tarvitaan omaa tahtoa ja motivaatiota.

Lähteet

- Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015 (viitattu 13.8.2019) Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- www.paihdelinkki.fi/tietoiskut