

## MIKS ALLA 21 A. EI VÕI PRUUKIDA ALKOHOLI

Alkoholi ohtlikkus noortele on **bioloogiline probleem**, sellel ei ole midagi ühist passi saamisega ja juriidiliselt täiskasvanuks tunnistamisega.

Organism areneb ja küpseb kuni 21. eluaastani. Alkoholi sagedane tarvitamine sellest nooremas eas viib kergesti pöördumatutele muutustele alkoholi lagundamisega seotud maksa *ensüümsüsteemides*. See on aluseks kroonilise alkoholismi tekkele raskesti allasurutava vajadusega pidevalt juua. Eriti suur on see oht nendel, kel on pärilik eelsoodumus alkoholilembusele. On andmeid, et näiteks iga päev 3 liitri õlle joomine 3 kuu vältel viib kroonilise alkoholismi tekkele. Alkoholi pidevast tarvitamisest põhjustatud krooniline mürgistus kahjustab kogu organismi, eriti närvisüsteemi. Sellest algab kiire ning pöördumatu vaimne ja füüsiline allakäik, mis võib viia psüühika muutustele, ühiskonnast väljatõrjutusele, äärmisele vaesusele ja varase surmani. Ainult **kohene ja täielik alkoholist loobumine** võimaldab surnud ringist välja murda.



Urimused näitavad, et mida varasemas eas hakkab alaealine alkoholi pruukima, seda suurem on tõenäosus, et temast saab alkohoolik.

## LOE JA MÕTLE

Eestis valitseb liberaalne alkoholipoliitika. Meedias ilmub pidevalt ekspansivset alkoholireklaami kuni selgituseni alkoholi positiivsest mõjust tervisele. Alkoholi kasutamine kasvab naiste ja noorte hulgas ning on jõudnud isegi lasteni. Eesti on lähenemas maailmas kriitiliseks peetavale alkoholi tarbimistasandile.

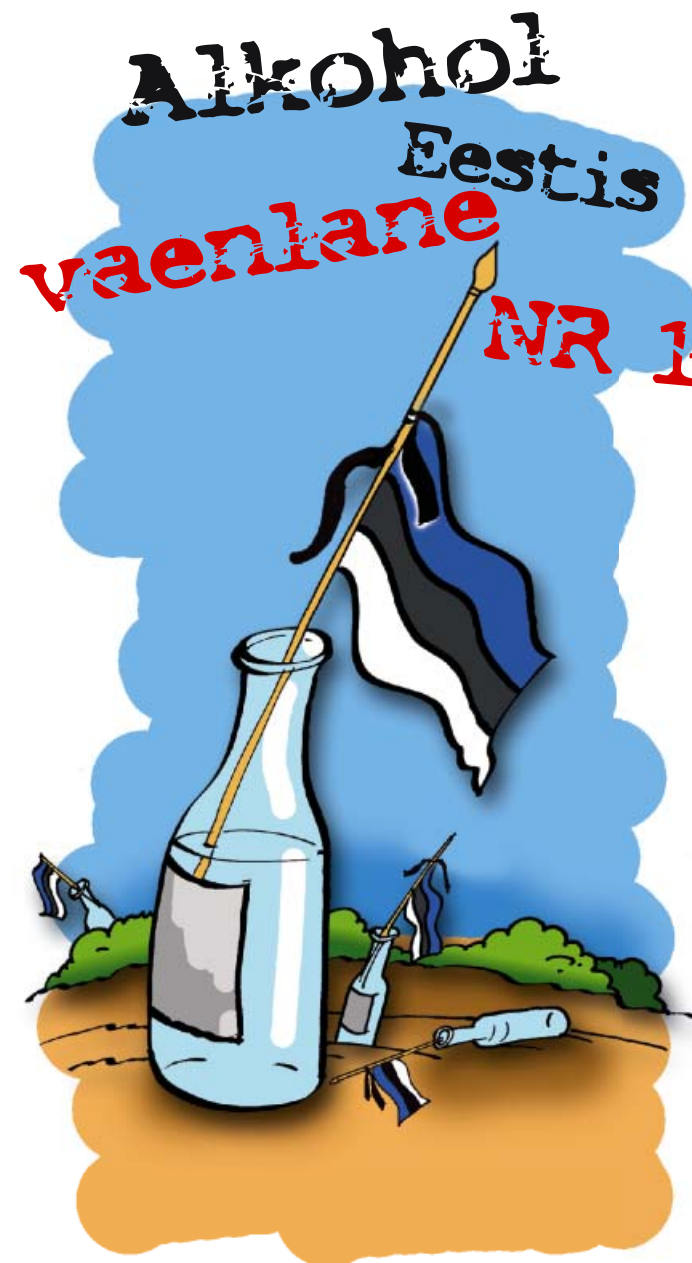
**Eesti ühiskond on alkoholiseerunud.** Alkoholiga seonduvad vigastussurmad nõuavad Eestis ligikaudu 1500 inimest aastas, mis on 8 korda rohkem ühe miljoni elaniku kohta kui Saksamaal. 60% raskete vigastuste põhjuseks on Eestis alkohol. Lisaks suureneb maksa alkoholitõvega haigete arv ja suurem maksatsirroosi. Tasub teada, et veinimaal Ungaris on suurem maksatsirroosi 100 000 mehe kohta 20 korda kõrgem kui alkoholi piiratud kättesaadavusega Norras ja Rootsis. Alkoholist põhjustatud inimkaod ja majanduslik kahju on Eestis viimastel aastatel võtnud ulatuse, mis seab ohtu riigi ja rahva olemasolu. **On vajalik**, et igaüks teadvustaks endale alkoholi liigjoomise ohte ning aitaks kaasa negatiivse hoiaku kujundamisele alkoholi liigtarvitamise suhtes.



MTÜ Naabrusvalve Keskuse projekt "Turvaline Tartu"  
ja ühendus "AVE"

**Koostasid:** prof. Arvo Tikk, prof. Atko Viru,  
prof. Taie Kaasik,  
prof. Aleksander arkovski,  
dr. Enno Kross.

**Trükise väljaandmist rahastas Eesti Haigekassa.  
Tasuta jagamiseks.**



 **Eesti Haigekassa**  
Estonian Health Insurance Fund

  
EESTI TERVISEKASVATUSE KESKUS

 Dada

 NAABRUSVALVE  
KESKUS

 TURVALINE  
TARTU

 AVE  
ALKOHUSEERUMISEVABA EESTI

## ALKOHOL JA MAKSA

### Alkohol kahjustab maksa

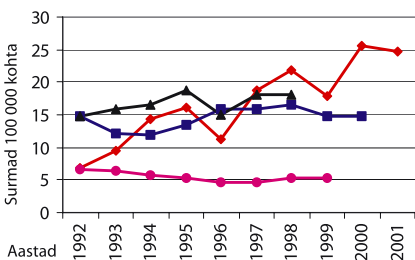
On kaks peamist krooniliste maksahaiguste põhjust — maksa alkoholitõbi ja viirushepatiit, vastavalt 30–50% ja 30–40% kõigist juhtudest.

Alkoholi tarvitamist hinnatakse alkoholi ühikutes (1 ühik on 100 ml lauaveini). Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel "... pole teaduslikku tõendust, et oleks ohutut alkoholi pruukimist." Naised on oluliselt tundlikumad alkoholi kahjustava toime suhtes. On näidatud, et üle 20–24 ml puhast alkoholi päevas (150–200 ml veini) on kindlasti kahjulik naistele ja mõnevõrra suurem annus ka meestele.

### Maksa kahjustus ei sõltu alkoholi liigist, vaid elu vältel joodud alkoholi kogusest.

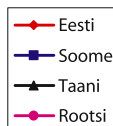
Alkohol imendub seedetraktis ja lagundatakse maksarakkudes, tekkivad jääained põhjustavad maksarakkude hävimist. Esmalt tekib rasva suuretilgaline ladestumine maksarakkudes (maksasteatoos), mis võib alkoholist loobumise puhul veel taandareneda. Kahjustuse süvenemisel järgneb alkoholihepatiit, mis võib taandareneda vaid osaliselt ja normaalne maksakude ei taastu. Lõpuks tekivad **maksa alkoholitsirroos** tähendab pöörduvat sidet ja regeneratsioonivõime teket maksakoos. Maksakahjustuse arenemine võib olla pikka aega märkamatu.

Maksatsirroosi puhul pikendab elu ainult **kiire ja lõplik alkoholist loobumine**.



Suremus maksa rasväärapõletuse ja sidetõbe tagajärjel 25- 65-aastaste meeste hulgas võrdlevalt Eestis, Soomes, Taanis ja Rootsis alates 1992. aastast.

Ülaltoodud graafik näitab, et parimas tööeas Eesti **meeste** suremus maksakahjustuse tagajärjel on 10 taasiseseisvusaasta jooksul suurenenud 3,5 korda.

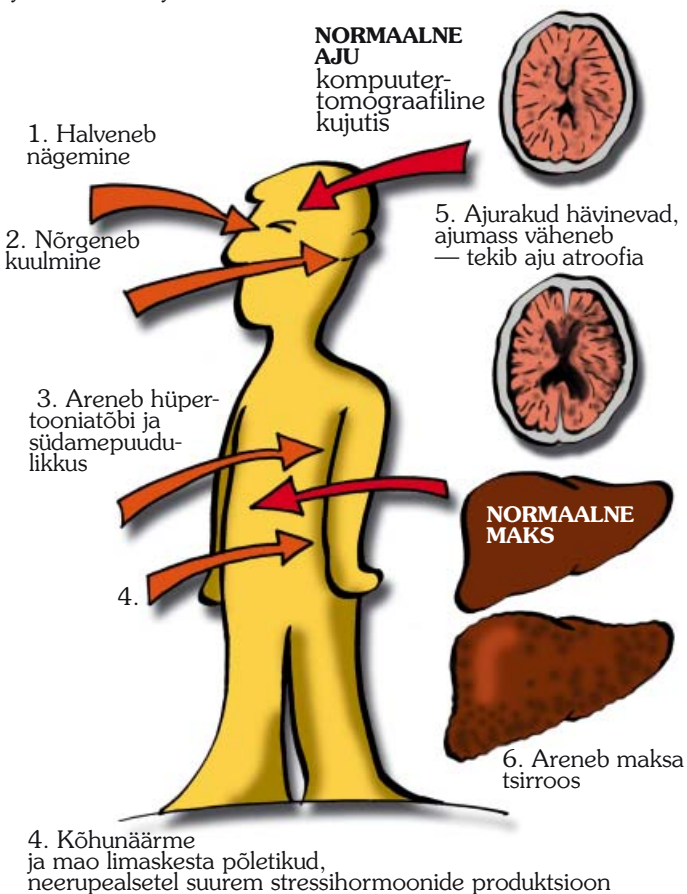


## ALKOHOLI MÕJU NÄRVISÜSTEEMILE

Üheks peamiseks inimese vaimset tervist kahjustavaks teguriks on alkoholi kuritarvitamine. Alkoholist tingitud närvisüsteemi kahjustused võivad olla kaasa sündinud või omandatud.

**Kaasasündinud** häiret tuntakse loote alkohoolse kahjustuse sündroomina. See võib väljenduda kas närvisüsteemi vääraarenguna või närvisüsteemi üsasisesest kahjustusest tingitud vaimse ja füüsilise puudena.

Vanemate alkoholism on sagedasim vastsündinute vaimse alaarengu põhjus. Lootele mõjub kahjustavalt isegi alkoholi ühekordne kasutamine raseduse ajal. Kõige ohtlikum on alkoholi tarvitamine raseduse esimestel kuudel, kui moodustub loote närvisüsteem. Loote alkohoolsed kahjustused ei ole ravitavad, kuid nad on ärahoitavad alkoholi tarbimise vältimisega enne rasedust ja raseduse ajal.



Kaasasündinud alkohoolse kahjustusega laps on suureks õnnetuks nii talle endale, perekonnale kui ka kogu ühiskonnale. Alkoholikahjustuse teke ei tunne piire, see võib ohustada kõiki vastsündinuid, kui ema on tarvitanud alkoholi.

**Närvisüsteemi omandatud** alkohoolsed kahjustused arenevad kroonilise alkoholismi tõttu.

**Alkohol kui närvisüsteemi mürk põhjustab ajurakkude hävimist** ning ajumassi vähenemist, mida nimetatakse aju atroofiaks.

Mälu nõrgeneb, vaimsed võimed langevad. Tekib haiguslik vajadus pidevalt alkoholi tarvitada. Järgneb võimetus töökohta pidada. Perekond laguneb. Taandareng lõpeb alkoholitarbija pätistumisega. Alkoholi toimel kahjustuvad aju tsentrumid: väheneb enesekontroll, häiritud on inimese käitumine ja otsustused. Lisaks vaimsele allakäigule tekivad kroonilised haigused: maksatsirroos, hüpertooniatõbi, südamepuudulikkus, seedetrakti vaevused. Immuunsüsteemi kahjustuste tõttu langeb vastupanuvõime ka teiste haiguste tekkele. Kroonilise alkoholismiga seotud haigused ja alkohoolses joores toimuvad vigastused on Eestis peamiseks keskmise eluea lühenemise ja varase surma põhjuseks. Alkohol kahjustab eriti väikeaju rakke, mis omakorda põhjustab tasakaaluhäireid. Need koos jalgade närvide kahjustusega (polüneuropaatia) ongi kroonilise alkohooliku raskete tasakaalu- ja käimishäirete põhjuseks.

Omandatud alkohoolsed kahjustused võivad olla kergematel juhtudel ravitavad. **Ravi eelduseks on alkoholist täielik loobumine.**

**Pea meeles, et alkohol on ohtlik mürk, mitte aga mõnuaine, stressimaandaja ega ka lõõgastaja.**

**Pea meeles, et kui annad sõrme viinakuradile, võtab ta kogu käe ja varsti sinu enda.**

Sina aga vajad kainet eneseteostust ja selgeid eesmärke eluks.

**Pea meeles:** ka alkoholi väikesed kogused võivad põhjustada alkoholisõltuvust ja alkoholismi. Seepärast parem hoidu alkoholi tarvitamisest ka siis, kui usud, et suudad piiri pidada.