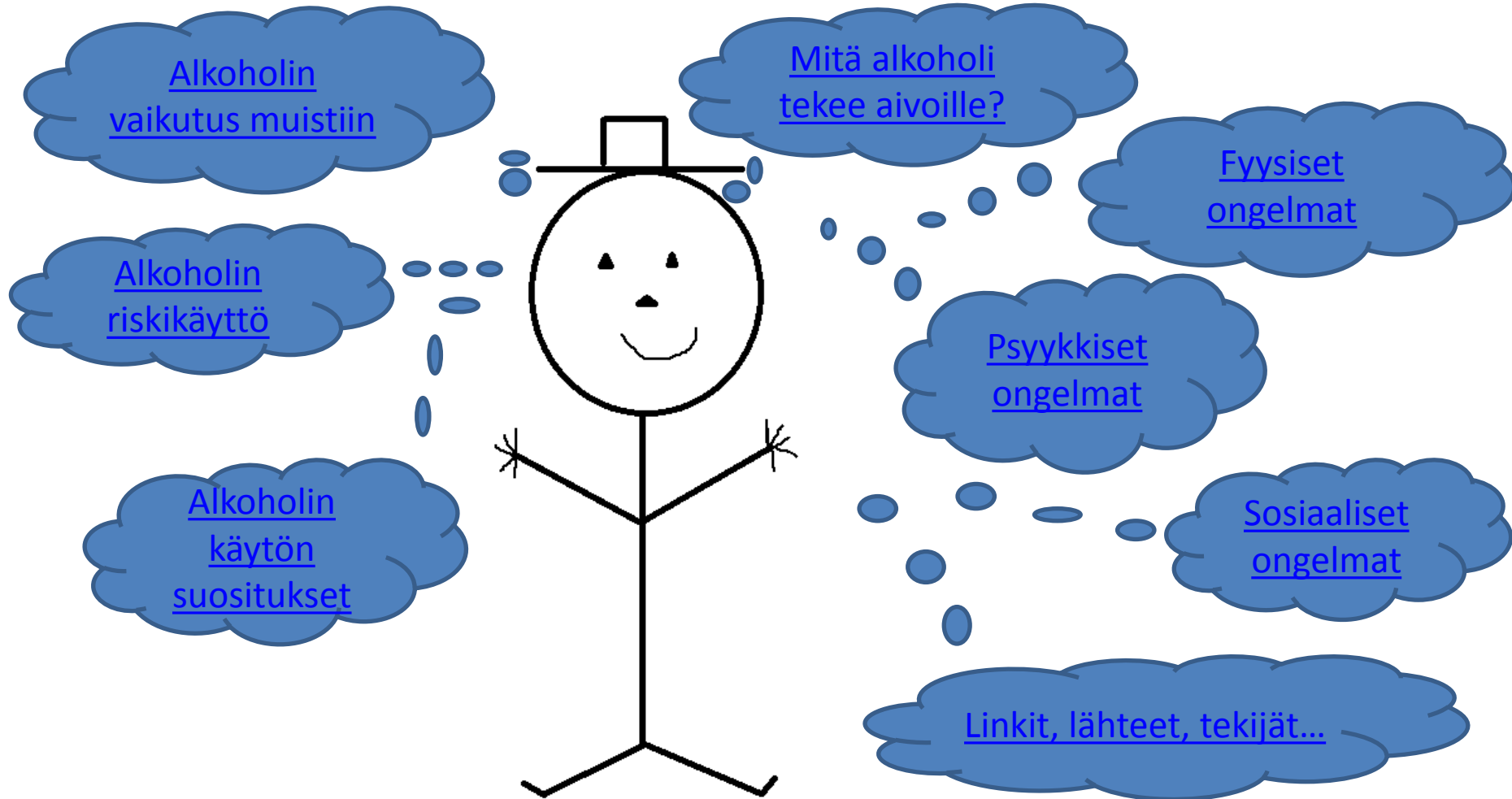


Alkoholin käytön vaikutukset ikäntyvän muistihäiriöihin



Alkoholinkäytön vaikutukset muuttuvat ikääntyessä...

- Ikääntyneelle neljä keskiolutta aiheuttaa suuremman veren alkoholipitoisuuden, kuin nuoremmalle henkilölle ja sen seurauksena [humaltuminen tapahtuu herkemmin](#).
 - Siksi alkoholin käyttö voi muuttua haitalliseksi, vaikka alkoholin määrät eivät kasvaisikaan.
- Alkoholista johtuvat vieroitusoireet muuttuvat vaikeammiksi ja pidempikestoisiksi.
- Ikääntyneellä, joka on juonut alkoholia toistuvasti ja runsaasti elinaikanaan alkaa psykofyysiset oireet näkyä, motoriikka heikentyy, myös pidätyskyky heikentyy.

[takaisin](#)

Alkoholi vaikuttaa...

- Alkoholin nauttiminen vaikuttaa keskushermostoon, joka tuottaa huumaavaa ja mielihyvän tuntemuksia ihmisessä.
 - Alkoholi virkistää, tuottaa mielihyvää ja tuo esiin positiivisia tunnetiloja humaltumisen alkuvaiheessa.
- Alkoholi muuttaa ihmisen käyttäytymistä, mielentilaa ja suorituskykyä.
 - Euforinen tunne tulee, kun alkoholin määrä veressä on pieni. Humalatilasta syventyessä alkoholin myönteinen vaikutus häviää.
- Alkoholin ongelmakäyttäjien älyllisten toimintojen heikkeneminen on yleisempää kuin muulla väestöllä.
 - Pitkäaikaisen alkoholin käytön on osoitettu aiheuttavan hermosolukatoa useilla eri aivoalueilla.
- Aivojen kuvantamistutkimuksissa on todettu, että ikääntyneiden alkoholistien aivojen surkastuminen on merkittävämpää verrattuna terveisiin saman ikäisiin

[takaisin](#)

Alkoholista johtuvat muistihäiriöt...

- Alkoholinkäytön akuuteista aivovaikutuksista tärkeimpiä ovat muistihäiriöt eli blackout.
 - Tällä tarkoitetaan muistiaukkoa jossain vaiheessa juomista, vaikka tajunnantaso ei häiriintyisikään.
- Muistihäiriöitä voi tulla yhdenkin juomiskerran tai pitkäaikaisen käytön yhteydessä.
 - Muistihäiriö on yleinen ja voi tulla kenelle tahansa alkoholin käyttäjälle.
- Alkoholista johtuva muistihäiriö voi olla osittainen tai täydellinen.
 - Alkoholin nopea juominen ja siitä johtuva veren alkoholin pitoisuuden nopea nousu altistaa muistihäiriölle

Alkoholidementia!

- Alkoholin pitkäaikainen ja runsas käyttö aiheuttaa dementiaa.
- Alkoholidementia johtuu etuaivojen valkean ja harmaan aineen surkastumisesta.
- Alkoholin määrä ei ole suoranaisesti syynä pikkuaivojen vaurioihin, vaan toiset saavat herkemmin ja pienemmistä annoksista vaurioita.

Tyypillinen piirre pikkuaivovaurioissa on tietynlainen kävelytyyli ataksia eli katkokävely.

[takaisin](#)

Alkoholin vaikutus muistiin!

- Alkoholin vähäinenkin käyttö häiritsee muistamista.
- Alkoholin pitkäaikainen liikkakäyttö vaikuttaa muistamisen lisäksi tiedonkäsittelyn toimintaan, kuten keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuteen.
- Runsas yhden illan kertajuominen aiheuttaa muistikatkoksia ja joskus voi unohtua koko iltakin.
- Kaatumiset joissa päähän kohdistuu vamma, vaikuttaa muistihäiriön syntyyn.

takaisin

Alkoholi ja aivot

- Alkoholi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti aivoihin, ei vai johonkin tiettyyn alueeseen.
- Alkoholin vaikutuksesta aivot eivät työskentele tehokkaasti ja nopeasti.
- Alkoholin vaikuttaa vahvasti koordinaatioon, tasapainoon, reagointiin, arviointikykyyn ja aistitoimintaan.
- Alkoholin vaikutus muuttuu iän myötä takaisin

Alkoholin käytön suositukset!

- ☁️ Yksi alkoholiannos on 12 grammaa puhdasta alkoholia.
- ☁️ Enintään kaksi annosta kerrallaan tai seitsemän annosta viikossa
- ☁️ Alkoholin käytön rajat ovat vain suuntaa antavia.

[takaisin](#)

Alkoholin vaikutus uneen!



Alkoholi heikentää unen laatua



Alkoholia ei tule käyttää unilääkkeenä!

- Runsas alkoholin käyttö vaikeuttaa syvää unta, joka on psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeää



Kuorsaaminen ja hengityskatkot lisääntyvät



Uni on usein levotonta ja katkonaista

[takaisin](#)

Alkoholiriippuvuus!

- Alkoholiriippuvuus on oireyhtymä, jossa alkoholin käyttö on pakonomaista ja joka aiheuttaa vieroitusoireita.
- Alkoholiriippuvuudessa toleranssi kasvaa ja juominen jatkuu, vaikka se aiheuttaakin huomattavia haittoja.

Fyysisiä ongelmia ovat!

 Tapaturmat

 Lääkkeet

 Ravitseminen

 Krapula

[takaisin](#)

Linkejä

 <http://www.alzsallo.fi/>

 <http://www.mielenterveysseura.fi/>

 [takaisin](#)



[Linkit](#)

[Lähteet](#)

[Tekijät](#)



[takaisin](#)

Lähteet!

- Aira, M. 2012. Iäkkäiden alkoholinkäytön riskit. Suomen Lääkärilehti 6/2012.
<http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2012/SLL62012-409.pdf>
- Aira, M. 2007. Miten suhtautua vanhusten alkoholinkäyttöön. Suomen Lääkärilehti 48/2007.
<http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2007/SLL482007-4540.pdf>
- Hillbom, M.; Puljula, J. & Savola, O. 2011. Rajuun kertajuomiseen liittyvät traumat. Suomen Lääkärilehti 21/2011.
<http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2011/SLL212011-1749.pdf>
- Hillbom, M. 2007. Neurologiset sairaudet ja alkoholi.
<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo96655.pdf>
- Härmä, H. 2009. Alkoholi ja muisti. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/225-alkoholi-ja-muist>
- Rintala, J. 2004. Kroonisen alkoholialtistuksen vaikutukset aivoihin.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2002/3_2002/kroonisen_alkoholialtistuksen_vaiikutukset_aivoihin
- Suomen punainen risti. 2008. C2H5OH eli tiukkaa faktaa alkoholista.
http://www.redcross.fi/aktiivit/festarityo/uutisia/fi_FI/uusintatietoa/files/80289023418369302/default/Alkoholi%2008.pdf
- Seppä, K.; Alho, H. & Kiianmaa, K. 2010. Alkoholi riippuvuus. Helsinki: Duodecim
- Levo, T.; Viljanen, M.; Heino, T.; Koivula, R. & Aira, M. 2008. Ikääntyvän ääntä kuunnellen. Vammala: Sininauhaliitto.

[takaisin](#)

Ravitsemus!


- Vaikka Suomessa ei ole ruoasta pulaa, silti meillä esiintyy puutostiloja.
 - Alkoholia runsaasti käyttävillä tiamiininvaje eli B1-vitamiini on yksi niistä.
 - Alkoholi estää tiamiinin imeytymistä elimistöön.
- Tiamiininvaje kehittyy yleensä yksipuolisesta ja puutteellisesta ravinnosta.
 - Tiamiininvaje kehittyy yleensä vähitellen, niin ettei sitä huomaa. Tiamiinin puutos aiheuttaa pysyviä hermostovaurioita, jollei puutostilaa korjata.
- Runsaasti alkoholia käyttävillä on taipumus oksennella ja ohutsuolen limakalvovauriot ovat yleisiä, joka siten estää tiamiinin imeytymistä.

Masennus!

 Alkoholin liikkäyttö voi aiheuttaa masennustilan kaltaisia oireita.

- Alkoholin liikkäytöstä johtuva masennustila häviää, kun on ilmanalkoholia yli kuukauden.

 Alkoholin juomisen lopettaminen on ratkaiseva osa masennuksen hoitoa

 Useat aloittavat alkoholin juomisen, helpottaakseen masennuksen oireita.

- Sairastettu masennus altistaa muistihäiriöille.

 [takaisin](#)

Psyykkisiä ongelmia ovat!



Masennus



Unettomuus

takaisin

Mitä krapula on?

- Humalan jälkitilana on aina krapula
 - Oireina: Vapinaa, hikoilua, pahoinvointia, sydämentykytystä, levottomuutta, päänsärkyä, unettomuutta ja masennusta.
- Krapula on vieroitusoire.
- Pitkäaikaisen alkoholin suurkulutuksen seurauksena voi krapulassa ilmentyä tajuttomuuskohtauksia.

Kolme alkoholin kulutuksen astetta:

- ☁️ Haitallinen käyttö: Merkittäviä alkoholinkäytön aiheuttamia haittoja mutta ei riippuvuutta
- ☁️ Riskikulutus : Riskirajat ylittävä alkoholin kulutus, mutta ei merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuutta
- ☁️ Alkoholiriippuvuus: Oireyhtymä, jonka tyypillisiä piirteitä ovat pakonomaisuus, vieroitusoireet, toleranssin kasvu ja juominen jatkuu haitoista huolimatta

takaisin

Alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö!

- Yhdessä alkoholi ja lääkkeet aiheuttavat tasapainon häiriintymistä, jolloin kaatumis- ja tapaturmien riski on suurempi
- Alkoholin ja lääkkeiden yhtäaikaisesta käytöstä saattaa seurata myös: uneliaisuutta, lihas- ja hermosto-oireita, sekavuutta sekä allergisia reaktioita.
- Alkoholi voi joko lisätä tai vähentää lääkkeiden vaikutuksia.
- Jotkut lääkkeet voivat hidastaa tai nopeuttaa alkoholin imeytymistä ja vaikuttavat tällöin myös veren alkoholipitoisuuteen.

Sosiaalisia ongelmia ovat:



Yksinäisyys




Taloudelliset ongelmat


takaisin


Alkoholista johtuvat taloudelliset ongelmat!

 Alkoholin runsas käyttäminen lisää taloudellisia ongelmia.

 Taloudelliset ongelmat voivat olla joko seurausta alkoholinkäytöstä tai syy sen käyttöön.

 Taloudelliset ongelmat ovat riski syrjäytymiselle.

 Velkaantuminen ja alkoholin käyttö liittyvät tiivisti yhteen.

 Alkoholia runsaasti käyttävät ovat usein kyvyttömiä selviämään itsenäisesti talous ongelmista.

 [takaisin](#)

Tapaturmat!

- ☁ Melkein kaikilla alkoholia käyttävillä henkilöillä on vaikeuksia pysyä pystyssä humalassa.
 - Humalainen on jalaton ja kaatuilee.
- ☁ Kaatumiset aiheuttavat vertavuotavia haavoja ja murtumia.
 - Alkoholin vaikutuksesta johtuvat kaatumiset ja siitä seuranneista tapaturmista voi aiheutua väliaikaisia tai pysyviä vammoja.
- ☁ Kaatumiset joissa päähän kohdistuu vamma vaikuttavat muistihäiriön syntyyn.

Tekijät!

Sairaanhoitajaopiskelijat

Elisabeth Mäentausta

Ja

Mari Määttänen

Turun ammattikorkeakoulu

[takaisin](#)

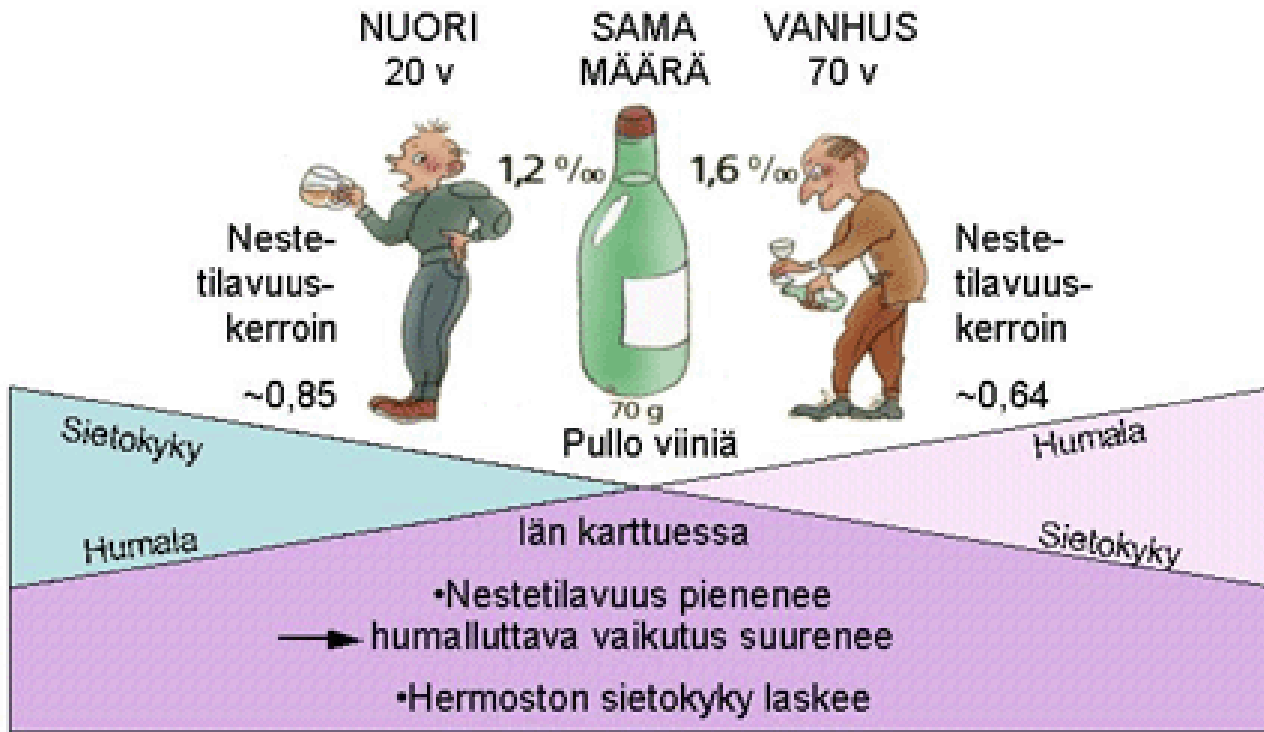
Alkoholitoleranssi

- ☁ Toleranssilla tarkoitetaan elimistön keinoa sopeutua alkoholiin.
- Alkoholin humaltava vaikutus vähenee alkoholin toistuvan käytön seurauksena.
- ☁ Elimistö sopeutuu alkoholiin hyvin nopeasti, sillä tottuminen näkyy jo yhden humaltumiskerran aikana.
- Toleranssi ei jää pysyväksi, vaan se häviää vähitellen, kun alkoholijuomien käyttö lopetetaan tai sitä vähennetään.

Yksinäisyys!

- Ikääntyneistä noin 1/3 tuntee olonsa ajoittain yksinäiseksi
 - Leskeksi jääminen, liikuntakyvyn heikkeneminen, sairaudet, tai eläkkeelle jääminen saattaa aiheuttaa ja lisätä yksinäisydentunnetta
- Yksinäisyys ja siihen liittyvä masennus voivat lisätä alkoholinkäyttöä
- Vaikka alkoholinkäyttö auttaisi hetkeksi yksinäisyyden ja ahdistuksen tunteeseen, runsaasti ja pitkäaikaisesti käytettynä se vain pahentaa tilannetta.

[takaisin](#)



[etusivulle](#)

Kuinka paljon on 1 annos?

Yksi **pullo** (33 cl) ruokakaupan **olutta, siideriä tai lonkeroa**.

Yksi **lasillinen** (12 cl) puna- tai valkoviiniä.

Yksi pieni lasillinen (8 cl) sherryä, madeiraa tai vermuttia tai muuta **väkevää viiniä**.

Yksi **ryyppylasillinen** (4 cl) **viinaa**, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä.

1 annos =



pieni pullo keskiolutta



lasi viiniä



viinaryyppy

Kuinka paljon?

Iso tuoppi tai tölkki (50 cl) keskiolutta = **1,5** annosta.

Pullo (33 cl) Alkon olutta tai vastaavaa = 1,3 annosta.

Kolmen vartin pullo (75 cl) puna- tai valkoviiniä = noin **6** annosta

Hanapakkaus (2 l) puna- tai valkoviiniä = noin 16 annosta

Kolmen vartin pullo (75 cl) väkevää viiniä = noin 9 annosta

Puolen litran pullo (50 cl) viinaa tai esim. konjakkia = noin **12** annosta

[etusivulle](#)