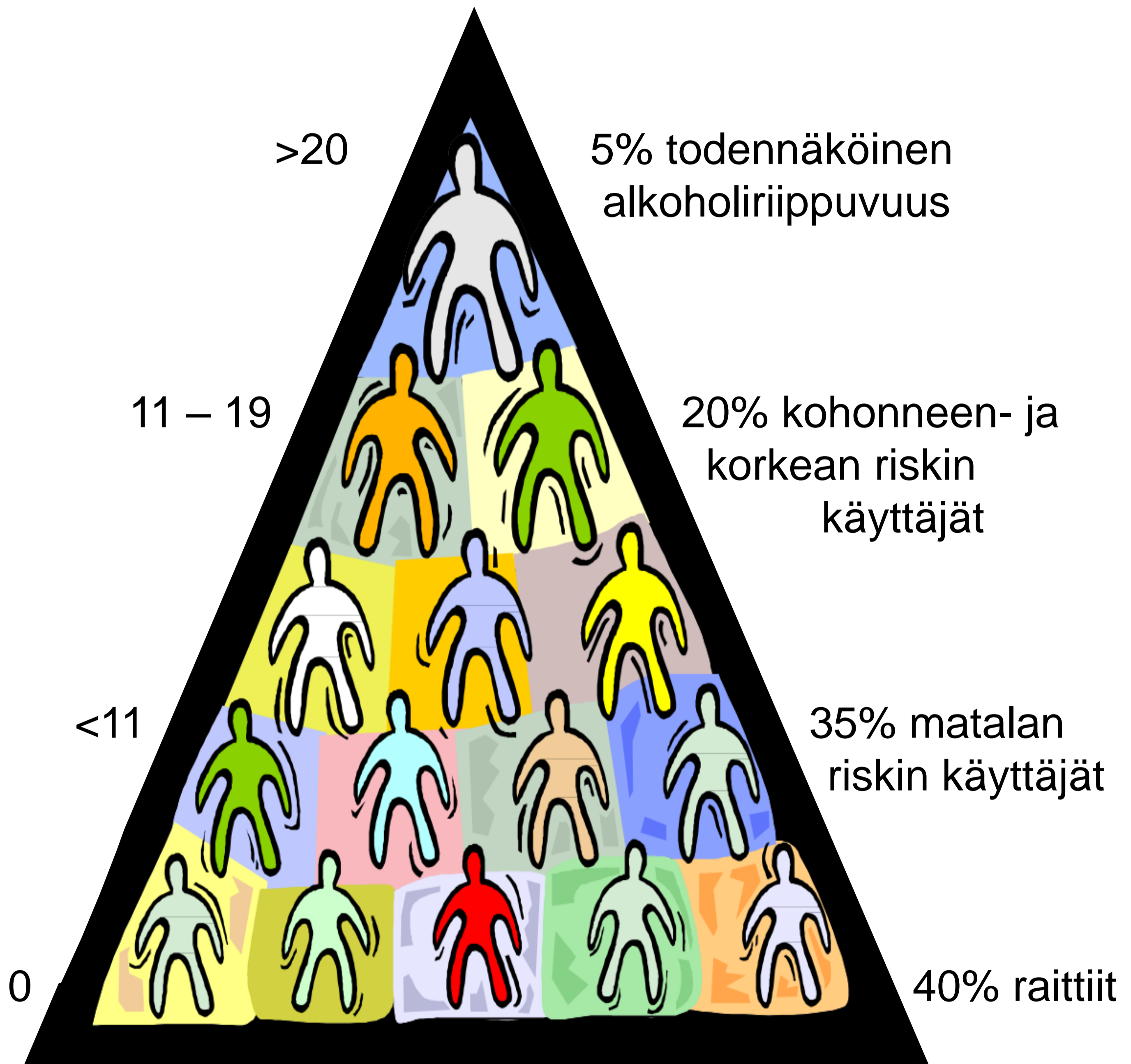
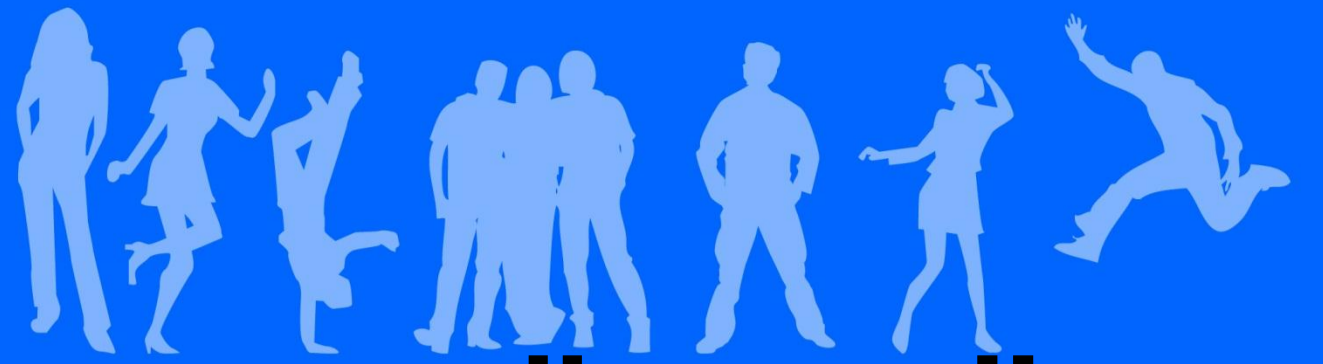


ALKOHOLIN KÄYTÖN YLEISYYS

AUDIT-pistemäärä



Alkoholia turvallisesti



RUNNAS ALKOHOLINKÄYTTÖ ON TERVEYSRISKI

Verenpaineen nousu
Sydämen rytmihäiriöt
Turvotukset
Lihavuus
Kuorsaus ja
hengityskatkot

Kuorsaukseen ja
hengityskatkoihin

Refluksitauti,
näristys
Mahan limakalvovauriot
Ripuli

Haimatulehdus

Rasvamaksa
Maksatulehdus
Maksakirroosi

Nielu- ja suusyöpä
Ruokatorven syöpä
Paksusuolisyöpä
Maksasyöpä
Rintasyöpä

Tapaturmat ja
vaaratilanteet



Unihäiriöt
Mielialavaihtelut
Ärtyneisyys

Mielenterveyden
ongelmat
Itsetuhoisuus

Ongelmat
- ihmissuhteissa
- työssä/opiskelussa

Henkinen suoritus-
kyky heikkenee
Pikkuaivovauriot
Ääreishermovauriot

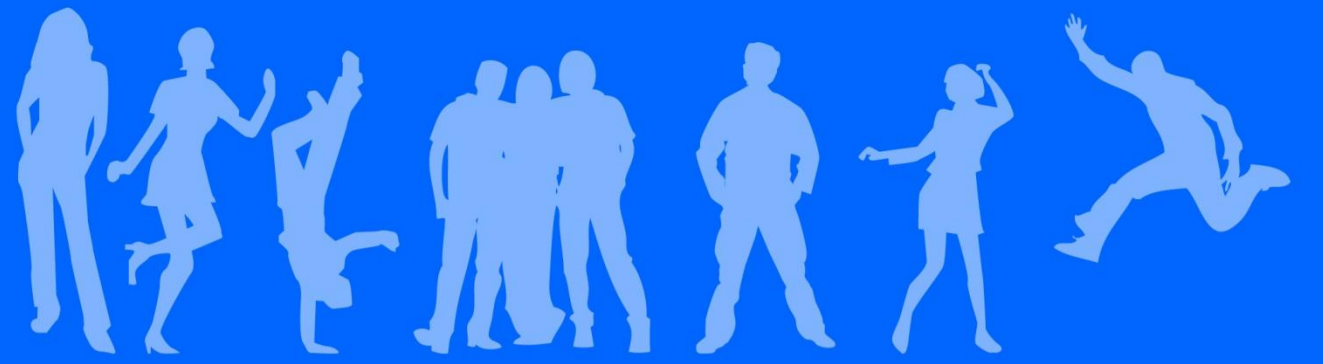
Hedelmällisyysongelmat

MIES
Testosteroni vähenee
Rintojen kasvu
Impotenssi

NAINEN
Kuukautishäiriöt
Sikiön kehityksen
häiriöt



Y · T · H · S
YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ



TURVALLISEN ALKOHOLINKÄYTÖN RAJAT

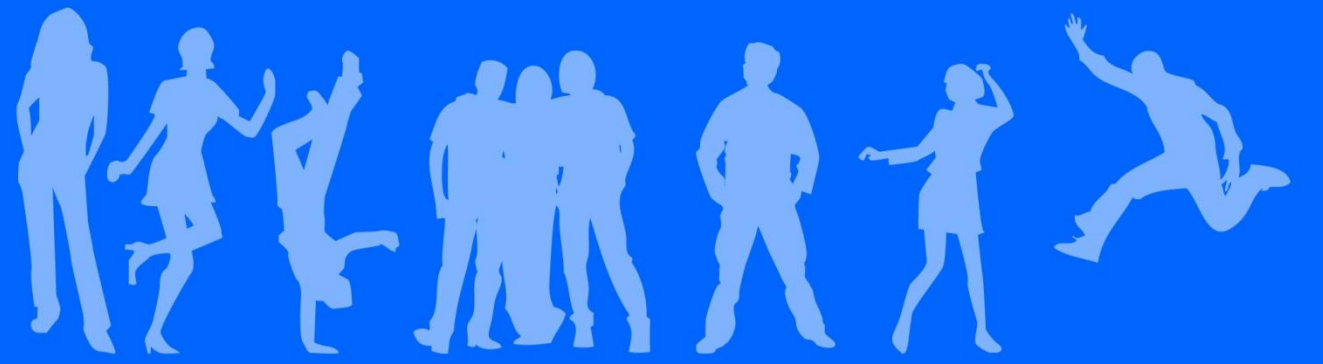
**Enintään kaksi annosta päivässä ja
ainakin kaksi päivää viikossa
kokonaan ilman alkoholia**



Tämäkin on liian paljon jos...

- Ajat autoa tai kuljetat työkoneita
- Sinulla on säännöllinen lääkitys
- Sinulla on fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia
- On ollut tilanteita, jolloin et ole hallinnut juomistasi
- Olet raskaana tai imetät





MIKÄ ON ALKOHOLIANNOS?

Yksi alkoholiannos:

- Pullo tai tölkki (0,35 l) keskiolutta tai siideriä
- Lasi (12cl) viiniä tai pieni lasi (8cl) väkevää viiniä
- Tavallinen ravintola-annos (4cl) väkevää alkoholia (40%)
- Ruokalusikallinen pirtua (yli 90%)



Esimerkkejä:

Tuoppi III-olutta tai siideriä (0,4 l) = 1,5

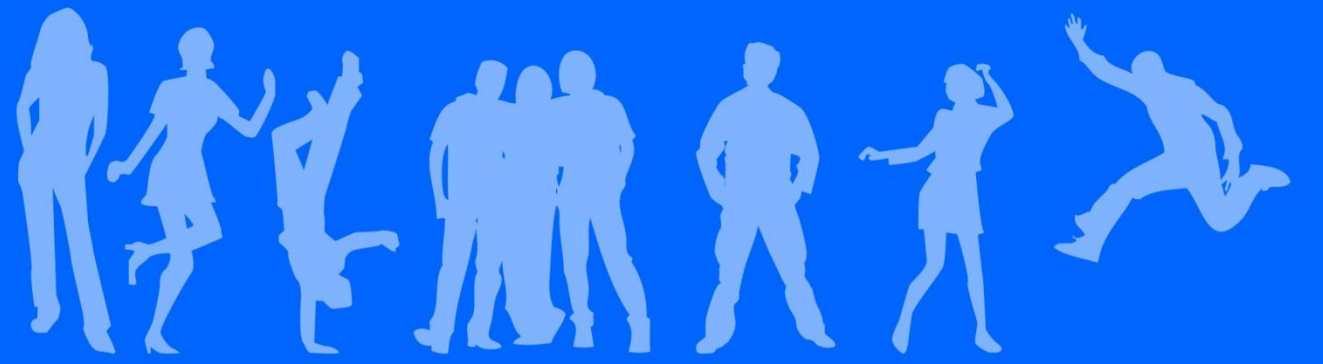
Tuoppi A-olutta (0,4 l) = 2 annosta

Pullo viiniä < 15% (0,75 l) = 6 annosta

Pullo väkevää viiniä 15-22% (0,75 l) = 11 annosta

Pullo viinaa > 22% (0,5 l) = 13 annosta





TIEDÄTKÖ PALJONKO JUOT?

HUOLEEN ON SYYTÄ, jos jatkuva alkoholinkulutus on:



NAINEN



MIES

16 annosta viikossa **24**

tai

5 annosta kerralla **7**

Nuorilla, ikääntyneillä ja sairauksien yhteydessä haittoja voi ilmaantua jo alemmalla kulutustasolla. Raskauden aikana pienetkin määrät lisäävät haittariskiä.

