

Ikä tuo muutoksia



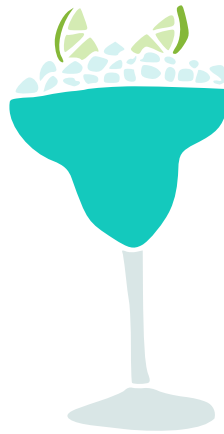
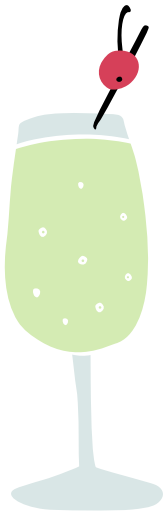
Piirros: Mari Huhtanen

Ikäntyminen ja päihteet

Helsinki

län myötä elimistö reagoi alkoholiin ja lääkkeisiin eri tavalla kuin aiemmin. Joidenkin lääkkeiden kanssa alkoholi ei sovi ollenkaan. Lääkkeiden ja alkoholinkäytön yhteisvaikutukset kannattaa aina selvittää.

Alkoholinkäytön vaikutukset voimistuvat ikääntyneillä. Alkoholinkäyttö voi muuttua haitalliseksi, vaikka juomisen määrä ei olisikaan kasvanut.



Riskirajat yli 65-vuotiaille

Ei enempää kuin 2 annosta kerralla tai 7 annosta viikossa

1

Yksi alkoholiannos (noin 12 g alkoholia) on:

- pullollinen keskiolutta tai siideriä
- lasillinen eli 12 cl puna- tai valkoviiniä
- 4 cl väkeviä (40 %)

Esimerkkejä:

- 0,5 l tuoppi on 1,5 annosta
- 0,75 l pullo mietoa viiniä on noin 6 annosta
- 0,5 l pullo väkeviä on noin 13 annosta



**Lääkkeitä, joiden kanssa
ei tule käyttää alkoholia:**

- kaikki kolmiolääkkeet
- allergialääkkeet
- eräät kipulääkkeet
- eräät masennuslääkkeet
- matkapahoinvointilääkkeet
- rauhoittavat lääkkeet
- unilääkkeet

**Lääkkeitä, joiden kanssa
alkoholia tulisi käyttää varoen:**

- diabeteslääkkeet
- eturauhasen liikakasvulääkkeet
- ja potenssilääkkeet
- muistisairauslääkkeet
- nesteenpoistolääkkeet
- sydän- ja verenpainelääkkeet
- tulehduskipulääkkeet
- verenohennuslääkkeet

Pidä kirjaa annoksista...

Viikko 1	Annosmäärä	Tavoite	Viikko 3	Annosmäärä	Tavoite
Ma			Ma		
Ti			Ti		
Ke			Ke		
To			To		
Pe			Pe		
La			La		
Su			Su		
Yht.			Yht.		

Viikko 2	Annosmäärä	Tavoite	Viikko 4	Annosmäärä	Tavoite
Ma			Ma		
Ti			Ti		
Ke			Ke		
To			To		
Pe			Pe		
La			La		
Su			Su		
Yht.			Yht.		

...saat tärkeää tietoa alkoholinkulutuksestasi

Helsinki

Tietoa ja tukea vähentämispyrkimyksissäsi saat esimerkiksi terveysasemien päihdehoitajilta ja päihde- ja psykiatrian poliklinikoilta.