

Alkoholin käytön riskit

Vakavia terveyshaittoja:

Alkoholimyrkytys
Haimatulehdus
Alkoholiepilepsia
Kohonnut verenpaine
Alkoholimaksasairaus
Erilaiset syöpä-sairaudet
Aivoverenvuoto
Aivovammat
Dementia

Mielenterveys-ongelmia:

Ärtynisyys
Häpeän ja syyllisyyden tunteet
Unihäiriöt
Paniikkikohtaukset
Masennus
Harhat
Psykoosi
Itsemurhariski

Erektiohäiriöt
Hedelmättömyys

Sosiaalisia haittoja:

Lupausten rikkominen
Ihmissuhdeongelmat
Töistä poissaolot
Velkaantuminen
Liikenne-onnettomuudet
Väkivalta

Suositus alkoholinkäytön riskirajoiksi

Korkean riskin taso on miehillä 23–24 annosta viikossa. Tällä annosmäärällä sairastavuus lisääntyy ja kuolleisuusriski suurentuu merkittävästi. **Kohtalaisen riskin taso** on miehillä 14 annosta viikossa.

Alkoholinkäyttö, josta **ei ole todennäköistä riskiä** terveelle työkäiselle henkilölle on miehillä 0–2 annosta päivässä.

Yksi alkoholiannos on pullollinen (0,33 l) keskiolettua tai siideriä, lasillinen (1,2 dl) mietoa viiniä tai 4 cl väkeviä (40%).

TIETOA JA TUKEA VÄHENTÄMISPYRKIMYKSISSÄSI
SAAT ESIMERKIKSI TERVEYSASEMIEN PÄIHDEHOITAJILTA
JA PÄIHDE- JA PSYKIATRIAN POLIKLINIKOILTA.

Helsinki

Alkoholin käytön riskit

Vakavia terveyshaittoja:

Alkoholimyrkytys
Haimatulehdus
Alkoholiepilepsia
Kohonnut verenpaine
Alkoholimaksasairaus
Erilaiset syöpä-sairaudet
Aivoverenvuoto
Aivovammat
Dementia

Mielenterveys-ongelmia:

Ärtynisyys
Häpeän ja syyllisyyden tunteet
Unihäiriöt
Paniikkikohtaukset
Masennus
Harhat
Psykoosi
Itsemurhariski

Rintasyöpä
Sikiön kehityshäiriöt

Sosiaalisia haittoja:

Lupausten rikkominen
Ihmissuhdeongelmat
Töistä poissaolot
Velkaantuminen
Liikenne-onnettomuudet
Väkivalta

Suositus alkoholinkäytön riskirajoiksi

Korkean riskin taso on naisilla 12–16 annosta viikossa. Tällä annosmäärällä sairastavuus lisääntyy ja kuolleisuusriski suurentuu merkittävästi. **Kohtalaisen riskin taso** on naisilla 7 annosta viikossa.

Alkoholinkäyttö, josta **ei ole todennäköistä riskiä** terveelle työikäiselle henkilölle on naisilla 0–1 annosta päivässä.

Yksi alkoholiannos on pullollinen (0,33 l) keskiolettua tai siideriä, lasillinen (1,2 dl) mietoa viiniä tai 4 cl väkeviä (40%).

**TIETOA JA TUKEA VÄHENTÄMISPYRKIMYKSISSÄSI
SAAT ESIMERKIKSI TERVEYSASEMIEN PÄIHDEHOITAJILTA
JA PÄIHDE- JA PSYKIATRIAN POLIKLINIKOILTA.**

Helsinki