

Osallistu päihdeinfoon! Testaa tiedätkö vastaukset

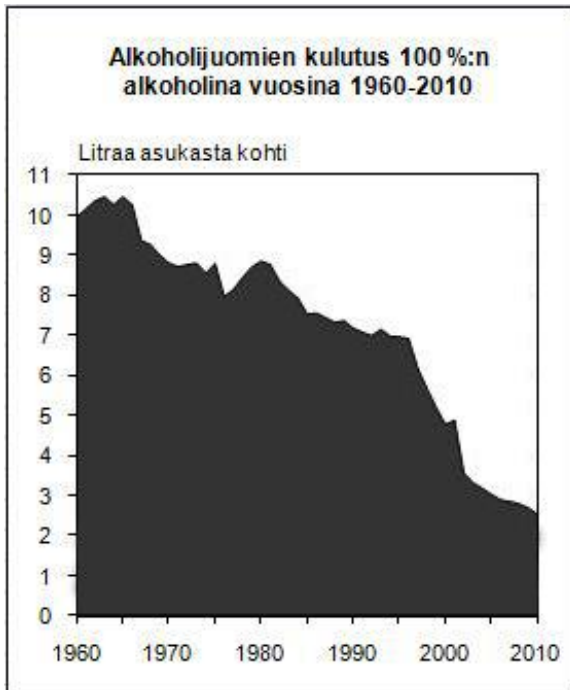
Tiedätkö?

Oikeat vastaukset löytyvät kysymysten alta.
Älä kurkkaa, ennen kuin olet vastannut!

1. Mikä seuraavista kuvaa alkoholin kulutuksen kehitystä Suomessa?

Kuvion lähde: http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/alkoholijuomienkulutus_ennakko.htm

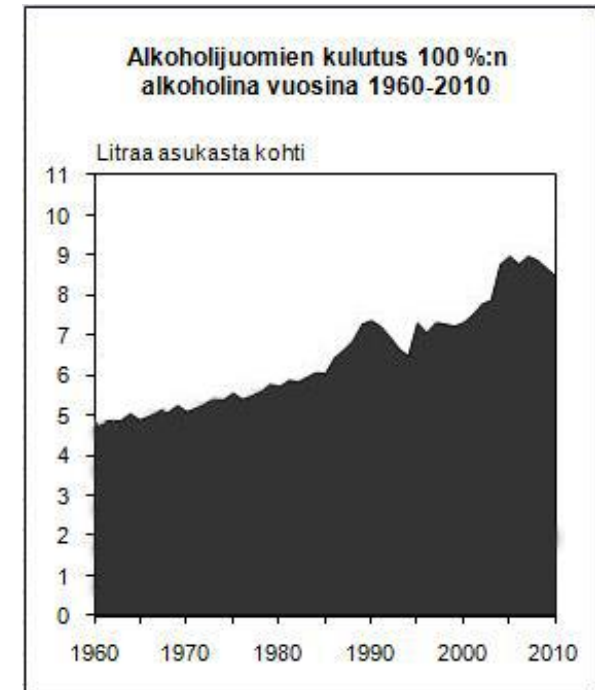
a)



b)



c)



Oikea vastaus: b

- Vuosien 1968 ja 2008 välillä miesten alkoholin käyttö on lisääntynyt 2,2 kertaiseksi ja naisten 5,8 kertaiseksi. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt (toim.) Suomi Juo, 2010).
- Alkoholin kulutuksen kasvuun ovat vaikuttaneet muun muassa mainonta, saatavuus, halpa hinta, kaupungistuminen sekä naisten ja miesten tasa-arvoistuminen. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt (toim.) Suomi Juo, 2010).
- 1800-luvulla suomalaiset joivat Euroopassa vähiten, 2 l/hlö/v.

2. Mikä on suomalaisten työikäisten yleisin kuolinsyy?

- a) itsemurhat
- b) liikenneonnettomuudet
- c) alkoholi



Oikea vastaus: c

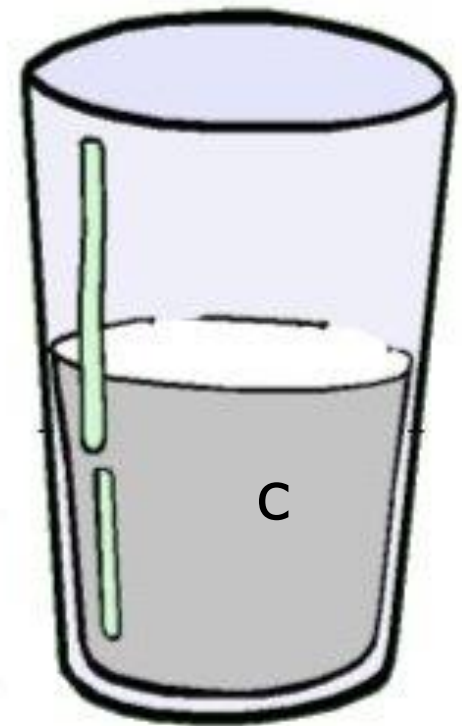
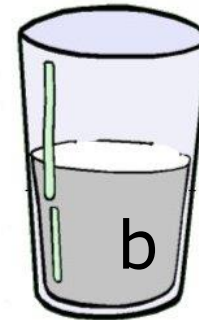
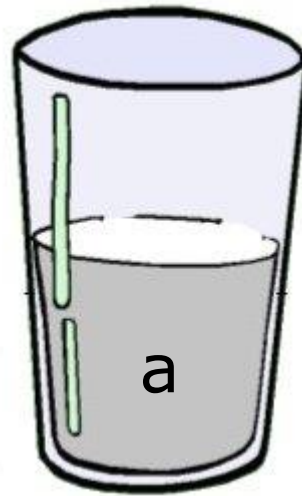
- Alkoholi on usein taustalla myös itsemurhissa ja onnettomuuksissa.
- n. 80% henkirikoksista ja n. 70% pahoinpitelyistä tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. THL
- n. 52 rattijuoppoa jää kiinni päivittäin (2012). Vuonna 2012 rattijuoppoudesta jäi kiinni 19 134 henkilöä.
Liikenneturva
- Alkoholin käyttöön liittyviä kuolemia oli 2584 vuonna 2011. Alkoholisairauksiin ja -myrkytyksiin kuoli Suomessa lähes neljä kertaa enemmän kuin Ruotsissa ja Norjassa.
THL
- Sairaaloissa kirjattiin 22 889 hoitojaksoa, joissa alkoholisairaus oli päädiagnoosina vuonna 2010. Valvira

3. Paljonko suomalaiset kuluttivat 100 %:sta alkoholia keskimäärin vuonna 2012?

a) 7,2 l / vuosi

b) 3,8 l / vuosi

c) 9,6 l / vuosi



Oikea vastaus: c

- Tämä tarkoittaa siis vuodessa n. 51 Koskenkorva-pulloa/hlö (0.5 l pullo, jonka alkoholipitoisuus 38 %) tai n. 685 olutta/hlö (0.33 l olutpullo, jonka alkoholipitoisuus 4.5 %.)

4. Kysymyksessä aiheena alkoholi ja lääkkeet. Mikä seuraavista väitteistä pitää paikkansa?

- a) Jotkut lääkkeet voivat nopeuttaa tai hidastaa alkoholin imeytymistä ja vaikuttavat myös veren alkoholipitoisuuteen, jolloin seurauksena voi olla humalatilan voimistuminen.
- b) Ikääntyminen muuttaa elimistön reagointia alkoholiin ja lääkkeisiin.
- c) Alkoholi ei sovi yhteen kolmiolääkkeiden kanssa.

Oikea vastaus: a, b ja c

- Alkoholi voi joko lisätä tai vähentää lääkkeiden vaikutuksia.
- Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus tulee aina tarkistaa omalta lääkäriltä.
- Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa lääkkeiden käytön epäsäännöllisyyttä, lääkkeiden ottamisen unohtamista tai koko lääkekuurin keskeyttämistä.

5. Mitkä seuraavista pidetään alkoholinkäytön kertakulutuksen riskirajana Suomessa?

Miehet:



Naiset:



Alkoholiannos
= 12 g alkoholia



= pullo keskiolutta
(33 cl)



= lasi mietoa puna-
tai valkoviiniä
(12 cl)



= annos väkevää
viiniä (8 cl)



= annos viinaa (4 cl)



Oikea vastaus: a

Ohessa alkoholin käytön riskirajoja:

	Kuinka monta annosta päivässä?	Max. annosta kerralla	Viikossa
Nainen, 18-65 v.	0-2	5	0-16
Mies, 18-65 v.	0-3	7	0-24
Yli 65-vuotiaat	0-1	2	0-7

- Jo yksi alkoholiannos päivässä säännöllisesti käytettynä lisää naisilla rintasyövän riskiä.
- 2-3 annosta päivässä lisää kaikilla suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja maksan syöpien vaaraa.
- Leikki-ikäisten isistä jopa yli 30 % on alkoholin riskikuluttajia.

Huom! Alkoholin suhteen **riskiraja ei ole turvaraja.**

6. Kysymyksen aiheena alkoholinkäyttö kotona. Mikä seuraavista väittämistä pitää paikkansa?

- a) Nuorella saa tarjoilla alkoholia kotona, mikäli vanhemmat ovat valvomassa tilannetta.
- b) Nuorelle ei saa tarjoilla alkoholia kotona, koska laki kieltää alkoholin välittämisen alle 18-vuotiaille.
- c) Suomalaisista n. 75 % juo alkoholinsa kotiympäristössään.

Oikeat vastaus: b ja c

- Laki kieltää alkoholin välittämisen alle 18-vuotiaille, tämä koskee myös kotiympäristöä.
- Mikäli vanhemmat ostavat nuorelle päihteitä, nuori tulkitsee sen lupana päihteiden käyttämiseen kotona ja kodin ulkopuolella.
- Vaikka vanhemmat itse käyttäisivät alkoholia, heidän rajoituksillaan on ehkäisevä vaikutus nuoren päihdekäyttäytymiseen.
- Suomalaisista 78 % juo alkoholinsa kotiympäristössään, 17 % anniskelupaikoissa ja 5 % jossakin muussa ympäristössä.

7. Alkoholinkäytön vähentäminen:

- a) parantaa unenlaatua
- b) nostaa mielialaa
- c) vähentää ristiriitoja ihmisten kanssa

Oikea vastaus: a, b ja c

Alkoholinkäytön vähentämisellä on lisäksi lukuisia muita hyötyjä, kuten muun muassa:

- painonhallinta on helpompaa
- unen laatu paranee
- mahavaivat vähenevät
- mieliala kohenee
- jaksat paremmin
- verenpaine laskee
- rytmihäiriöitä on harvemmin

8. Mikä seuraavista tupakkaa koskevista väitteistä pitää paikkansa?

- a) Tupakointi on monen eri sairauden riskitekijä ja se lyhentää elinikää usealla vuodella.
- b) Tupakan savussa oleskeleminen vaarantaa myös tupakoimattoman terveyden.
- c) Tupakoinnin haitat ovat elimistössä loppuelämän eli lopettaminen ei kannata.

Oikea vastaus: a ja b

- Tupakointi kaksinkertaistaa riskin sairastua aivoverenkierron häiriöön. Arvion mukaan joka neljäs aivoinfarkti johtuu tupakoinnista. Tupakointi lisää myös riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä aiheuttaa monia hengitysteiden sairauksia. Tupakointi nostaa verenpainetta ja altistaa syöpäsairauksille.
- Tupakansavulle altistuminen lisää myös riskiä sairastua keuhkosyöpään.
- Tupakoinnin lopettaminen kannattaa. Tupakoinnin aiheuttamat terveysriskit vähenevät tupakoinnin lopettamisen jälkeen siten, että noin kymmenen vuoden jälkeen ero tupakoimattomiin ei ole enää merkittävä.

9. Mikä seuraavista kannabista koskevista väitteistä pitää paikkaansa?

- a) Kannabis on vaarattomampaa kuin alkoholi.
- b) Kannabiksen käyttö saattaa lisätä mielenterveydenhäiriötä.
- c) Kannabis poistuu elimistöstä hyvin hitaasti, jopa viikkojen aikana.

Oikea vastaus: b ja c

- Kahdesta haitallisesta aineesta on turha vertailla, kumpi on haitallisempi. Molemmissa on omat haittansa.
- Kannabiksen käyttö lisää riskiä sairastua skitsofreniaan sekä saattaa aikaistaa psykoosin puhkeamista.
- Kannabiksen pitkäaikainen käyttö heikentää muistin toimintaa.
- Kannabis on rasvaliukoinen ja häviää siksi elimistöstä hitaasti aiheuttaen myös haittoja pitkän ajan.

10. Mitä Punaisen Ristin päihdetyö tekee?

- a) Vapaaehtoisten avulla herätellään ihmisten ajatuksia ja mielipiteitä päihteistä ja päihteettömyydestä. Kouluttaa kohtaamaan päihteiden käyttäjiä ja tukemaan heitä käytön tai haittojen vähentämiseen.
- b) Vaatii vapaaehtoisiltaan alan koulutuksen.
- c) On turhaa ja vapaaehtoisten mielestä tylsää.



Oikea vastaus: a

Päihdetyö aloitettiin Punaisessa Ristissä vuonna 2000. Se on ehkäisevää työtä, ohjaavaa ja tukevaa päihdetyötä sekä erilaisia yhteistyöprojekteja.

Tavoite on herättää ihmiset näkemään päihteiden aiheuttamia haittoja ja tukea heitä tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja.

Päihdetyössä on mukana yli 600 vapaaehtoista.

Lisätietoja www.punainenristi.fi/paihdetyo