

Kannabiksen terveysvaikutukset ja kannabisriippuvuus

Lääkärikirja Duodecim

4.5.2023

Päihdelääkäri Margareeta Häkkinen



- Yleistä
- Välittömät vaikutukset
- Pitkäaikaisvaikutukset
- Kannabisriippuvuus
- Lääkekannabis
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Kannabis on erityisen haitallista nuorille, joilla kannabis lisää merkittävästi psykoosin ja muiden mielenterveyshäiriöiden riskiä.
- Kannabis heikentää oppimista, muistia ja tarkkaavaisuutta ja lisää onnettomuusriskiä.
- Kannabisriippuvuuden ensi merkki voi olla kontrollin menettäminen, jolloin kannabista käytetään enemmän tai useammin kuin oli tarkoitus.
- Mikäli kannabiksen käytön vähentäminen oma-aloitteisesti ei onnistu, kannattaa hakeutua hoitoon mielenterveys- ja päihdehoitoyksikköön.

Yleistä

Kannabis on eniten käytetty huume Suomessa. Arviolta 800 000 suomalaista on kokeillut kannabista elämänsä aikana. Kuukausittain kannabista käyttää noin 100 000 ja päivittäin 10 000 suomalaista. Käyttö on yleisintä 25–34-vuotiailla.

Marihuanaksi kutsutaan kannabishampun (Cannabis sativa) kuivattuja lehtiä ja kukkia. Hasis on emikasvin kuivattua hartsia. Kannabiskasvi sisältää satakunta erilaista kannabinoidia. Keskeisin päihdyttävä kannabinoidi on delta-9-tetrahydrokannabinoli eli THC. Eri kannabislajikkeiden THC-pitoisuudet vaihtelevat. Nykyään THC-pitoisuudet ovat varsin korkeita.

Kannabidioli, CBD, on toinen merkittävä kannabinoidi. Se ilmeisesti vähentää sekä psykoosin oireita että ahdistusta ja tuskaisuutta.

Käyttötavalla on vaikutusta kannabiksen psykoaktiivisten vaikutusten ilmenemiseen. Polttamalla tai vaporisoimalla välitön vaikutus alkaa muutamassa minuutissa ja kestää annoksesta riippuen 1–4 tuntia. Suun kautta välittömät vaikutukset alkavat 0,5–2 tunnissa ja kestävät 4–10 tuntia. Välittömien vaikutusten jälkeenkin kannabis voi vaikuttaa suorituskykyä heikentävästi muutamista tunteista vuorokauteen.

Välittömät vaikutukset

Kannabiksen käytön välittömiä vaikutuksia voivat olla esimerkiksi rentoutuminen, hyvänolon tunne, väsymys, ajattelun hajanaisuus sekä muisti- ja keskittymisvaikutukset. Etenkin satunnaiskäyttäjillä voi tulla ahdistusta, paniikkihysteriaa ja vainoharhaisuutta. Fyysisinä vaikutuksina voi tulla esimerkiksi ruokahalun lisääntymistä,

huimausta, tasapainovaikeuksia, suun kuivumista ja sydänoireita. Sydänsairaille kannabiksen käyttäminen voi myös laukaista sydänkohtauksen.

Toisin kuin valtaosaan muista huumeista ja päihteistä, kannabiksen käyttöön ei liity myrkytysriskiä eikä esimerkiksi hengityslaman riskiä. Se voi kuitenkin monipäihdekäytössä lisätä muiden keskushermostoon vaikuttavien aineiden vaikutuksia.

Kannabiksen käyttö heikentää suorituskyyä ja voi johtaa onnettomuuksiin. Alkoholin kanssa yhtä aikaa käytettynä onnettomuusriski on suurempi kuin kummallakaan yksin. Cannabis heikentää myös ajokykyä.

Pitkäaikaisvaikutukset

Kannabiksen pitkäaikaisvaikutukset ovat sitä hankalammat, mitä enemmän kannabiksen käyttöä on ja mitä nuorempa henkilö on aloittanut kannabiksen käytön.

Nuorilla on merkittävä riski sairastua psykoosiin kannabiksen käytön vuoksi. Cannabis voi laukaista psykoosin sille alttiilla henkilöllä. Erityisen suuri riski on, jos henkilö on aloittanut säännöllisen kannabiksen käytön nuorena ja jos hänellä on lähisuvussa vakavia mielenterveyden häiriöitä, kuten skitsofreniaa. Kannabista käyttävillä psykoosisairauden ennuste on muita huonompi. Cannabis heikentää psykoosin lääkehoidon tehoa ja lisää uudelleen psykoosiin sairastumisen todennäköisyyttä. Nuorena aloitettu kannabiksen käyttö lisää myös masennuksen riskiä ja myöhempää itsemurhariskiä.

Pitkäaikainen kannabiksen käyttö aiheuttaa motivaation heikkenemistä ja saamattomuutta. Cannabis vähentää oppimisesta saatavaa mielihyvää ja siten motivaatiota. Motivaation väheneminen voi johtua myös siitä, että kannabisriippuvuuden kehittyessä muut mielenkiinnon kohteet jäävät ja kannabiksen käyttö muuttuu elämän keskeiseksi toiminnaksi.

Cannabis heikentää oppimiskykyä, tarkkaavaisuutta ja muistia. Tiedollinen suorituskyy on huonompi etenkin pitkään päivittäin kannabista käyttäneillä. Ongelmat yleensä korjaantuvat tai helpottuvat merkittävästi kuukauden kuluessa kannabiksen lopettamisesta. Mitä enemmän ja pitempään kannabista on käyttänyt, sitä pitempään kestää sen vaikutuksista palautuminen.

Satunnainen, kohtuunannoksinen kannabiksen käyttö saattaa lisätä hetkellisesti seksuaalista halukkuutta. Suuret annokset ovat yhteydessä seksuaalisen mielenkiinnon vähenemiseen ja orgasmi- ja erektiovaikeuksiin. Säännöllinen kannabiksen käyttö saattaa aiheuttaa hedelmättömyyttä. Raskausaikana cannabis kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja voi vaikuttaa haitallisesti sikiön kasvuun ja kehitykseen.

Kannabisriippuvuus

Kannabisriippuvuus kehittyy noin 10 %:lle kokeilijoista ja kolmasosalle päivittäiskäyttäjistä. Cannabisriippuvuuden kehittymisen riskitekijöitä on nuorena aloitettu tupakointi ja kannabiksen käyttö. Ensimmäisten käyttökertojen yhteydessä koetut positiiviset tunteet käytöstä lisäävät riskiä käytön jatkumiselle ja riippuvuuden kehittymiselle. Perinnöllinen alttius päihderiippuvuuksille vaikuttaa myös kannabisriippuvuuden kehittymisriskiin. Merkittävällä osalla ihmisistä, joilla on kannabisriippuvuus on muita samanaikaisia päihderiippuvuuksia.

Ensimmäisiä riippuvuusoireita on usein kontrollin menettäminen, jolloin henkilö käyttää kannabista aikomaansa enemmän, useammin tai suurempia määriä. Muita riippuvuuden merkkejä voivat olla voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää kannabista, henkiset tai fyysiset vieroitusoireet käyttöä vähentäessä tai lopettaessa, keskittyminen kannabiksen käyttöön niin, että muut mielenkiinnon kohteet jäävät taka-alalle, sekä käytön jatkaminen havaituista haitoista huolimatta.

Lääkekannabis

Lääkevalmisteina kannabista on käytetty esimerkiksi kipuun, MS-taudissa esiintyvään spastisuuteen sekä anoreksiaan. Vaikka kannabista markkinoidaan eri sairauksiin ja sitä on tutkittu lääkekäytössä runsaasti, kannabiksen teho lääkkeenä on vaatimaton. Useimpiin sairauksiin on olemassa kannabista tehokkaampia ja turvallisempia lääkkeitä. Lääkekäytössä kannabiksella on samat haittavaikutukset kuin ilman lääkemääräystä tapahtuvalla käytöllä. Lääkekäytössä yleensä kannabiksen haittavaikutukset ylittävät hyödyt.

Myös lääkekannabis vaikuttaa suorituskykyyn ja ajokykyyn. Ajoterveysvaatimukset eivät täyty, mikäli henkilö käyttää säännöllisesti lääkekannabista.

Itsehoito

Kannabiksen käytön vähentämisessä voi käyttää apuna [kannabispäiväkirjaa](#). Päiväkirja voi toimia apuna käytön seuraamisessa ja pohtimisessa sekä muutossuunnitelman tekemisessä. Kannabishankkeen [nettisivuilla](#) on myös muuta materiaalia omatoimisen kannabiksen vähentämisen ja lopettamisen tueksi.

Milloin hoitoon

Jos kannabiksen käytön omatoiminen vähentäminen ja lopettaminen ei onnistu, tulee hakeutua päihdehoitoon ammattiavun piiriin. Hoitoon voi hakeutua paikallisiin mielenterveys- ja päihdehoitopalveluihin, jonne pääsee ilman lähetettä. Tarvittaessa apua ja neuvontaa hoitoon pääsystä saa terveyskeskuksesta ja opiskelijaterveydenhuollosta.

Mikäli kannabiksen käyttö aiheuttaa psykoottisia oireita eli aistiharhoja tai vainoharhaisuutta, tulee hakeutua lääkärin arvioon. Psykoosioireet kannabiksen käytön yhteydessä voivat olla ensimmäinen merkki vakavasta mielenterveyden häiriöstä ja liittyä psykoosisairauden ennakkovaiheeseen.

Kannabiksen vieroitusoireet ovat samantyyppisiä kuin nikotiinin aiheuttaman vieroitusoireet. Vieroitusoireina voi olla esimerkiksi unettomuutta, levottomuutta, mielialan vaihtelua, erilaisia kipuja, ruokahaluttomuutta ja pahoinvointia. Kannabiksen vieroitusoireissa voi tulla myös ärtymystä ja vihan tunteita noin viikon kohdalla lopetuksesta. Kannabiksen vieroitusoireita voidaan tarvittaessa hoitaa lyhytaikaisesti oireenmukaisten tukilääkkeiden avulla. Vieroitusoireet ovat pahimmillaan viikon sisällä lopettamisesta, mutta voivat isoja annoksia käyttäneillä jatkua jopa 1–2 kuukauden ajan.

Yleensä avohoidossa toteutettu vieroitus onnistuu, mutta vaikeimmissa tilanteissa ja monipäihdekäytön yhteydessä vieroitus voidaan toteuttaa laitososuhteissa esimerkiksi päihdevieroitusyksikössä. Vieroituksen jälkeen tarvitaan riittävän pitkään psykososiaalista hoitoa. Kannabisriippuvuuteen ei ole olemassa lääkehoitoa. Esimerkiksi erilaiset terapiat ovat hyödyllisiä kannabisriippuvuuden hoidossa. Hoitomenetelmä ja -paikka valitaan yksilöllisesti ihmisen tilanne huomioiden.