

Alkoholiriippuvuus

Lääkärikirja Duodecim

17.1.2023

Päihdelääkäri Margareeta Häkkinen



- Yleistä
- Alkoholiriippuvuuden oireet ja seuraukset
- Alkoholiriippuvuuden taustatekijät
- Alkoholiriippuvuuden ehkäisy
- Alkoholiriippuvuuden arviointi
- Alkoholiriippuvuuden itsehoito
- Milloin hoitoon
- Alkoholiriippuvuuden hoito
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Alkoholiriippuvuus on krooninen sairaus, jossa on keskeistä pakonomainen tarve käyttää alkoholia.
- Perinnölliset tekijät, hyvä alkoholin sietokyky tai vaikeus tunnistaa humaltumisensa astetta, stressi sekä monet mielenterveyden häiriöt lisäävät alkoholiriippuvuuden kehittymisriskiä.
- Pakonomaisen alkoholin käytön laukaisevan tilanteen tunnistaminen, ymmärtäminen ja ratkaiseminen muilla tavoin on toipumisen kannalta tärkeää.
- Alkoholiriippuvuudesta kärsivän ja alkoholin käytön vähentämistä toivovan kannattaa aina hakeutua hoitoon, jos hän ei kykene omin avuin lopettamaan alkoholin käyttöä.
- Alkoholiriippuvuuden hoidon perusta ovat psykososiaaliset hoidot, joita voidaan tehostaa lääkehoidoilla.

Yleistä

Alkoholiriippuvuus on krooninen sairaus, jossa mieli ja elimistö tulee riippuvaiseksi alkoholin saamisesta. Alkoholiriippuvuudelle on ominaista alkoholin jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö riippumatta käytön aiheuttamista sosiaalisista tai terveydellisistä haitoista. Alkoholiriippuvuuteen liittyy usein fysiologisen riippuvuuden kehittyminen, jolloin henkilön kyky sietää alkoholin vaikutuksia on kohonnut (toleranssi) ja hänellä ilmenee alkoholin käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä eriasteisia vieroitusoireita. [Vieroitus- tai lopetusoireyhtymä](#) saa henkilön usein jatkamaan alkoholin käyttöä. Alkoholiriippuvuus voi ilmetä kuitenkin ilman merkittävää toleranssia tai vieroitusoireita.

Alkoholiriippuvuus on kaikkine seuraamuksineen keskeinen kansanterveydellinen ongelma. Yli puoli miljoonaa suomalaista juo alkoholia niin paljon, että heillä on kohonnut pitkäaikaisten terveyshaittojen riski. Suurin riski liittyy humalajuomiseen. Kaikesta juodusta alkoholista 78 % kuuluu riskikäyttöön eli on joko riskikäyttäjien kuluttamaa tai juodaan tilanteissa, joissa humalakäytön raja ylittyy. Niistäkin alkoholia käyttävistä henkilöistä, joilla pitkäaikaisten terveyshaittojen riski on kohonnut, yli puolet (58 %) pitää itseään kohtuukäyttäjinä. Ihmiset eivät välttämättä tunnista oman alkoholinkäyttönsä riskejä.

Alkoholiriippuvuuden oireet ja seuraukset

Alkoholiriippuvuuden kehittyttyä henkilön alkoholin käytölle on ominaista, että hän käyttää alkoholia suurempia määriä tai pidempään kuin hänen tarkoituksensa oli aloittaessaan alkoholin käytön. Hän ei myöskään kykene halustaan huolimatta vähentämään tai lopettamaan käyttöä huolimatta sen aiheuttamista haitoista. Humalatiloihin voi liittyä sammumista ja muistikatkoksia. Tuloksena voi olla ristiriitoja läheisten kanssa, avioero, vaikeudet työssä tai työstä irtisanominen, taloudelliset vaikeudet, rattijuoppous, rikkeet tai rikokset. Usein huomattava osa henkilön ajasta kuluu alkoholin hankkimiseen, käyttöön tai käytöstä toipumiseen. Kiinnostus muihin harrastuksiin vähenee, masennus, univaikeudet ja ärtyisyys lisääntyvät. Osa alkoholiriippuvuudesta kärsivistä juo yksinään tai salaa, osa kotonaan ja ravintoloissa.

Alkoholiriippuvuuteen liittyvä jatkuva ja suuriannoksinen alkoholin käyttö altistaa henkilöä tapaturmille ja monille hengenvaarallisillekin ruumiillisille sairauksille, joista tavallisimmat ovat [haimatulehdukset](#) ja alkoholimaksasairaudet kuten [maksan rasvoittuminen](#) ja [maksakirroosi](#).

Alkoholiriippuvuuden taustatekijät

Pakonomainen, jatkuva, riippuvuutta ilmaiseva (addiktiivinen) tai humalahakuinen alkoholin käyttö on vakava sairaustila. Psykologisella tasolla pakonomaisen tai addiktiivisen päihteiden käytön taustalla on henkilön taustaan ja elämäntilanteeseen liittyvä ja mielelle sietämätön avuttomuuden tunne. Biologisella tasolla taustalla on päihteiden jatkuvan käytön ja pitkäaikaisen stressin aiheuttama keskushermoston toiminnan muutos. Tämän vuoksi addiktiivisesti päihteitä käyttävä ei yleensä pysty katkaisemaan alkoholin tai päihteen käyttöään ilman ammatillista apua tai vieroitushoitoa sairaalassa tai vieroitushoitoyksikössä. Riippuvuutta eli addiktiota ylläpitävä keskushermoston toimintatavan muutos korjautuu hitaasti päihteettömyyden myötä.

Raitistuminen tai addiktiivisen päihteen käytön lopettaminen edellyttää myös, että henkilö luopuu päihteen käytöstä keinona vapautua mielelle sietämättömistä tunnetiloista. Näistä syistä viikon kestävä katkaisu tai raittius ei hävitä pakonomaista tarvetta käyttää alkoholia tai päihteitä. Pakonomaisesti tai addiktiivisesti päihteitä käyttänyt ajautuu herkästi myös uudelleen päihteiden pakonomaiseen käyttöön pitkienkin päihteettömien kausien jälkeen.

Monet psykiatriset häiriöt lisäävät alkoholin ongelmakäyttöä ja alkoholiriippuvuuden kehittymisriskiä, koska alkoholin käyttöön turvaudutaan usein eriasteisten ahdistus-, pelko- ja masennusoireiden lievittämiseksi. Varsin usein etenkin jaksoittaisen alkoholin käytön taustalla voi olla hoitamaton, vakava [masennus](#) tai [kaksisuuntainen mielialahäiriö](#). Toisaalta alkoholin ongelmakäyttö ja alkoholiriippuvuus kaikkine seurauksineen sekä aiheuttaa että vaikeuttaa ahdistus-, pelko-, unettomuus- ja masennusoireita. Psykologisella tasolla alkoholin pakonomainen käyttö voidaan nähdä keinona paeta psyykelle sietämätöntä avuttomuuden tunnetta ja depressiivistä lamaantumista.

Perinnölliset tekijät näyttelevät tärkeätä osaa erityisesti nuoruudessa alkavassa alkoholiriippuvuudessa. Hyvä alkoholin sietokyky tai vaikeus tunnistaa humaltumisensa astetta tai kummatkin ovat rakenteellisia riskitekijöitä, jotka altistavat alkoholiriippuvuuden kehittymiselle.

Alkoholin jatkuva käyttö muokkaa perinnöllisesti alttiilla henkilöillä aivojen toimintaa. Tämän vuoksi monen kohdalla alkoholin hallittu tai pienimuotoisen käyttö on hyvin vaikeaa, joillakin lähes mahdotonta. Tällöin ainoa keino katkaista alkoholin ongelmakäyttö on täysraittius vähintään usean viikon ajan, usein ainakin 3–6 kuukauden ajan, ja monien kohdalla myös pysyvästi.

Alkoholiriippuvuuden ehkäisy

Alkoholiriippuvuuden kehittyminen kestää usein vuosikausia, jona aikana henkilö ei tunnista ongelmakäyttöään tai vähitellen lisääntyvää riippuvuuttaan. Mitä aikaisemmin henkilö kykenee tunnistamaan ja ottamaan vakavasti lisääntyvän ongelmakäyttönsä, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän voi oppia hallitsemaan alkoholinkäyttönsä ja välttämään varsinaisen alkoholiriippuvuuden kehittymisen.

Säännöllinen ja päivittäinen alkoholin käyttö lisää alkoholiriippuvuuden kehittymisen riskiä. Perinnölliset tekijät lisäävät alkoholiriippuvuuden kehittymisen riskiä, minkä vuoksi alkoholiriippuvuudesta kärsineiden vanhempien lasten kannattaa olla varovaisia alkoholin käytössään ja välttää säännöllistä tai humalahakuista käyttöä.

Alkoholiriippuvuuden arviointi

Yksinkertainen tapa kartoittaa omaa mahdollista alkoholiriippuvuutta on kysyä itseltään neljä kysymystä:

1. Oletko yrittänyt vähentää alkoholin käyttöäsi ja epäonnistunut siinä?
2. Onko läheisesi tai tuttavasi ilmaissut huolensa tai ärtymyksensä alkoholin käytöstäsi?
3. Käytätkö alkoholia keinona lievittää krapulaasi?
4. Tunnetko syyllisyyttä alkoholin käytöstäsi?

Jos vastaus on myöntävä vähintään kahteen näistä kysymyksistä, on syytä olla huolissaan alkoholin käytöstä ja mahdollisesta alkoholiriippuvuudesta.

Omaa riippuvuutta alkoholin tai muun päihteen käytöstä voi arvioida myös kysymällä itseltään seuraavat kysymykset: Onko Sinusta tuntunut, että alkoholin käyttösi on hallitsematonta? Ahdistutko tai huolestutko, jos Sinulta puuttuu seuraava annos? Oletko huolestunut alkoholin käytöstäsi? Oletko ajatellut lopettaa tai vähentää alkoholin käyttöäsi? Kuinka vaikealta Sinusta tuntuu lopettaa tai olla ilman alkoholia? Odotatko erityisellä innolla tilaisuuksia, tapahtumia tai paikkoja, joissa on tarjolla alkoholia? Selvä myöntävä vastaus johonkin näistä kysymyksistä on usein osoitus alkoholiriippuvuudesta. Lisää [mittareita](#) **1** ja [apua](#) **2** arviointiin on esimerkiksi Päihdelinkissä.

Ammattilaiset käyttävät arvioinnissa apuna usein [Audit](#) **3** - tai [SADD](#) **4** -testiä.

Alkoholiriippuvuuden itsehoito

Pakonomaisten alkoholin käytön laukaisevana tekijänä on usein omaan elämäntilanteeseen ja historiaan liittyvä ja mielelle sietämätön avuttomuuden tunne. Tämän tilanteen tunnistaminen, ymmärtäminen ja ratkaiseminen muilla tavoin on toipumisen kannalta tärkeää.

Alkoholiriippuvuudesta kärsivät henkilöt oppivat vain harvoin hallitsemaan alkoholinkäyttönsä. Jos on vähänkään huolissaan alkoholinkäytöstään, on tärkeää välttää alkoholia. Alkoholia käytettäessä juoma-annosten määrä tulee rajoittaa ja välttää enemmän kuin muutaman annoksen kertakäyttöä. Alkoholin humalakäyttöä tai käyttöä "lääkkeenä" ahdistuneisuuteen, unettomuuteen, häpeään, tyhjyyden tunteeseen tai masentuneisuuteen tulee välttää. On viisasta välttää tilanteita, joissa aikaisemman kokemuksen valossa juo helposti enemmän kuin alun perin ajatteli. Alkoholin käyttöä voi tehokkaasti vähentää löytämällä harrastuksia tai toimintoja, joita voi käyttää "tyhjiä" tai ahdistavien hetkien täyttämiseen.

Stressitilanteet ja pitkäaikainen jatkuva stressi lisäävät alttiutta käyttää alkoholia keinona vähentää stressiin liittyvää ärtymystä ja unettomuutta. Tämän vuoksi kaikki stressiä vähentävät toimenpiteet ja muut itsehoidolliset keinot voivat auttaa hallitsemaan alkoholin käyttöä. Stressaavan työpäivän jälkeen liikunta tai muu

rentouttava tekeminen voi hävittää turhaksi tavaksi muodostuneen oluen tai viinilasin käytön stressin tai siihen liittyvän unettomuuden hoidossa. Alkoholin käyttö heikentää unen laatua, lyhentää unijakson pituutta ja aiheuttaa aamu-unen katkonaisuutta.

Alkoholiriippuvaisen kannattaa välttää niitä ärsykejä tai sosiaalisia tilanteita, jotka tuovat mieleen alkoholin käytön. Siten esimerkiksi kotimatalla kannattaa välttää tuttuja kuppiloita tai Alkon liikkeitä. Jos sosiaalisissa tilanteissa tarjotaan alkoholia, on helpompaa ja viisaampaa olla täysin raitis ja suosia alkoholittomia juomia. Monilla alkoholiongelmallisilla jo yhden lasillisen ottaminen voi käynnistää humalatilaa johtavan juomisen.

Jos alkoholin käyttö on johtanut jatkuvaan humalahakuihin alkoholin käyttöön, on useimmille lähes mahdotonta siirtyä alkoholin hallittuun käyttöön. Huomattavalla osalla alkoholiriippuvuudesta kärsivillä ainoa tehokas hoitokeino on pysyvä täysraittius.

Alkoholin ongelmakäytön itsehoitoon on kehitetty omahoito-ohjelmia (ks. esimerkiksi [Mielenterveystalo 5](#)).

Osallistuminen [AA-liikkeen 6](#) toimintaan tai [A-kiltoihin 7](#) voi auttaa raittiuden saavuttamisessa tai ongelmakäytön hallinnassa.

Milloin hoitoon

Alkoholiriippuvuudesta kärsivän ja alkoholin käytön vähentämistä toivovan kannattaa aina hakeutua hoitoon, jos hän ei kykene omin avuin lopettamaan alkoholin käyttöä.

Alkoholiriippuvuuden hoito

Apua alkoholin käytön lopettamiseen tai vähentämiseen saa esimerkiksi hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalveluista, terveyskeskuksista tai työterveyshuollosta. Myös läheisille on tarjolla apua ja hoitoa.

Alkoholiriippuvuuden hoito alkaa usein lyhyellä vieroitusjaksolla, jossa hoidetaan vieroitusoireet turvallisesti lääkkeiden ja muun hoidon avulla. Vieroituksen jälkeen tarvitaan yleensä intensiivistä tukea päiheteettömyyden ylläpitämiseksi ja uusien, päiheteettömien toimintatapojen opettelemiseksi. Hoitoa ja kuntoutusta voidaan jatkaa joko laitosp- tai avohoidossa.

Alkoholiriippuvuuden hoidon perustana ovat psykososiaaliset hoidot, joita voidaan tehostaa lääkehoidolla. Lääkehoidossa käytetään yleisimmin alkoholin käytön estävää disulfiraamia (Antabus®) tai lääkkeitä, jotka estävät alkoholin käytön aiheuttamaa mielihyvää (naltreksoni tai nalmefeeni)

Lääkärin läheteellä voi aloittaa myös [nettiterapian 8](#).

Aiemmat kirjoittajat: Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen

Artikkelin tunnus: dlk00196 (030.007)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim