

**LIITE 3**  
**ALKOHOLI,**  
**TUPAKKA JA**  
**KANNABIS**

**SAIRAAHOITAJAOPISKELIJAT HANNA RIIPPI & ANNI  
PAKKALA**

**VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU 2017**

**TUNNIN OPISKELTAVA  
SISÄLTÖ**

**AIHEET:**

- 1 ALKOHOLI JA SEN VAIKUTUKSET**
- 2 KANNABIS JA SEN VAIKUTUKSET**
- 3 TUPAKKA JA SEN VAIKUTUKSET**
- 4 NUORTEN AUTTAVAT TAHOT  
PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYEN**

## ALKOHOLI

### YLEISTÄ

- Alkoholi eli etanoli valmistetaan käymisreaktiolla tai tislaamalla sokeri- ja tärkkelyspitoisista aineista, joista yleisimmät ovat hedelmät, rypäleet, vilja ja peruna
- Lähes kaikkialla maailmassa käytettävä, ”sosiaalisesti hyväksytty” huumausaine
- Voidaan käyttää myös desinfektiona
- Alkoholilla on suora keskushermostovaikutus

## ALKOHOLIN IMEYTYMINEN

- Alkoholi imeytyy pääasiassa ohutsuolen alkuosasta, mutta vähäisissä määrin myös suun ja mahan limakalvoilta
- Alkoholin huippupitoisuus veressä saavutetaan yleensä tunnin kuluttua juomisen aloittamisesta, mutta tyhjään mahaan juotuna paljon nopeammin, jopa 20-30 minuutissa
- Ihmisen koko, ikä ja sukupuoli vaikuttavat alkoholin imeytymiseen
- Nuorella alkoholin vaikutukset ovat moninkertaisia verrattuna aikuisiin
- Myös sikiö altistuu alkoholin vaikutuksille istukan läpi

## HUMALATILA

- Alkoholin aiheuttama humalatila perustuu etanolin suoraan keskushermostovaikutukseen
- Vaikuttaa aivoihin ja hermostoon monin eri tavoin
- Vaikka pienet alkoholimäärät voivat rentouttaa, virkistää ja poistaa estoja, alkoholi on silti **aivoja lamaava** aine. Jo pienet määrät alkoholia vaikuttavat suorituskykyyn heikentävästi.
- Alkoholilla on vuorovaikutus keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden, esimerkiksi uni- ja kipulääkkeiden tai vanhempien antihistamiinien kanssa
  - Samanaikaisesti käytettynä vaikuttavat toisiinsa lisäämällä toistensa vaikutuksia
- Korkea veren alkoholipitoisuus voi johtaa tajuttomuuteen tai myrkytystilaan

## TOLERANSSI JA VIEROITUSOIREET

- Toleranssi eli alkoholin sietokyky tarkoittaa sitä, että alkoholia tarvitaan enemmän samojen vaikutusten aikaansaamiseksi
- Voi kehittyä 2-3-kertaiseksi muutaman viikon juomisen aikana
- Vieroitusoireet aiheutuvat siitä, kun keho alkaa palautua alkoholin aiheuttamista muutoksista
  - Myös krapula on vieroitusoire, joskin lievä sellainen

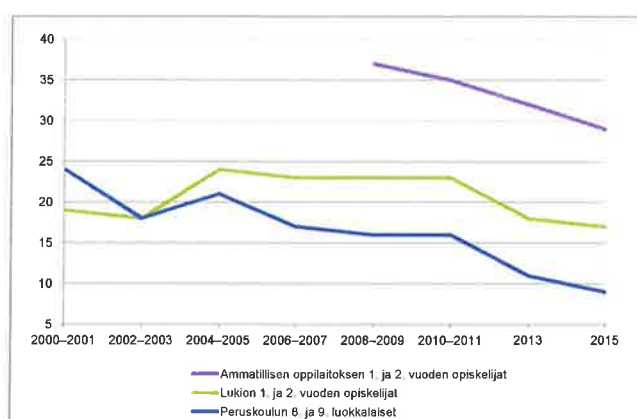
- Vaikeat, pitkään jatkuneen juomisen jälkeen ilmaantuvat vieroitusoireet alkavat noin 8 tunnin kuluttua viimeisen alkoholijuoman nauttimisesta
- Ensioireita ovat vapina, hikoilu, pahoinvointi, kuume ja jopa hallusinaatiot ja kouristuskohtaukset
- Seuraavien päivien aikana voi kehittyä **delirium tremens**, niin kutsuttu juoppohulluus, jonka oireina ovat sekavuus, kiihtyneisyys ja harhaisuus
- Vaikeat vieroitusoireet voivat olla hengenvaarallisia, ja niitä tulee hoitaa aktiivisesti rauhoittavilla lääkkeillä

## ALKOHOLIN VAIKUTUS NUOREN KEHITYKSEEN

- Alkoholin käyttö vaurioittaa aivoja ja maksaa
- Aivot kehittyvät 20-vuotiaaksi asti, ja nuorilla runsas alkoholien käyttö saattaa vaikuttaa aivojen kehitykseen ja tuottaa pysyviäkin vaurioita
  - Suurimmassa vaarassa esimerkiksi ovat oppimiseen ja muistiin liittyvät aivoalueet
- Alkoholiriippuvuus kehittyy nopeammin nuorelle kuin aikuiselle ja se voi olla psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista
- On todettu, että mitä nuorempana aloittaa alkoholinkäytön, sitä suurempi riski on aikuisiällä ilmaantuville haitoille ja ongelmille

# NUORTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ SUOMESSA

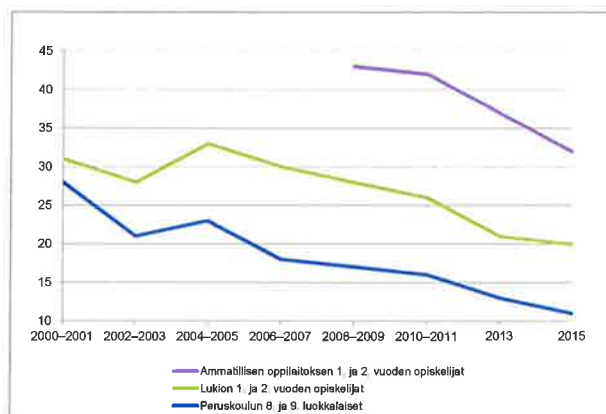
## Humalahakuisesti\* alkoholia kuukausittain juovien 14–20-vuotiaiden tyttöjen osuus 2000–2015



\* Humalahakuisesti alkoholia kuukausittain juovaksi määritellään vastaaja, joka juo alkoholia tosi humalaan asti joko 1-2 kertaa kuukaudessa tai useammin.

Lähde: Kouluterveyskysely THL.

## Humalahakuisesti\* alkoholia kuukausittain juovien 14–20-vuotiaiden poikien osuus 2000–2015



\* Humalahakuisesti alkoholia kuukausittain juovaksi määritellään vastaaaja, joka juo alkoholia tosi humalaan asti joko 1-2 kertaa kuukaudessa tai useammin.

Lähde: Kouluterveyskysely THL



16.3.2018

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

11

## Nuoret, jotka eivät käytä alkoholia



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS  
KOULUTERVEYSKYSELY

Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat



## KANNABIS

### YLEISTÄ

- Kasviperäinen valmiste
- Valmistetaan erilaisten hampukasvien lajikkeista
- Päihdyttävänä aineena on delta-9 tetrahydrokannabinoli eli rasvaliukoinen THC
- Eristetty lähes 80 kannabinoidia, muita kemiallisia ainesosia on yli 400
- Vaikuttaa pääosin keskushermostoon

- Lievin huumausainerikos on käyttörikos
- Myös maahantuonti ja kannabiksen antaminen ovat huumausainerikoksia
- Huumeista ensikertaa kiinni jääneille 15-17-vuotiaille järjestetään puhuttelutilaisuus.

Puhuttelutilaisuudessa on paikalla syyttäjä, nuoren huoltaja, sosiaalityöntekijä sekä poliisi.

## KANNABIKSEN LAITTOMUUS

Suomen huumausainelain (373/2008) mukaan huumausaineen valmistus, tuotanto, vienti, tuonti, kuljetus, kauppa, hallussapito ja käyttö on kiellettyä

## KANNABIKSEN VAIKUTUS

Välittömät vaikutukset:

- Mielihyvää aiheuttava, rentouttava, sedatoiva tai piristävä vaikutus, ilmenee yleensä puheliaisuutena, hyväntuulisuutena ja euforiana. Kannabis lisää ruokahalua, korostaa aistikokemuksia ja vähentää estoja.

Fyysiset vaikutukset:

- Silmien verestäminen, sydämen tiheälyöntisyys, verenpaineenlasku, koordinaatiokyvyn ja tasapainon heikkeneminen sekä suun kuivuminen

Ei toivotut vaikutukset:

- Ahdistus ja paniikkitilat, sosiaalinen vetäytyminen, pelot, sekavuus, aistiharhat, muistihäiriöt ja pahoinvointi

Vaikutuksen vaikuttavat aineen pitoisuuden, käyttötavan, seuran ja käyttäjän mielentilan mukaan

## KANNABIKSEN KÄYTTÖ

- Vaikutus alkaa muutamassa minuutissa polttamisesta ja kestää 2-4 tuntia
- Suun kautta vaikutukset syntyvät hitaammin ja kestävät 6-8 tuntia
- Puoliintumisaika on satunnaiskäyttäjällä 20-57 tuntia ja päivittäiskäyttäjällä 3-13 tuntia
- Huumetestauksessa kannabiksen käyttö voidaan todeta virtsasta
  - 1-5 vrk satunnaiskäyttäjällä
  - 5-14 vrk päivittäiskäyttäjillä
  - 14-30 vrk suurkäyttäjillä



## KANNABIKSEN AIHEUTTAMAT HAITTAVAIKUTUKSET

- KANNABIKSEN KÄYTTÖ AIHEUTTAA HAITTOJA ERITYISESTI NUORUUSIÄSSÄ, JOLLOIN HAITAT KOHDISTUVAT AIVOJEN KEHITYKSEEN, KOGNITIIVISEEN SUORIUTUMISEEN SEKÄ MIELENTERVEYTEEN.

## KANNABIKSEN AIHEUTTAMA RIIPPUVUUS JA VIEROITUSOIREET

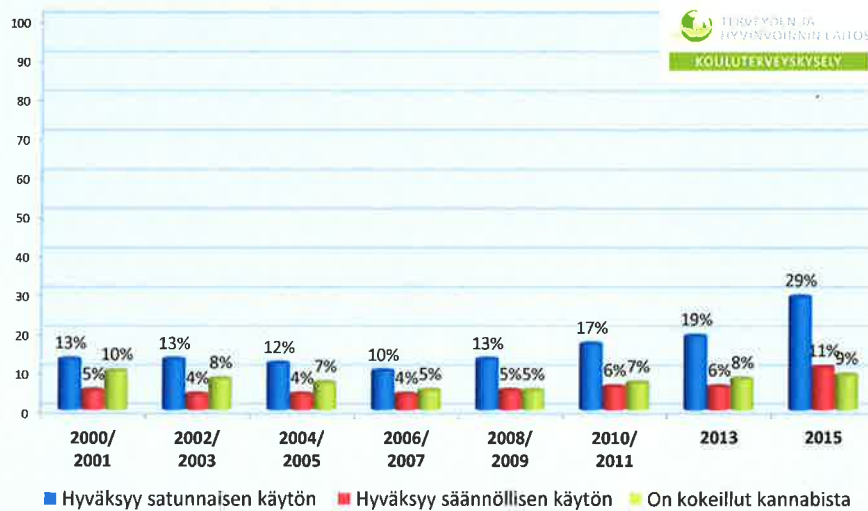
- Kannabiksen aiheuttama riippuvuus on pääosin psyykkistä riippuvuutta
- Vieroitusoireet ovat usein lieviä riippumatta siitä, kuinka pitkään kannabista on käytetty

### VIEROITUSOIREITA:

- Ärtisyys
- Jaksamattomuus
- Levottomuus
- Ahdistuneisuus
- Unettomuus
- Päänsärky
- Vähentynyt ruokahalu
- Mielialan vaihtelut
- Lihaskouristukset

# NUORTEN KANNABIKSEN KÄYTTÖ SUOMESSA

## Kannabiksen hyväksyminen ja kokeilu



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat

 EHYT

## TUPAKKA JA NUUSKA

- Tupakka ja siitä aiheutuva savu sisältää 4000-7000 haitallista yhdistettä, josta 70 on karsinogeenisiä, eli syöpää aiheuttavia aineita
- Nuuska on yksi tupakan savuttomista muodoista. Se sisältää tupakan tavoin riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia sekä 3000-4000 haitallista kemiallista yhdistettä.

## TUPAKAN VAIKUTUKSET

### NOPEASTI KÄYTÖN JÄLKEEN ILMENEVÄT HAITAT:

- HAMPAIDEN JA KYNSIEN KELLASTUMINEN
- IEN- JA HAMMASVAURIOT
- KUNNON JA KESTÄVYYDEN HEIKENTYMINEN
- HENGITYSTIEINFEKTIOIDEN LISÄÄNTYMINEN JA PITKITTÄMINEN
- IHON KUNNON HUONONEMINEN

### PITKÄN KÄYTÖN AIKANA ILMENEVÄT HAITAT:

- SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET
- TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAUDET
- SYÖPÄ
- HENGITYSELINSAIRAUDET (MM. KEUHKOAHTAUMATAUTI)

## NUUSKAN VAIKUTUKSET

- RISKI SAIRASTUA SUUN JA NIELUN ALUEEN SYÖPIIN
- SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET
- DIABETES
- AINEENVAIHDUNNAN HÄIRIÖT
- YLIPAINO

## NIKOTIINIRIIPPUUUS JA VIEROITUSOIREET

### RIIPPUUUS

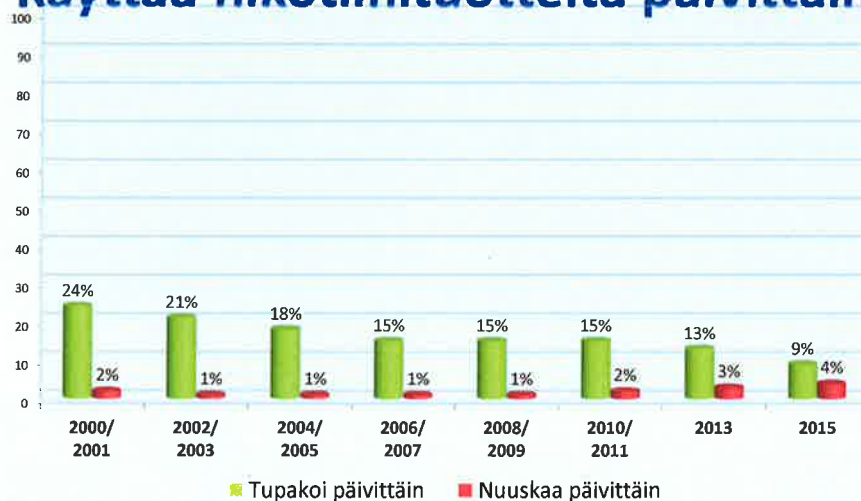
- Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen riippuvuus, minkä vuoksi nuorella riippuvuus voi syntyä nopeasti ja huomaamatta
- Vieroitusoireet vaikuttavat opiskeluun ja keskittymiseen ja nuoren voi olla vaikea tunnistaa tunteukset vierotusoireiksi

### VIEROITUSOIREET

- Ärtynisyys
- Keskittymisvaikeudet
- Ahdistuneisuus
- Univaikeudet.

# NUORTEN TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA

## Käyttää nikotiinituotteita päivittäin



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat

TERVEYDEN JA  
HYVINVOINTI  
KOULUTERVEYSKYSELY

EHYT

## NUORTEN AUTTAVAT TAHOT PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYEN VAASASSA

### NUORISOASEMA KLAARA

- Lasten ja nuorten päihde-, mielenterveys-, ja elämänhallinnan ongelmien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn keskittynyt palvelu
- Suunnattu 13-24-vuotiaille
- Tarjoaa ohjausta ja neuvontaa myös puhelimitse, kahdenkeskiä keskusteluita, terapeutisia ja toiminnallisia ryhmiä sekä perhetapaamisia
- Palvelut ovat luottamuksellisia, maksuttomia ja vapaaehtoisia

### NUORTEN PÄIHDEPYSÄKKI HAAVI

- Lastensuojelun ja päihdepalvelujen palvelumuoto
- Suunnattu 12-18-vuotiaille
- Toimintamuotoja ovat nuoren elämäntilanteen selvittely, päihteiden käytön kartoitus ja jatkohoitoon ohjaus

## LÄHTEET

- EHYT RY. 2017. Tositietoa alkoholista. Tietoa ja materiaalia nuorille. Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tositietoa-alkoholi-digi.pdf>
- EHYT RY. 2017. Tositietoa kannabiksesta. Tietoa ja materiaalia nuorille. Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tositietoa-kannabis-digi.pdf>
- EHYT RY. 2017. Keskusteludiat alkoholista. Ladattavat materiaalit päihdekasvatuksen tueksi. Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. [http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Keskustelua%20alkoholista\\_0.pptx](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Keskustelua%20alkoholista_0.pptx)
- EHYT RY. 2017. Keskusteludiat kannabiksesta. Ladattavat materiaalit päihdekasvatuksen tueksi. Ehkäisevä päihdetyö Ry. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Keskustelua%20kannabiksesta.pptx>
- EHYT RY. 2017. Keskusteludiat nikotiinituotteista. Ladattavat materiaalit päihdekasvatuksen tueksi. Ehkäisevä päihdetyö Ry. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Keskustelua%20nikotiinituotteista.pptx>
- Salomaa, E. 2016. Keuhkohtaumatauti (COPD). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00029](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00029)
- Huttunen, M. 2016. Nikotiiniriippuvuus ja nikotiinivieroitusoireyhtymä. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00397](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00397)