

# Alkoholimüüdid ja tegelikkus

**Postimees Arvamus 27. oktoober 2015**

<http://arvamus.postimees.ee/3375725/airi-varnik-alkoholimuudid-ja-tegelikkus>

**Airi Värnik, Tallinna Ülikooli professor ja ERSI juhtivteadur**

Võib oletada, et müüdid on tekkinud siis, kui põhjus-tagajärge ei ole osatud või läbetud kokku viia või kui on tahtlus, et asi nii on. Müüdid on visad. Sotsiaalministeeriumi alkoholipiirangute eelnõuga seotud diskussioonid annavad alust vaadelda mõnd alkoholi tarvitamist saatvat müüti.

## **80% alkoholist joovad ära rentslijoodikud**

Ei saa olla tõsi. WHO andmetel on Eestis 60 000 (ümmardatud) alkoholisõltlast. Iga 100 alkoholi kuritarvitaja kohta tuleb eksperthinnangul 20-25 kroonilist alkohoolikut. Seega liigjoojaid on meil kuni 300 000. Liigjoojad, enne kui neil alkoholism ei ole veel välja kujunenud, võivad ära juua suuri alkoholikoguseid, seevastu väljakujunenud sõltlastele jätkub talutava seisundi saamiseks pudelist õllest.

## **Keelud ja piirangud ei aita**

Ärgem unustagem, et tsivilisatsioon on kujunenud sel moel, et kokku on lepitud selles, mis sobib ja mis ei sobi ja et lapsi kasvatame samal printsiibil ja et liikluse turvalisuse kindlustame seadustega jne. Kui miski on halvasti, siis tuleb olukorda reguleerida ka keeldudega. Inimesel, kes otsib võimalust alkoholi igal ajal kätte saada, on põhjust tähelepanelikult mõelda, kas tal ei ole mitte haiguslik tung alkoholi järele. Lapsi ja tavajoojaid kättesaadavuse piirang kaitseb.

## **Gorbatšovi range alkoholipoliitika ebaõnnestus**

Objektiivsete näitajate järgi see nii ei ole. See naturaalne karm hiigeleksperiment (rahvaarvul 213 miljonit) oli teaduse jaoks maiuspala. Tõendatud sai hüpotees, et piirangud on tulemuslikud. Kahe aasta jooksul saavutati alkoholi tarbimise langus Venemaal 10,5 liitrit etanoolilt ühe elaniku kohta aastas 4,3 liitrile. Eestis oli 1988.a. vastav näitaja 6,1 liitrit, see, mida praegu kauges tulevikus ihaldatavaks peetakse. Sünkroonis alkoholitarbimise vähenemisega langes Balti ja Slaavi vabariikides aastatel 1984-86 meeste surm alkoholimürgistusse 60%, suitsiidid langesid 40% ja surmad õnnetusjuhtumite tagajaärjel 30%. Suurim langus oli eagrupid 25-54. Naiste surm alkoholimürgistusse langes 40% ja suitsiidid 29%. Tulemuste jätkusuutlikkust ei saanud testida Nõukogude Liidu lagunemise tõttu.

## **Tähtsam on tegeleda noorte narko- kui alkoholprobleemidega**

Laste ja noorte tee uimastite juurde algab suitsetamisest, sellele lisandub alkohol, siis kanep ja edasi tugevamatoimelised narkootikumid, seega on alkohol üks oluline lüli ahelas. Siin tuleb veel märkida, et noorte alkoholi tarbimine on tugevasti mõjutatud sellest, kas ja kuidas nende vanemad alkoholi tarbivad. Lapsed manustavad alkoholi seda sagedamini ja seda suuremas koguses, mida enam nad näevad vanemaid alkoholi joomas. Lapse alkoholilembus tõuseb

oluliselt, kui ta on näinud oma vanemat purjus (andmed 12 000 14-15 aastaste laste uuringust Euroopa riikides, sh Eesti). Seega, ka keskealistele suunatud alkoholipoliitika ei ole vähetahtis.

### **Lahjad alkoholijoogid on vähem kahjulikud**

See on enesepettus, sest tervisekahju tekitab joogis sisalduv etanooli hulk, mitte joogi maht. Nii lahjades kui kangetes alkoholijookides sisalduv etanooli hulk ühes alkoholiühikus on sama, ikka 10 grammi puhast viinapiiritust. Nii on 10 grammi piiritust serveeritult nii ühes pudelis (33 cl) keskmise kangusega õlles, ühes klaasis (12 cl) naturaalveinis ja ühes pitsis (4cl) viinas. Lahjadel ja kangetel jookidel on tervisekahjustuse suhtes mõneti erinev sihtpunkt: kanged kahjustavad eeskätt aju, lahjad maksa. Konjuktuuriinstituudi andmetel on Eestis aastate 2002 ja 2013 võrdluses kangete jookide osa veidi langenud: 14,5 miljonilt liitrit 12,5le, lahjad alkoholijoogid tõusnud 16,5 liitrit 23,3le, viinamarjavein 7,5lt 14,5le. Tõenäoliselt on välismaise viinamarjaveini oskuslik reklaam välja tõrjunud Eesti marjaveinid. Lahjade limonaaditaoliste kauni disainiga maitsvate jookide arendamine on laste suhtes lausa kuritegu. Tervisekahju võib alkoholijookides suurendada ka kasutatud tooraine taimekaitsejäägid.

### **Alkoholism on ravitav**

Ei ole, alkoholisõltuvus on krooniline rasketi ravitav haigus, ka sellepolest, et patsient sageli ei ole ravist huvitatud, kuna psüühika ei võta enam vastu tegelikkust. Heal juhul on küll võimalik saada paranemist, kuid selle tingimuseks on, et jätkatakse karsklasena. Niipea, kui taas alkoholi manustatakse, taastub sümptomaatika. Muidugi on vaheperioodid oluliseks puhkuseks nii sõltase enda, kui ka lähedaste tervisele. Siin on vaja märkida, et kõiki tänapäeva võimalusi kasutav ravi oleks väga kulukas Haigekassale. Hinnanguliselt tekib iga 100 alkoholisõltlase kohta viiel-kuuel tuisistus - raske alkoholist tingitud vaimuhaigus, mille ravi ja sotsiaalne koormus on eriti raske.

### **Alkohol on antidepressant ja pingest vabastaja**

See arvamus on illusoorne. Alkohol manustamise algul jätab mulje, et kuraaži on juurde saadud. Tegelikult on midagi ära võetud – alkohol kui närvisüsteemi mürk halvab algul aju pidurduse mehhanisme, erutus saab vabaks, annuse tõusu korral kuni märatsemiseni. Tegelikult on alkohol depressiooni tekitaja, seda eriti sõltuvuse kujunemise käigus. Sellest annab tunnistust ka see, et 60% suitsiidi sooritanutest on alkoholi liigtarvitajad või sõltlased. Alkohol uinumiseks ei ole hea valik, kuna tekitab sõltuvust ja une kvaliteet on madal.

### **Viin on külmarohi**

Kange alkohol tekitab joomisel soojatunde, kuna pindmised veresooned laienevad. See on ohtlik külmas keskkonnas, sest soojuse äraandmine sel moel suureneb ja suureneb ka (surnuks)külmutumise oht. Ohtlik on vereringele ka purjuspäi saunalaval viibimine, sest kõrge temperatuuri ja alkoholi koosmõju on vereringele raske katsumus.

### **Alkoholi tarbimine on isiklik asi**

On raske ette kujutada veel sotsiaalsemat tervist puudutavat fenomeni kui alkoholi tarbimisgea seonduv. Isegi ühekordne ja väikegi joove tavakasutajal võib lõppeda kurbade tagajärgedega (õnnetusjuhtumid, kooslus ravimitega), rääkimata liigtarvitamisest ja sõltuvusest tekkinud kahjustest inimesele endale, tema lähedastele, kogu ühiskonnale. Eriti halb, et mitmel moel ka lastele.

On eksperthinnanguid (Venemaalt), mis väidavad, et kui alkoholi tarbimine ületab kaheksa liitrit viinapiiritust elaniku kohta aastas, siis on geneetiline kood pöördumatult rikutud.

Airi Värnik,

Arstiteaduste doktor,

ERSI, TLÜ