



Miten ikääntyminen vaikuttaa päihteidenkäyttöön?

27.2.2020 IKÄÄNTYMINEN JA PÄIHTEET-SEMINAARI

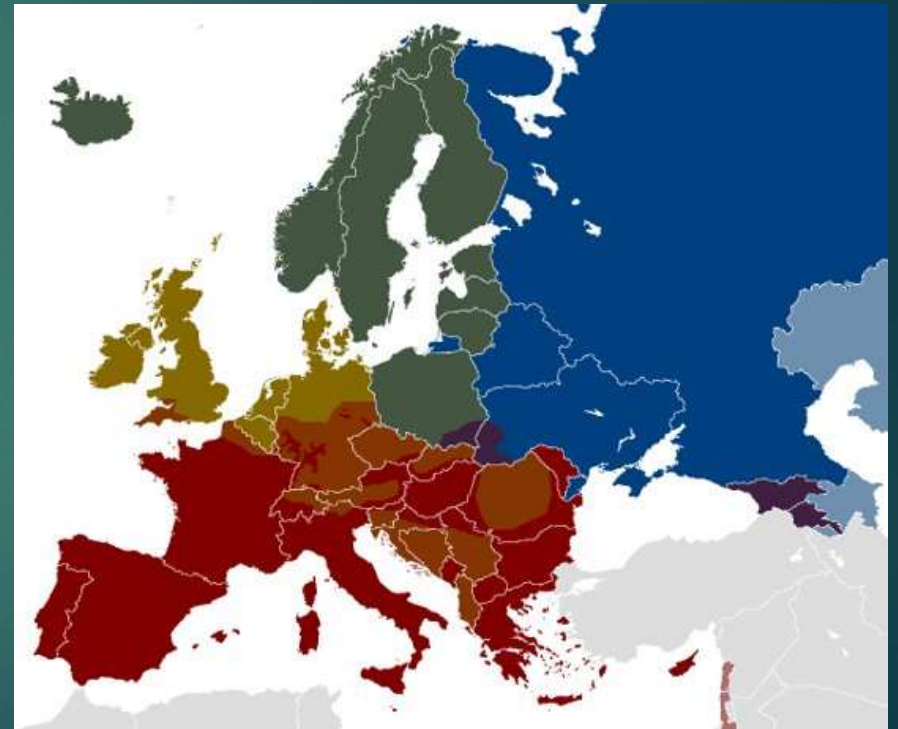
ANNA VON NANDELSTADH, GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI

Luennon aiheet

- Miten käytämme alkoholia ja miten käyttö muuttuu elämän aikana?
- Paljonko on liikaa?
- Miten alkoholi vaikuttaa meihin? Haitallisesti? Ikääntyessämme?
- Alkoholi ja lääkkeet, mitkä ovat riskit?

Miten käytämme alkoholia?

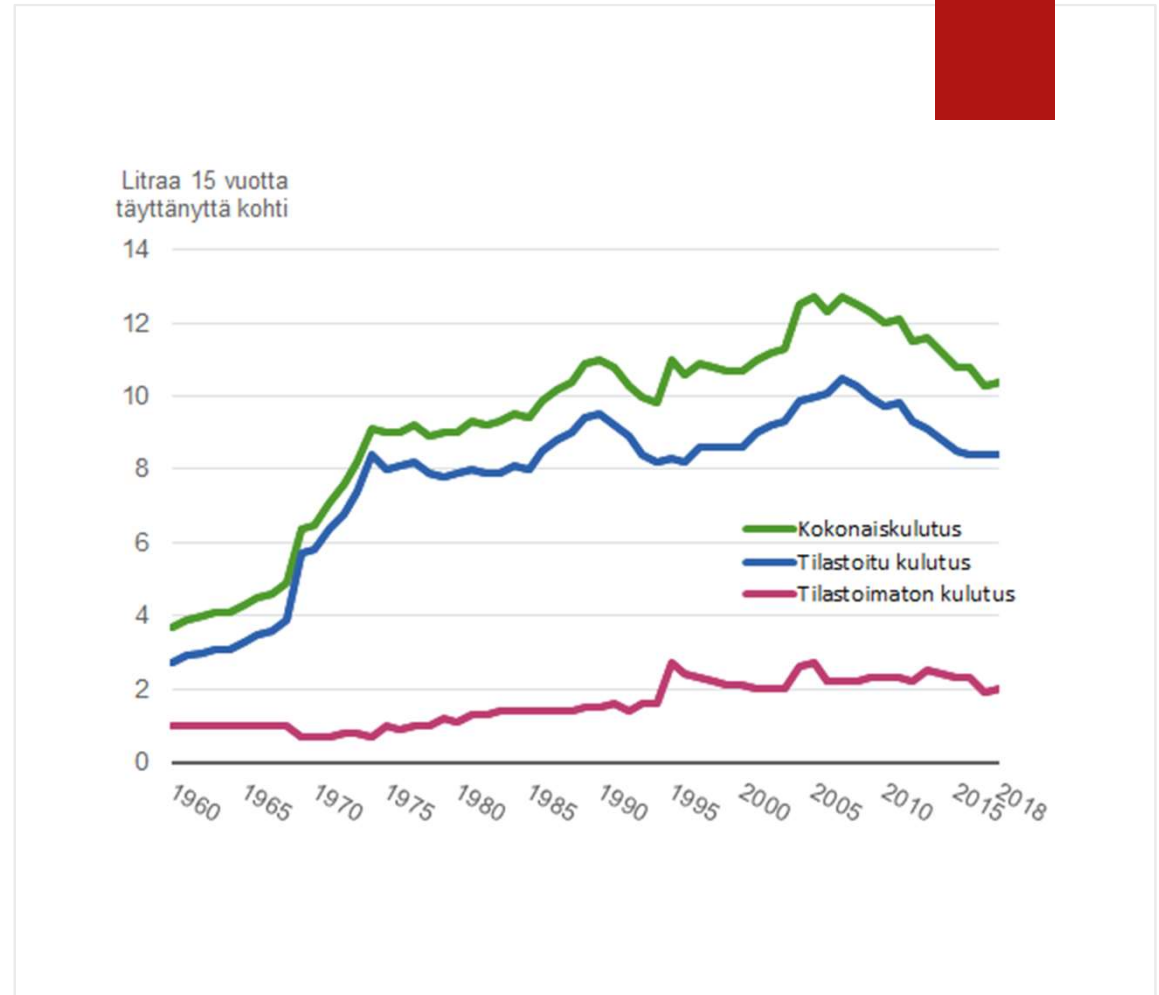
- ▶ Alkoholia on valmistettu ja käytetty tuhansia vuosia
- ▶ Eurooppalaista keskitasoa, päihtymishakuisesti
- ▶ Mitä tarkoitetaan alkoholilla?



Miten käytämme alkoholia?

- ▶ 560 000 (13%) riskikäyttäjää Suomessa
 - ▶ 58% kokee käyttävänsä alkoholia kohtuudella
 - ▶ 40% on yrittänyt vähentää
- ▶ 57% on juonut ≥ 5 annosta/kerta edeltävän vuoden aikana
- ▶ Alkoholinkäyttö on vähentynyt lähes 20% vuodesta 2007

Alkoholijuomien kulutus 100- prosenttisena alkoholina 15 vuotta täyttäneitä asukasta kohti 1960–2018



Helsingin Sanomat 8.2.2020



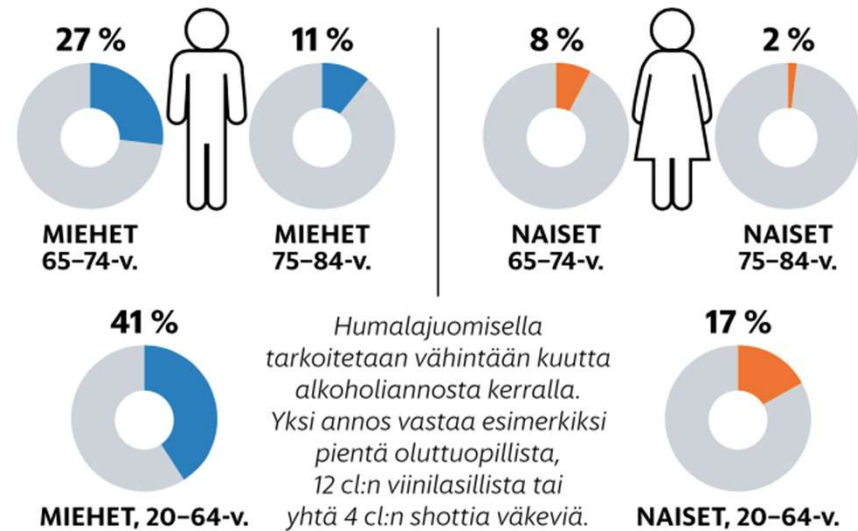
Suuri ja märkä sukupolvi

Yli 65-vuotiaiden alkoholin käyttö on lisääntynyt etenkin 2000-luvun alkuvuosina. Suuret ikäluokat tottuivat työvuosinaan juomaan edellisiä sukupolvia enemmän, ja pian he ovat tulossa vanhuusikään.

Miten ikääntyneet käyttävät alkoholia?

Vähintään kerran kuukaudessa itsensä humalaan juoneet*

Vuonna 2018

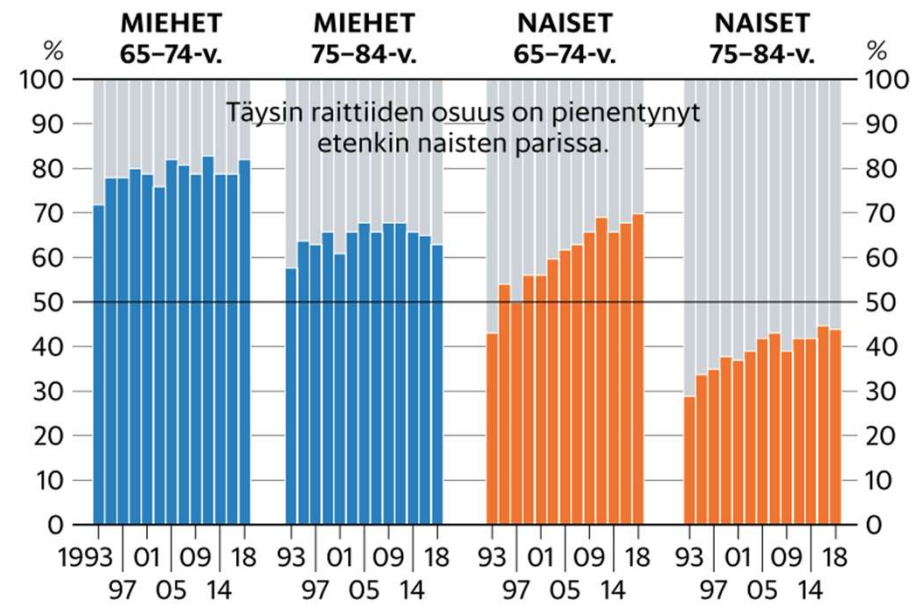


*Lukumääristä ei ole yhtenäistä aikasarjaa.

Koonnut: ANU-ELINA ERVASTI / HS, grafiikka: MINTTU LINJALA / HS
Lähteet: Finsote-tutkimus, THL

Miten ikääntyneet käyttävät alkoholia?

Niiden yli 65-vuotiaiden osuus, jotka ovat käyttäneet alkoholia 12 viime kuukauden aikana



Koonnut: ANU-ELINA ERVASTI / HS, grafiikka: MINTTU LINJALA / HS
Lähteet: EVTK- ja Finsote-tutkimukset, THL

Miten ikääntyneet käyttävät alkoholia?

- ▶ >75 vuotiaat kotona asuvat: 40% käytti alkoholia
- ▶ 40% käyttivät alkoholia "lääkkeenä" ja usein <math>< \frac{1}{2}</math> annosta/kerta
- ▶ THL 2013: >65 vuotta 11,3% ja >75 år 5,1% liikakäyttöä.
- ▶ 81-90 vuotiaista miehistä riskikäyttöä jopa 10%:lla
- ▶ Pitkäaikaista alkoholiriippuvuutta 0,6-1.0%

Miten ikääntyneet käyttävät alkoholia?

- ▶ 2/3 ongelmakäyttö alkanut jo ennen vanhusikää
 - ▶ Ongelmia on jo muodostunut
 - ▶ Hankalempi riippuvuus
- ▶ 1/3 ongelmakäyttö alkanut vasta vanhuusiässä
 - ▶ Elämäntilanteeseen liittyvää
 - ▶ Aiemmin kohtuullisesti juoneet
 - ▶ Hankalempi havaita



TtT Sirpa Immonen HY/väitöskirja yli 65-v espoolaiset (n=1395)

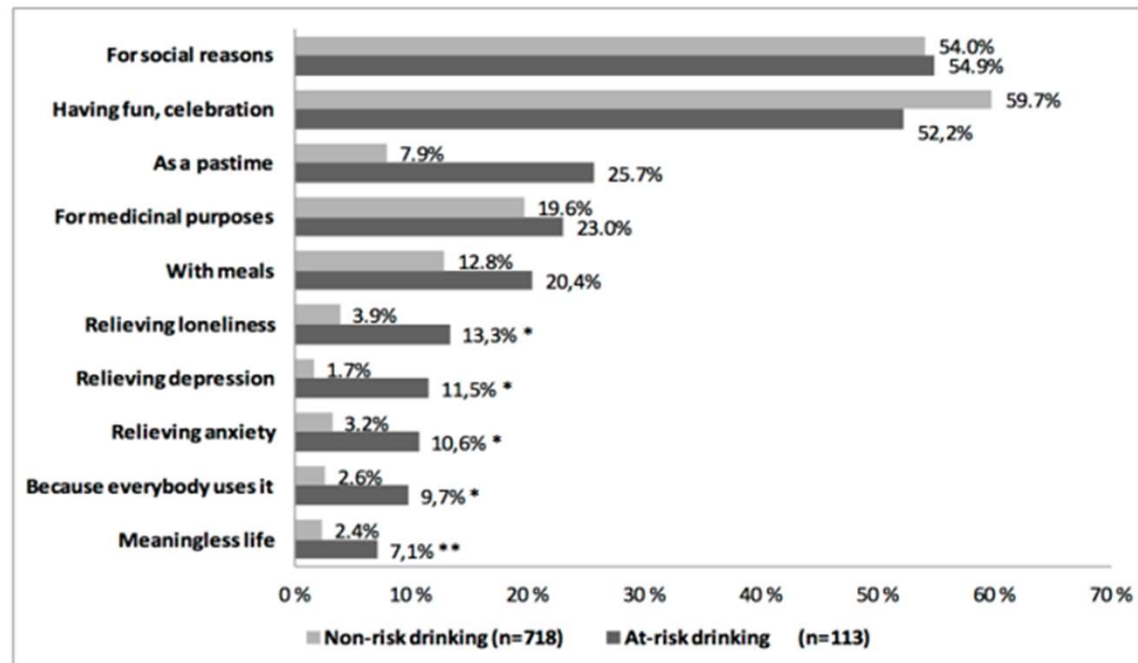


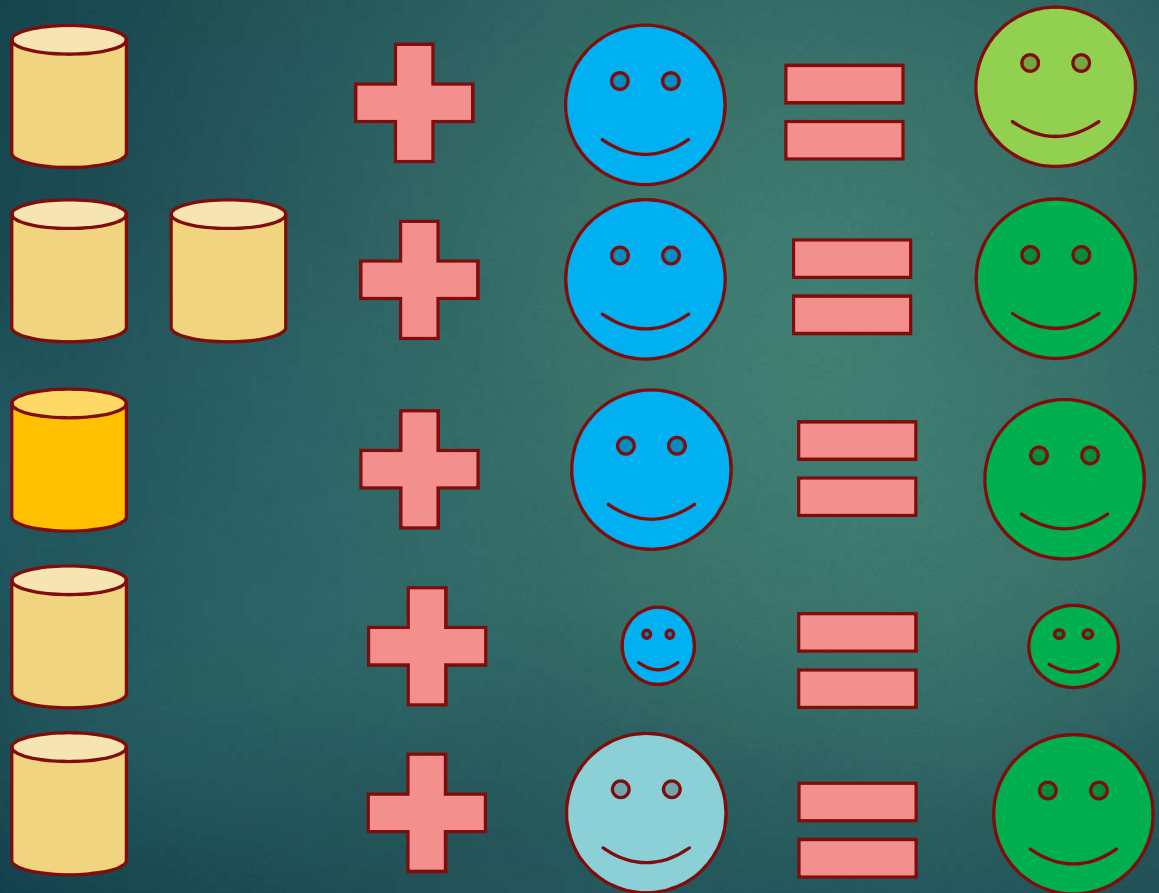
Figure 4. Reasons for alcohol consumption in older adults.

Paljonko on liikaa?

- ▶ Naiset
 - ▶ 5 annosta/kerta
 - ▶ 12-16 annosta/vko (7 annosta/vko)
- ▶ Miehet
 - ▶ 7 annosta/kerta
 - ▶ 23-24 annosta/vko (14 annosta/vko)
- ▶ >65 vuotta (terve, ei lääkityksiä)
 - ▶ Korkeintaan 3 annosta/kerta
 - ▶ Korkeintaan 8 annosta/vko



Miten alkoholi vaikuttaa meihin?



Milloin alkoholi vaikuttaa miehin haitallisesti?

- ▶ Alkoholin riskikäyttö
 - ▶ Käyttö ylittää riskirajat mutta haittoja tai riippuvuutta ei ole syntynyt
- ▶ Alkoholin haitallinen käyttö
 - ▶ Fyysisiä ja/tai psyykkisiä haittoja havaittavissa mutta ei riippuvuutta
- ▶ Alkoholiriippuvuus
 - ▶ Pakonomainen köyttö haitoista huolimatta, toleranssin kasvu, vieroitusoireet

Miten alkoholi vaikuttaa miehin haitallisesti?

- ▶ Käypä Hoito 2018
 - ▶ Alkoholimyrkytys, ylipaino, metaboliset häiriöt, pankreatiitti, maksasairaudet, syöpä, ripuli, epilepsia, aivovammat, aivoverenvuodot, dementia, pikkuaivoatrofia, polyneuropatia, hormonihäiriöt, unihäiriöt, ihottuma, kardiomyopatia, eteisvärinä, verenpainetauti, mielenterveysongelmat, sikiövauriot (20kpl)
 - ▶ Myös epäsuoria vaikutuksia

Miten alkoholi vaikuttaa miehin haitallisesti ikääntyessämme?

- ▶ Tasapaino-ongemat, kaatumiset!
- ▶ Hypoglykemia
- ▶ Kohonnut verenpaine
- ▶ Eteisvärinä
- ▶ Uniongelmat
- ▶ Mielenterveysongelmat
- ▶ Toimintakyvyn lasku!



Miten alkoholi vaikuttaa muistiimme haitallisesti?

- ▶ Ongelmat voivat olla palautuvia
- ▶ B1-vitamiinin puutos voi johtaa hankalaan muistihäiriöön (Wernicke-Korsakov)
- ▶ 3-4 annosta päivässä lisää muistiongelmien riskiä
- ▶ Alkoholidementia?
 - ▶ Ei kovin tavallinen
 - ▶ Muut syyt poissuljettava



Miten alkoholi ja lääkkeet vaikuttavat toisiinsa?

- ▶ Alkoholi voi heikentää lääkkeen tehoa.
- ▶ Alkoholi voi voimistaa lääkkeen tehoa.
- ▶ Lääke voi vaikuttaa alkoholin imeytymiseen ja metaboliaan (antabusreaktio!).
- ▶ Lääke ja alkoholi voi tehostaa toistensa tehoa.
- ▶ Alkoholi voi lisätä lääkkeen haittavikutuksia.
- ▶ Lääkkeenottoon liittyviä virheitä!
- ▶ Jopa 40% käytti lääkkeitä, joilla yhteisvaikutus alkoholin kanssa



Lisää tietoa

- Päihdelinkki.fi
- ▶ Ikaantyneidenpaihdetyo.fi
- ▶ Otapuheeksi.fi
- ▶ <https://www.hel.fi/static/sote/paihde/ety/aineistopankki/ammattilaisille-ikaantyneiden.pdf>
- ▶ Mielenterveystalo

Miten voin auttaa?

1. Pidä silmät (ja korvat) auki! Luultua tavallisempaa.
2. Puutu! Hyöty voi olla suuri ja potilaalle sekä läheisille varsin merkitsevä.



Lähteet

- ▶ THL
- ▶ Käypä Hoito: Alkoholiongelmaisen hoito
- ▶ Päihdelääketiede, Duodecim 2003
- ▶ Muistisairaudet, Duodecim 2015
- ▶ Psykiatria, Duodecim 2017
- ▶ Iäkkäiden alkoholinkäytön riskit, M Aira, SLL 6/12
- ▶ Ikäihmisten alkoholinkäytön riskit, tunnistaminen ja hoito, K Simojoki, SLL 6/2016
- ▶ Alkoholien ongelmakäyttö yli 75-vuotiailla. T Strandberg, K Simojoki, SLL 44/2017
- ▶ Suuri ja märkä sukupolvi, A-E Ervasti, HS 8.2.2020



Kiitos!