

Tältä sivulta löydät tietoa alkoholin käytön vaikutuksista uniapnean oireisiin sekä vinkkejä ja linkkejä alkoholin käytön vähentämisen tai lopettamisen tueksi.

Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden vähentäminen on uniapneapotilaan hoidossa keskeinen osa. Runsas alkoholinkäyttö lisää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin.

Uniapneaa sairastavalla alkoholin käyttöä suositellaan vältettäväksi, sillä alkoholi lisää hengityskatkosten määrää ja kestoja. Alkoholi lamaa aivojen hengityskeskusta sekä hengitysteiden lihaksia, joten pienetkin määrät alkoholia vaikuttavat uniapneoiden esiintymiseen.

Painonhallinta ja ylipainon välttäminen ovat merkittävä osa uniapnean omahoitoa. Alkoholinkäytöstä saatavat kalorit kasvattavat riskiä ylipainoon.

Alkoholinkäyttö humalahakuisesti lisää kaikilla tapaturmariskiä ja vähäisempikin käyttö lisää mielenterveysongelmia, unihäiriöitä ja kohonnutta verenpainetta.

Alkoholi lisää hengityskatkosten määrää ja kestoja.

Haluatko selvittää alkoholin käyttöösi liittyviä riskejä ja haittoja?

Alkoholin kulutuksen arviointiin on kehitetty erilaisia testejä, jotka arvioivat käyttöön liittyviä riskejä. Testituloksia pohtiessa on kuitenkin hyvä muistaa se, että ne eivät huomioi yksilöllisiä tekijöitä, kuten terveydentilaa. Erityisesti juuri ennen nukkumaanmenoa nautitut pienetkin määrät alkoholia voivat vaikuttaa uniapneaa sairastavan hyvinvointiin ja aiheuttaa riskin terveydelle, vaikka alkoholinkäytön tavanomaiset riskirajat eivät ylittyisi.

Päihdelinkin verkkosivuilta löydät erilaisia testejä avuksi alkoholin käyttömäärien, riskien ja käyttötapojen kartoittamiseen. Tästä linkistä pääset tekemään yleisesti käytetyn AUDIT –testin: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

Oletko harkinnut alkoholinkäytön lopettamista tai vähentämistä?

Jos oma alkoholinkäyttö on aiheuttanut huolta tai ärsyyntymistä, kannattaa tehdä päätös alkoholin käytön vähentämisestä tai lopettamisesta kokonaan. Omien tavoitteiden realistinen tarkastelu on järkevää ja itselle kannattaa asettaa tavoite siitä, millaisen alkoholinkäyttömäärän itselleen sallii. Alkoholin käyttö aiheuttaa myös fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista riippuvuutta. Alkoholiriippuvuuden riski on yksilöllinen. Riskiä lisäävät muun muassa perinnöllinen alttius ja pitkään jatkunut alkoholin käyttö, sekä sen myötä kasvanut alkoholin sietokyky. Alkoholiriippuvuuteen alttiin henkilön voi olla hyvin vaikea pysytellä kohtuullisissa alkoholinkäyttömäärissä

ja silloin kohtuuskäytön tavoite voi olla vaikea saavuttaa. Seuraavasta kappaleesta löydät linkkejä alkoholinkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen tukea tarjoavien lähteiden äärelle.

Alkoholinkäytön vähentämiseen ja lopettamiseen on saatavilla tukea puhelimitse ja verkosta

- Maksuton päihdeneuvontapuhelin, avoinna ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä: 0800 900 45
- Suomi.fi palvelun sivusto, josta ohjeita oman tilanteen hahmottamiseen ja valikko palveluntarjoajiin
<https://www.suomi.fi/oppaat/ongelmakaytto?a=6a53&mun=853>
- Ehyt ry:n verkkosivut, tarjoavat tukea ja apua erilaisiin elämäntilanteisiin:
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/alkoholinkayton-vahentaminen-miten-paasen-alkuun/>
- Päihteiden käyttöön ja riippuvuuksiin liittyvää verkko-neuvontaa:
<https://paihdelinkki.fi/fi/neuvonta>
- Terveyskylän keuhkotalon itsehoito-ohjeet:
<https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/itsehoito>
- Oma-apu materiaalia ja tehtäväkirjoja tueksi päihteidenkäytön vähentämiseen ja lopettamiseen: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi>
- Maksuton ja heti tilauksesta alkava verkkokurssi: **[Uusi alku - 30 päivää ilman alkoholia](#)**
- Mielenterveystalon julkaisema alkoholinkäytön omahoito-ohjelma:
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/alkoholinkayton-omahoito-ohjelma>
- Anonyymien alkoholistien auttava puhelin, avoinna klo 9-21: 09 750 200

Alkoholinkäytön vähentämiseen ja lopettamiseen saat tukea oman terveysasemasi kautta

Päihdehoidon järjestäminen kuuluu julkisten terveyspalveluiden toimintaan. Ota yhteyttä esimerkiksi työterveyshuoltoosi, omalle terveysasemallesi tai lähimmälle A-klinikalle. Päihdehoito toteutetaan useimmiten avohoitona. Terveysaseman kautta saat myös apua alkoholin vieroitusoireiden hoitoon ja ohjausta mahdolliseen katkaisuhoidon hakeutumiseen.

Apua kannattaa pyytää, mikäli tunnet tarvitsevasi tukea alkoholinkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen!