Kun juot alkoholia…

Alkoholi ei mene vain päähän vaan löytää tiehensä ihan joka sopukkaan kehossasi. Lue mitä se tekee.

AIVOIHIN

K

un otat ensimmäisen ryypyn, alkoholi imeytyy verenkiertoon ja menee vain hetki, kun se on aivoissasi: Aivosolujen välinen viestittely tahmaantuu. Mielialasi muuttuu, refleksisi hidastuvat, tasapainosi heikkenee.

J

o yhden illan rankka juopottelu sekoittaa aivojen kyvyn lepoon. Humalassa voit olla unelias, mutta uni ei ole hyvää. Kun elimistösi polttaa alkoholia, pyörit sängyssä, ramppaat vessassa ja näet painajaisia. Syvästä, elinvoimaa palauttavasta REM-unesta ei ole tietoakaan.

J

uomisen jatkuessa vaikutukset näkyvät jopa aivokuvissa. Aivosolut todella pienenevät ja aivot kutistuvat. Ajattelu, oppiminen ja muisti sakkaavat. Myös elimistön kyky säädellä liikkeitä ja sisäistä lämpötila huononee.

VERISUONIIN

L

asillinen alkoholia laajentaa verisuonia, joten verenpaineesi laskee ja olosi on mukavan lämmin. Mutta vain hetken, sillä veren kiertäessä vauhdilla laajentuneissa suonissa, lämpö karkaa ja kehosi lämpötila laskee. Pitkään jatkuessa juominen nostaa myös verenpainetta: Elimistö alkaa vapauttaa stressihormoneja, jotka supistavat verisuonia. Sydämen on pumpattava kovempaa, jotta veri pääsee kulkemaan. Paine suonissa kasvaa ja sydän väsyy.

SYDÄMEEN

J

o yhden illan juopottelu saattaa sotkea sydämesi sähköistä toimintaa, jonka vastuulla sykkeen tasaisuus on. Jos ryyppyputki jatkuu, rytmin voi seota pysyvästi. Ajan myötä alkoholi kuluttaa sydänlihaksen loppuun: Se menettää joustokykyään kuin vanha kuminauha. Väsähtänyt sydän ei enää jaksa pumpata verta entiseen tapaan, ja koko keho päästä varpaisiin kärsii.

|  |
| --- |
| Terveytesi on vaarassa, jos olet nainen ja juot vähintään 2 alkoholiannosta päivittäin (mies 3 annosta) tai 5 annosta kerralla (miehillä 7 annosta). Yksi annos vastaa pientä keskiolutpulloa tai 12 cl viiniä.  |

VASTUSTUSKYKYYN

O

letko huomannut, että flunssa iskee helpommin kostean illan jälkeen? Vielä 24 tuntia juomisesta vastustuskykysi on lamassa. Elimistö ei pysty tuottamaan tarpeeksi basilleja tappavia valkosoluja. Juopon immuunipuolustus ei enää pysty hoitamaan hommaansa, vaan esimerkiksi keuhkokuume ja tuberkuloosi iskevät helposti.

HORMONEIHIN

A

lkoholinkäyttö sekoittaa myös elimistön hormonitasapainoa: naiset miehistyvät ja miehet naisistuvat. Naisilla rankka juominen vaikuttaa kuukautiskiertoon ja vaikeuttaa raskaaksi tulemista. Miehillä erektio heikkenee, sperman laatu huononee, kivekset surkastuvat ja rinnat kasvavat.

MAKSAAN

M

aksan tehtävä on polttaa ja poistaa juomasi alkoholi. Jos juominen jatkuu ja jatkuu, maksa ei jaksa. Se voi pahoin ja rasvoittuu. Kasvava rasva- ja sidekudos heikentää maksasolujen kykyä pysyä hengissä. Jos korkkia ei tässä vaiheessa pane kiinni, rasvamaksa arpeutuu ja lakkaa toimimasta. Hengenvaarallisen sairauden nimi on maksakirroosi.

HAIMAAN

H

aiman erittämää insuliinia tarvitaan, jotta elimistösi pystyy käyttämään ravinnosta saamansa energian. Alkoholi sotkee tätä sokeriaineenvaihdunnaksi kutsuttua prosessia. Insuliini jääkin haimaan ja yhdessä alkoholin sisältämien aineiden kanssa aiheuttaa tulehduksen. Haimatulehdus on vakava sairaus, joka voi yllättää jopa yhden rajun humalan jälkeen.

MUNUAISIIN

T

uttu juttu: kostean illan jälkeen joudut ramppaamaan vessassa, mutta seuraavana päivänä ei pissata. Jos juomaputki jatkuu, elimistö alkaa kuivua. Raskas juominen rasittaa munuaisia ja voi johtaa niiden vajaatoimintaan.

MISTÄ KRAPULA?

**K**

**OSTEAN ILLAN** jälkeen aamu on karmea. Suussa on lapanen ja silmät verestävät. Alkoholi on kuivattanut elimistöä ja laajentanut verisuonia myös päässä – siksi päätä särkee. Vatsa pyrkii eroon myrkyistä ja hapoista – siksi oksennuttaa. Ja koska maksalla on ollut kiire polttaa alkoholia, se ei ole kerinnyt vapauttamaan tarpeeksi sokeria vereen – siksi heikottaa.

VATSAAN

A

lkoholi ärsyttää suolen sisäpintaa ja lisää mahanesteiden eritystä. Pahoinvointi ja oksentelu on merkki siitä, että vatsa sietokyky on ylittynyt. Vuosien juomisen myötä vatsan limakalvoille kehittyy kipeitä haavoja.

J

o yksi kova känni voi aiheuttaa ripulin, koska viina sekoittaa ruoansulatuksesi vauhdin. Hapan maha ja imeytymisen häiriintyminen lisäävät puutostilojen uhkaa. Juomarin elimistö ei tunne tervettä nälkää eikä saa tarvitsemiaan ravintoaineita.

SUOLISTOON

V

ielä yleisempi vaiva juomisen jälkeen on närästys. Alkoholi rentouttaa vatsaporttia ympäröivät lihakset, jolloin vahvat vatsahapot nousevat ruokatorveen, jopa suuhun. Jatkuessaan ärsytystila vaurioittaa kudoksia ja voi johtaa refluksitautiin.

V

aikka alkoholi ei ole syöpää aiheuttava aine, sen palamistuote asetaldehydi[[1]](#footnote-1) on. Ruoansulatuskanavan mikrobit tuottavat juodusta alkoholista sylkeen, mahanesteeseen ja paksusuoleen runsaasti asetaldehydiä. Sitä on erityisen paljon niillä, jotka tupakoivat juopotellessaan. Alkoholi lisääkin suolistosyövät riskiä.

LIHAKSIIN

K

oska alkoholi vähentää verenkiertoa lihaksissa, se estää ravinnosta saamiesi proteiinien kulkua lihasta rakentamaan. Seurauksena on lihasmassan väheneminen ja voimien hiipuminen.

LUUSTOON

A

lkoholi on myrkkyä myös luille. Elimistössäsi se laukaisee hormonaalisen mekanismin, joka estää uuden luun muodostumista ja lisää osteoporoosia eli luun haurastumista.

1. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Asetaldehydi> [↑](#footnote-ref-1)