

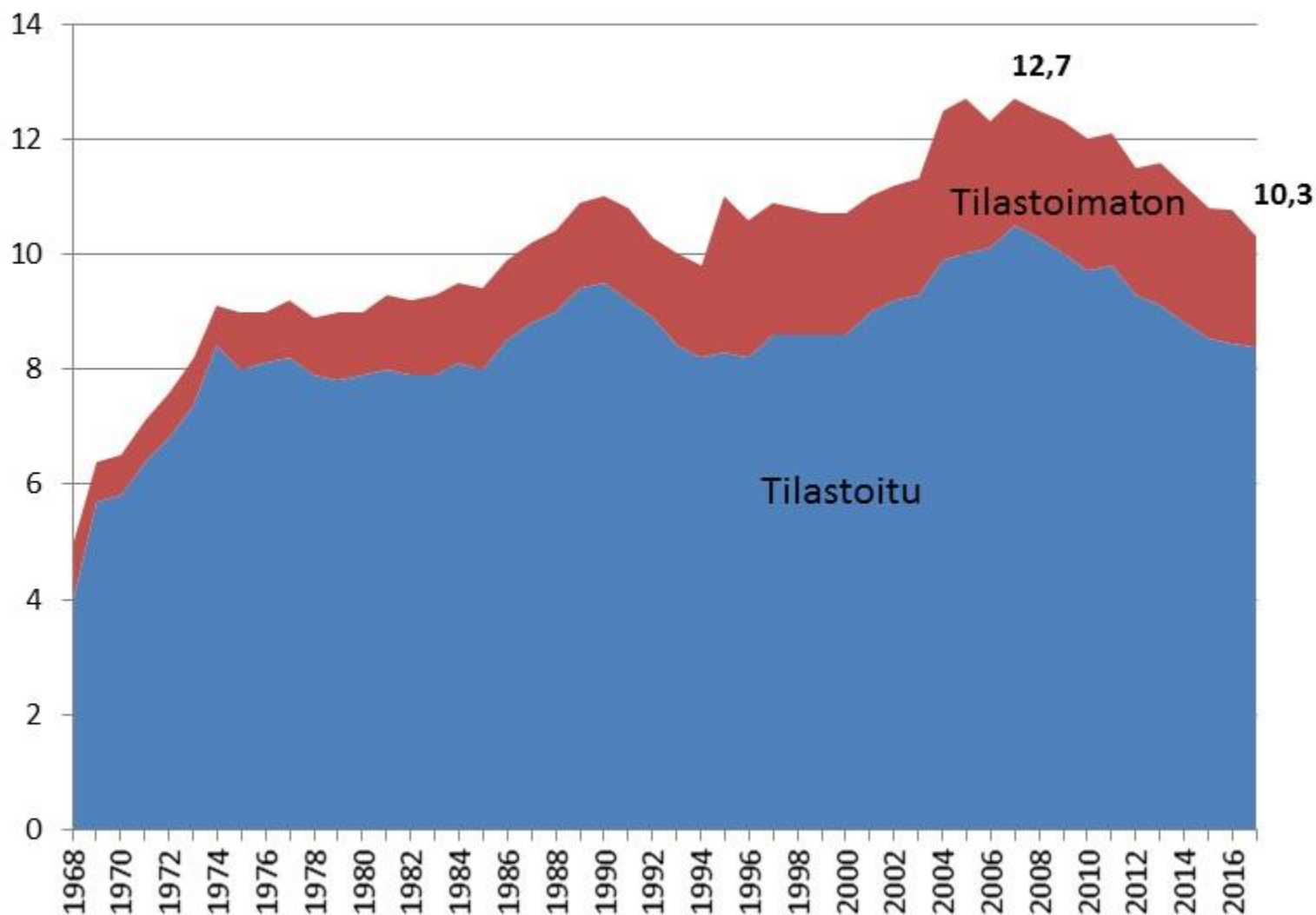
# **ALKOHOLI JA SYDÄN**

**Jussi Huttunen**

**Valtakunnalliset terveystilapäivät  
19.1.2019**

# Alkoholinkulutus Suomessa 1960-2017

Litraa 100%  
alkoholia  
(+15 v.)



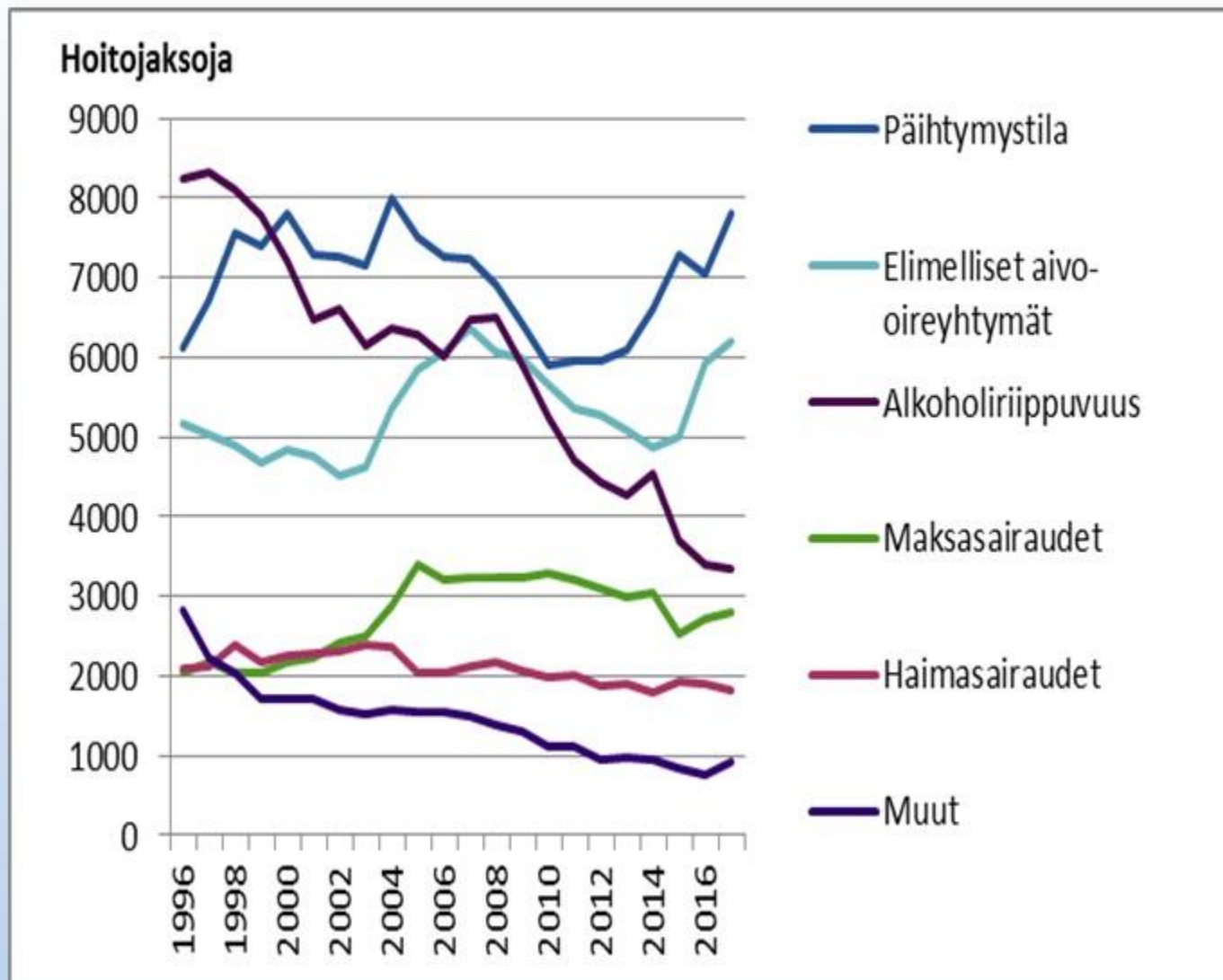
# **ALKOHOLINKÄYTTÖ SUOMESSA**

- Runsaasti juovia on 400 000–500 000.
- Alkoholinkäyttö keskittyy viikonloppuihin ja päihtyminen on vakiintunut osa sosiaalista kanssakäymistä.
- Riskijuojia (miehillä 192 g viikossa, naisilla 120 g viikossa) on 25–64-vuotiaista 7–10 % <sup>1</sup>.
- Riskijuojia (96 g viikossa) on 65–74-vuotiaista noin 3 % <sup>1</sup>
- Lähes 5 % yli 30-vuotiaista on alkoholista riippuvaisia.

<sup>1</sup> Luvut ovat todellisuudessa suurempia, sillä väestötutkimuksissa alkoholinkäyttö ilmoitetaan todellista vähäisemmäksi.

# ALKOHOLISAIRAUKSIEN HOITOJAKSOT TERVEYDENHUOLLON VUODEOSASTOILLA 1996-2017

DUODECIM



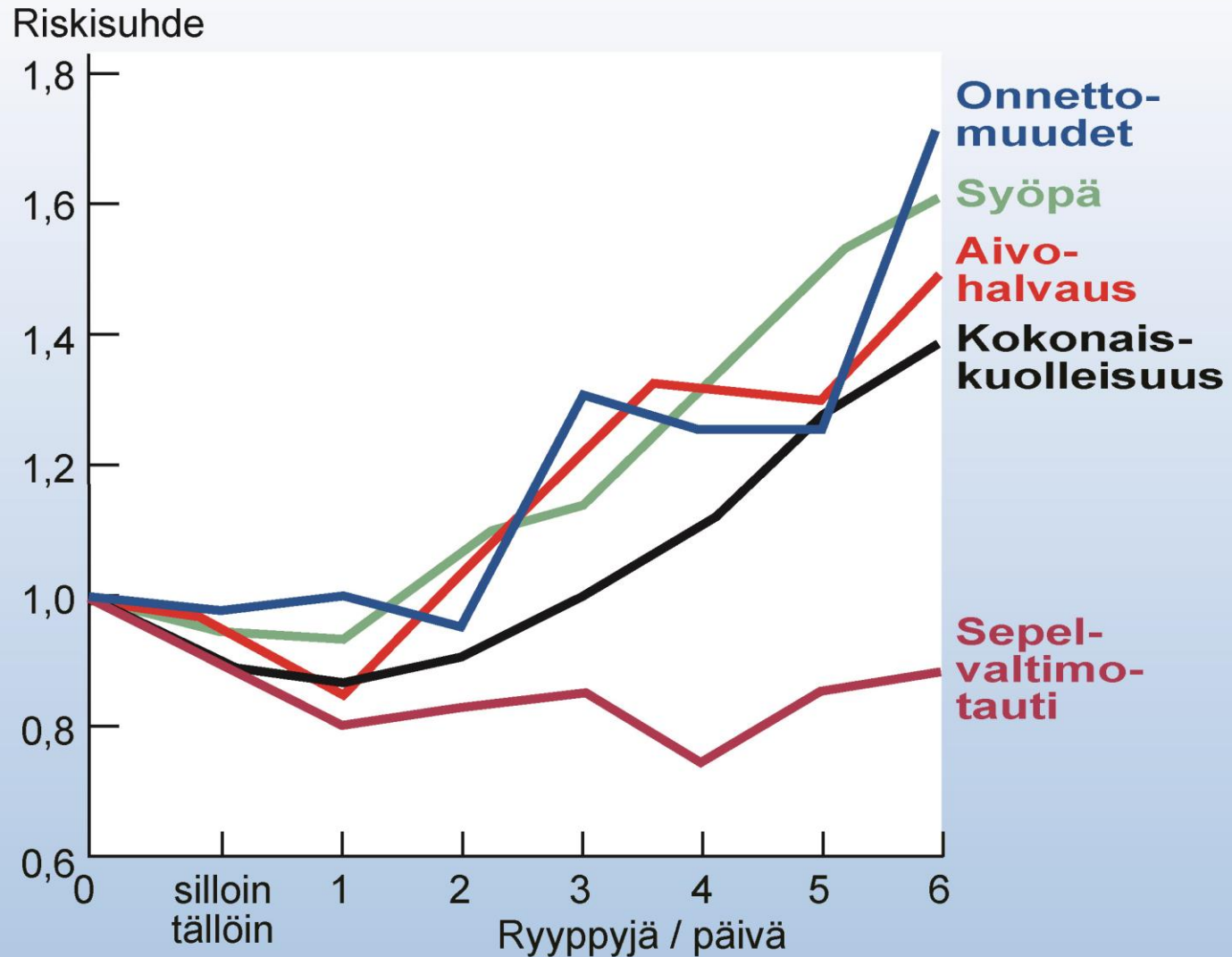
Lähde:THL

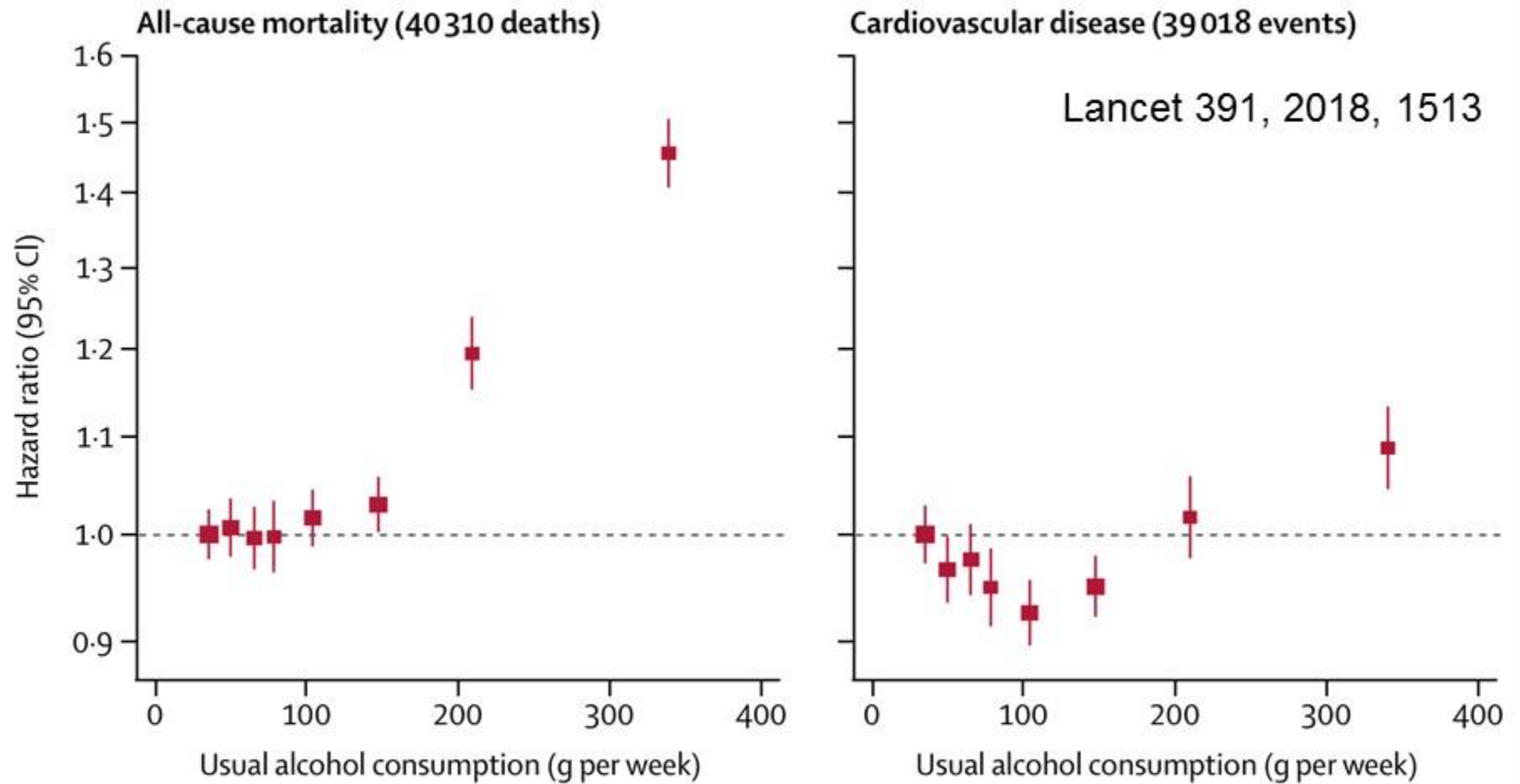
Alkoholin kokonaiskulutus (per 15-vuotta täyttänyt) sekä työikäisten (15-64v.) kuolleisuus alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmaiseen alkoholimyrkytykseen 100 000 asukasta kohti 1970-2017



Lähde: Tilastokeskus ja THL 2018

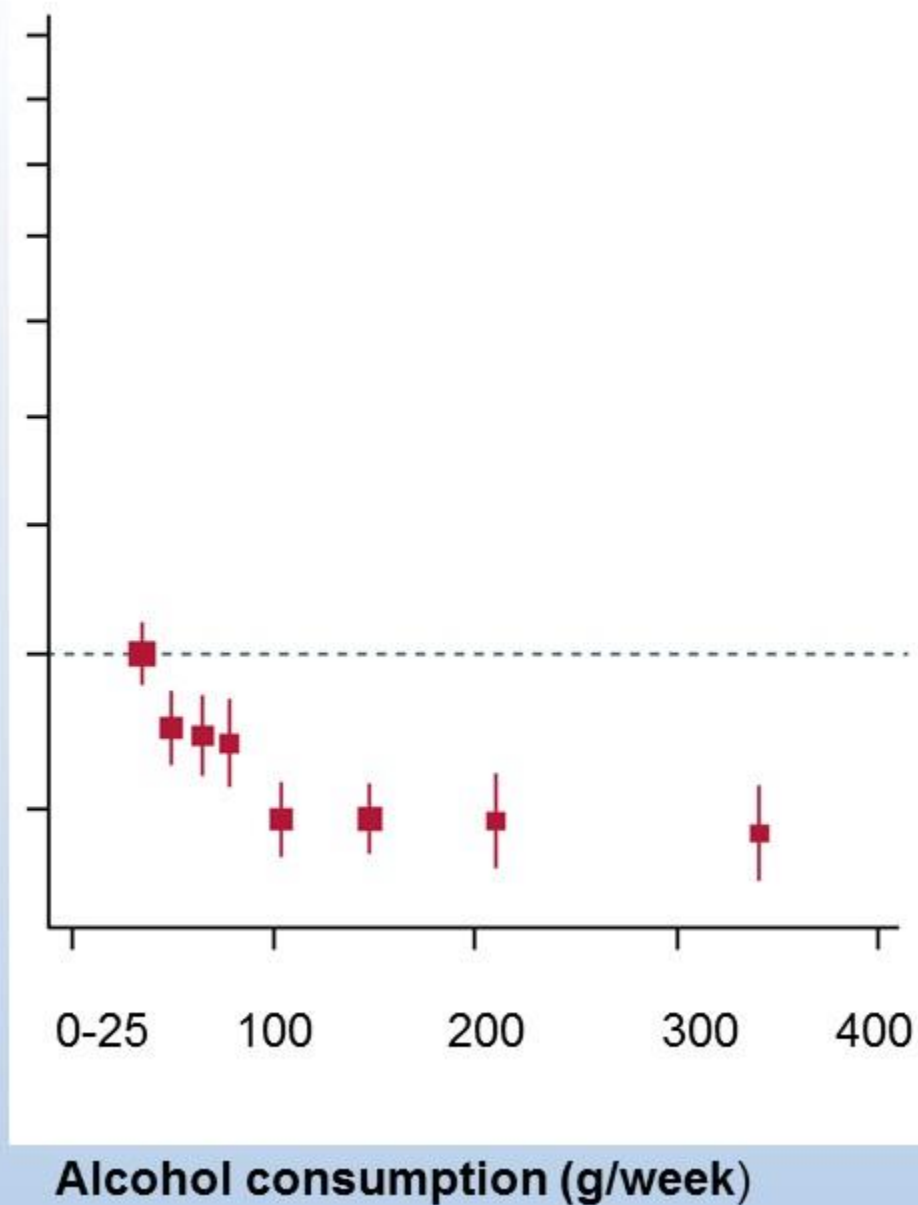
# Alkoholin kulutus ja kuolemanvaara





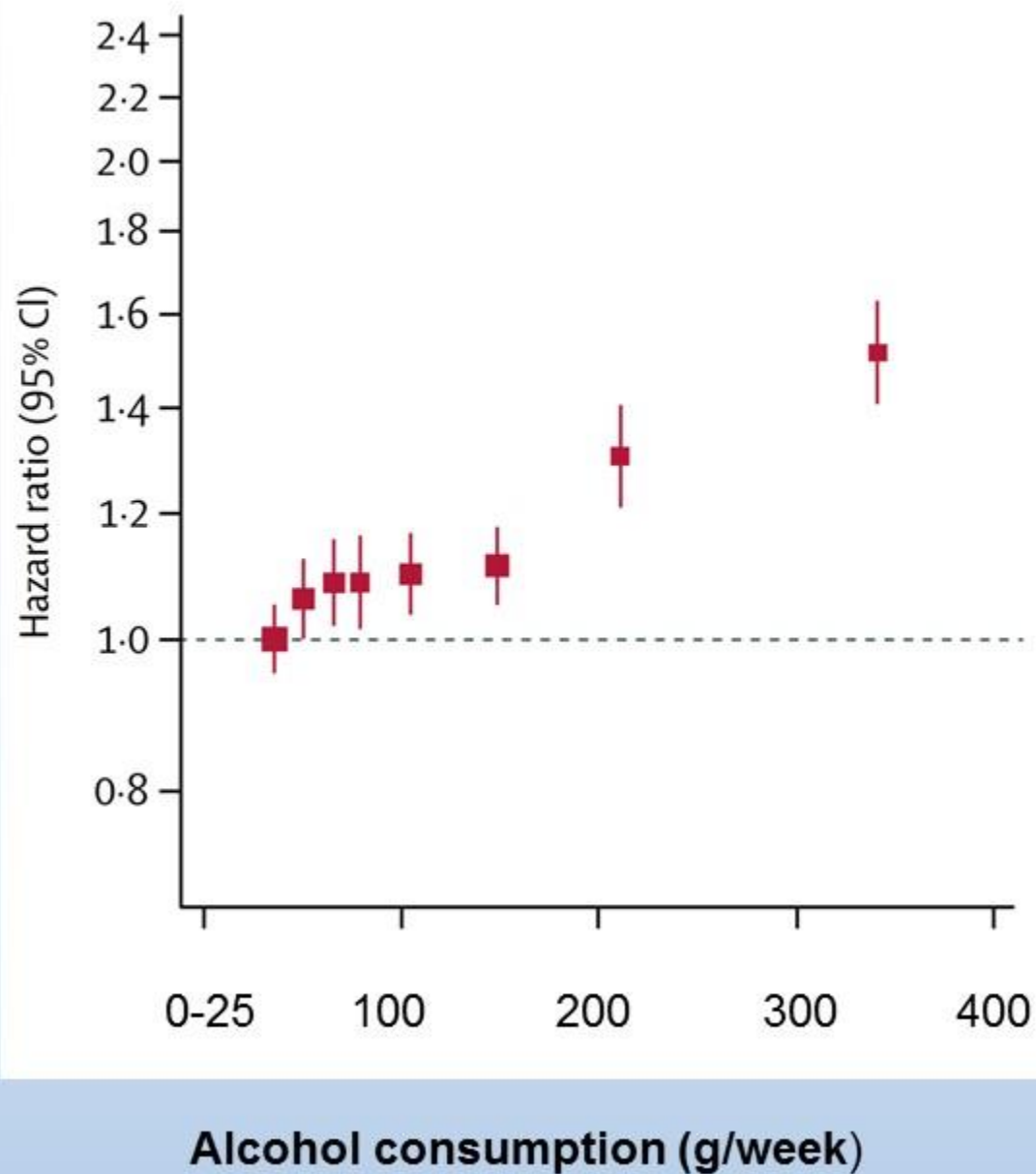
**Figure 1: Associations of usual alcohol consumption with all-cause mortality and the aggregate of cardiovascular disease in current drinkers**

## Myocardial infarction (14539 events)

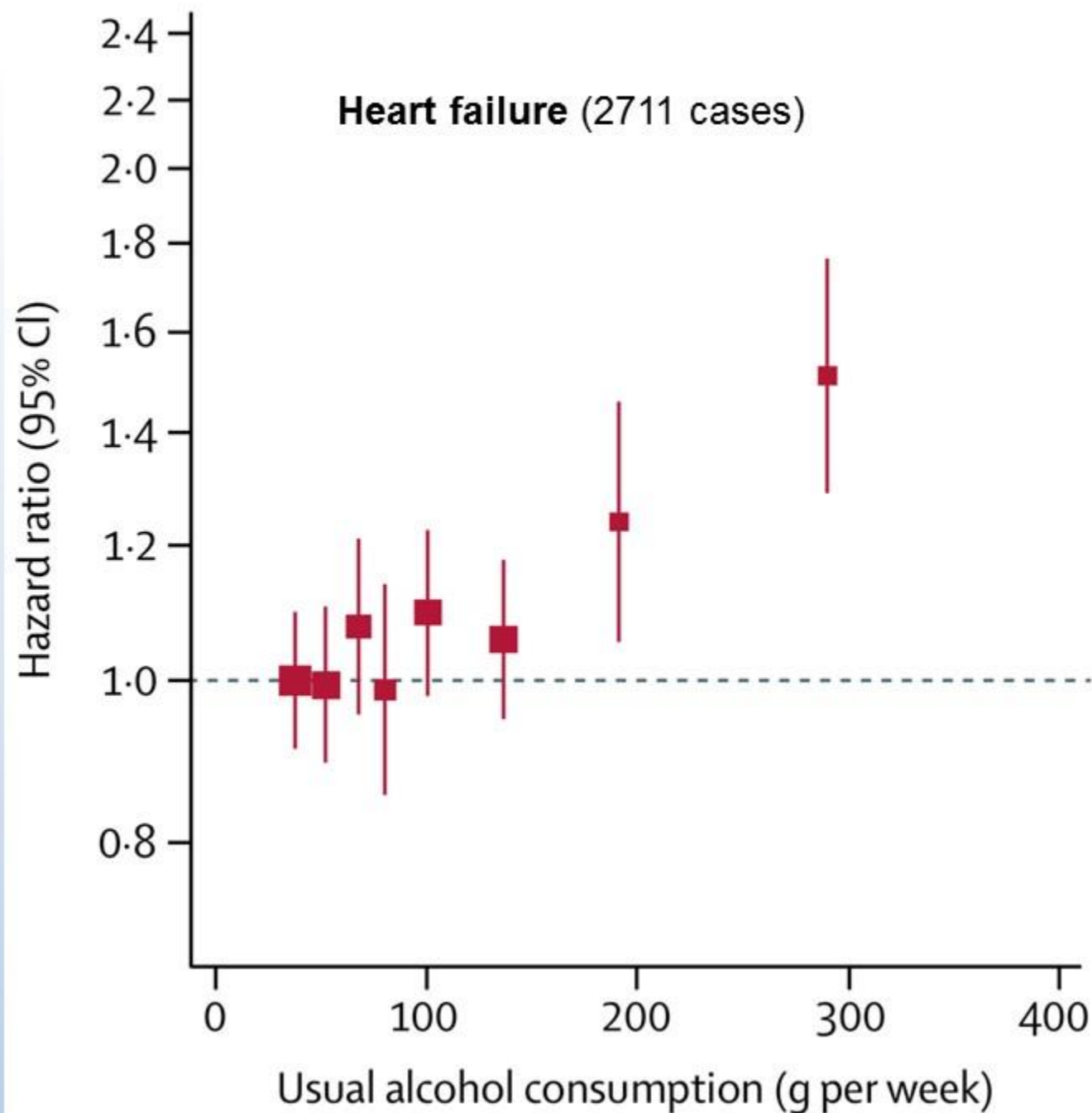


Lancet 391, 2018, 1513

## All stroke (12 090 events)



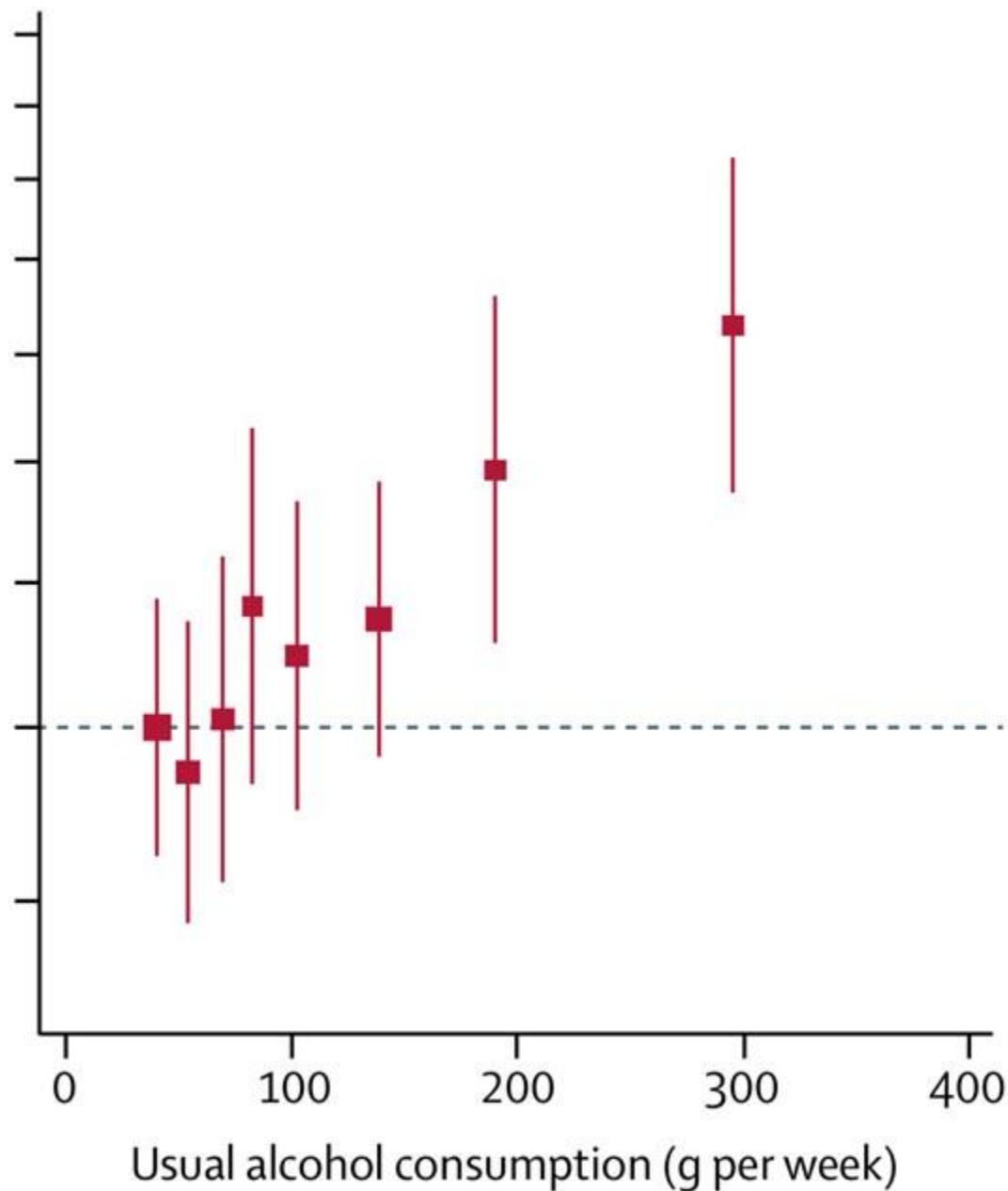
Lancet 391, 2018,  
1513

**Heart failure (2711 cases)**

Lancet 391, 2018,  
1513

## Deaths from other types of cardiovascular disease (1121 deaths)

DUODECIM



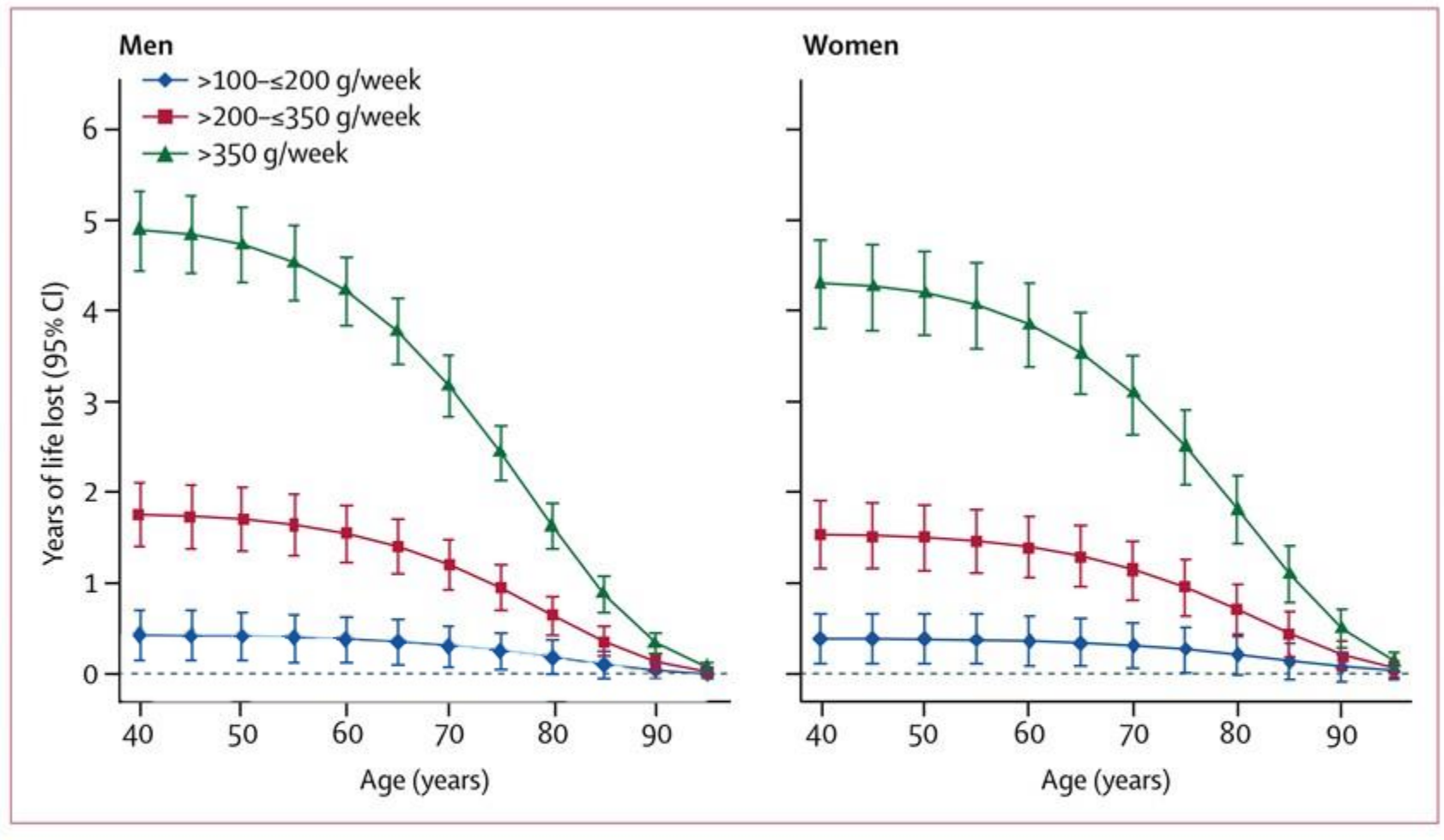
Lancet 391, 2018,  
1513

# **ALKOHOLIN KÄYTÖN VÄLITÖN JA PITKÄAIKAINEN VAIKUTUS SYDÄN- JA VERISUONITAUTIRISKIIN**

**Kohtuukäyttö näyttää lisäävän sairastumisvaaraa käyttöä seuraavan 24 tunnin aikana ja vähentävän sen jälkeen.**

**Runsas käyttö lisää vaaraa sekä välittömästi että pitkällä aikavälillä.**

Mostofsky et al. Circulation 2016; 133, 879



**Alkoholin kulutuksen aiheuttamat menetetyt elinvuodet eri ikäisillä miehillä ja naisilla (Lancet 391, 2018, 1513)**

# ALKOHOLI JA SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT VÄLITTÄVIÄ MEKANISMEJA

## Haitallisia

Verenpaine ↑  
VLDL ↑  
Rytmihäiriöt ↑  
Sydäninsuffiensissi ↑  
Lihominen ↑  
Unihäiriöt ↑

## Hyödyllisiä

HDL ↑  
LDL pitoisuus ↓, koko ↑  
Fibrinogeeni ↓, fibrinolyysi ↑  
Verihiutaleiden toiminta ↓  
Insuliinin erityys ↓

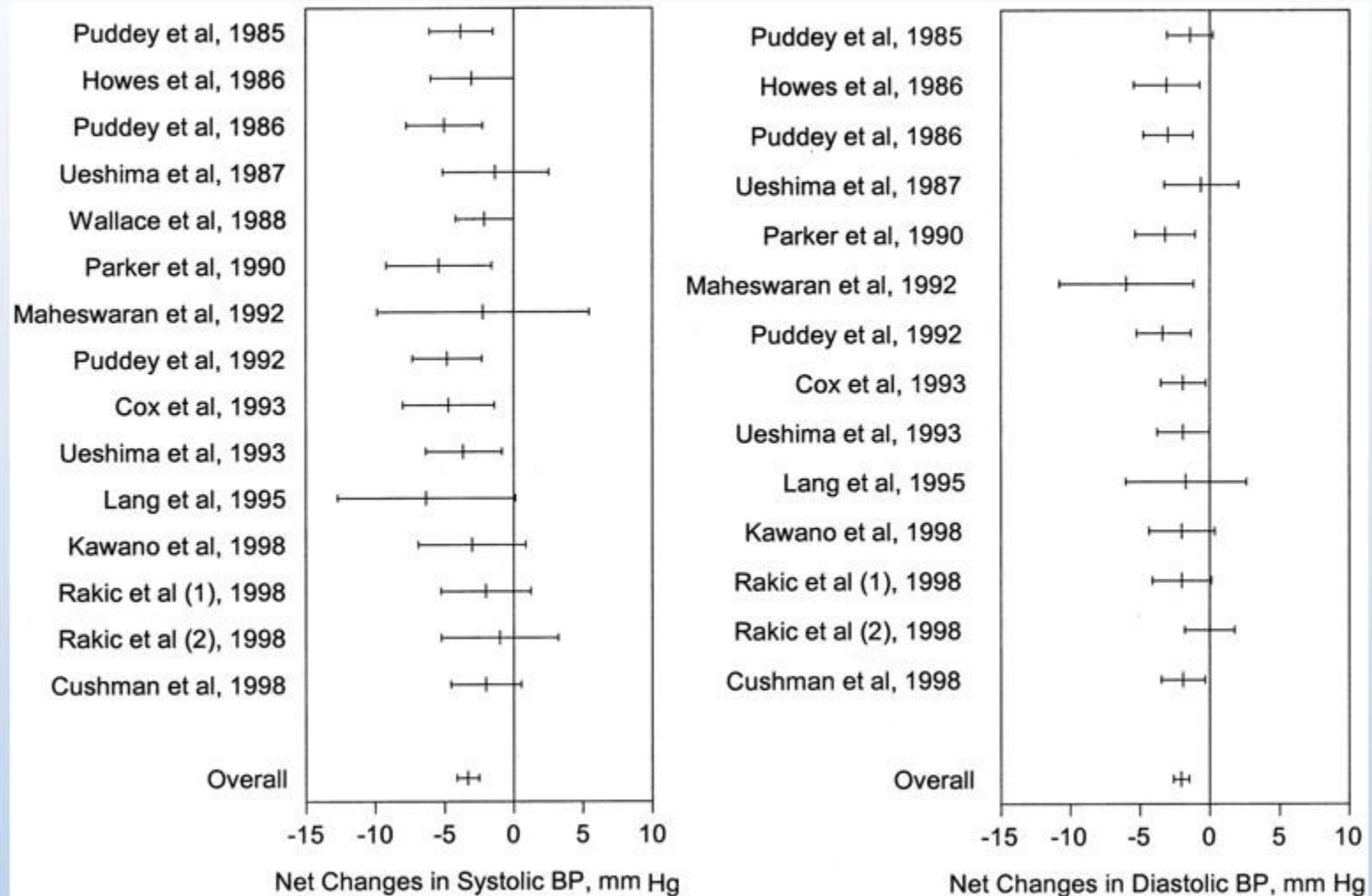


# **VERENPAINEN ERO ALKOHOLIA KÄYTTÄVIEN JA EI-KÄYTTÄVIEN VÄLILLÄ INTERSALT-TUTKIMUKSESSA (4844 MIESTÄ)**

| <b>Alkoholin määrä<br/>viikossa (ml)</b> | <b>Systolinen RR<br/>mmHg</b> | <b>Diastolinen RR<br/>mmHg</b> |
|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1-49                                     | 0.00                          | 0.55                           |
| 50-99                                    | 1.17                          | 1.01                           |
| 100-199                                  | 1.47                          | 1.07                           |
| 200-299                                  | 0.69                          | 0.58                           |
| 300-499                                  | 2.70**                        | 1.56*                          |
| >500                                     | 4.59***                       | 3.04***                        |

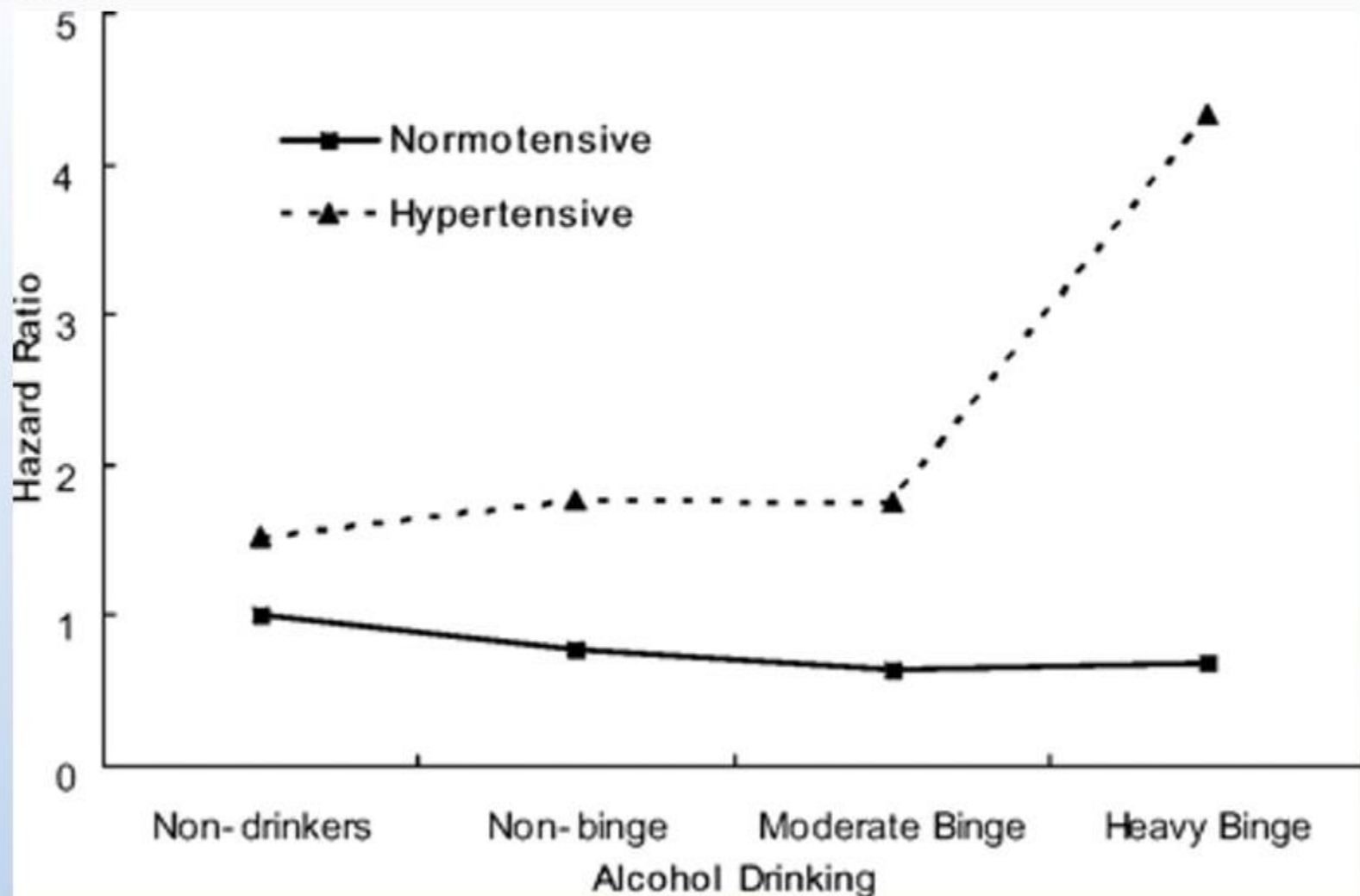
$p < 0.001$ , \*\*\* $p < 0.01$ ; \* $p < 0.05$

**Average net change in systolic BP (left) and diastolic BP (right) and corresponding 95% CIs related to alcohol reduction intervention in 15 randomized controlled trials.**



**JOINT EFFECTS OF BINGE DRINKING HABIT AND BLOOD PRESSURE LEVEL ON THE RISK OF DEATHS FROM CARDIOVASCULAR DISEASE AMONG KOREAN MEN AGED > 55 YEARS**

DUODECIM



# TÄRKEÄ MUISTAA

- **Runsas alkoholinkäyttö on yhteydessä suurempaan **verenpaineen vaihteluun**, joka on itsenäinen sydän- ja verisuonitapahtumia ennustava tekijä.**
- **Runsas alkoholinkäyttö on **piilevän verenpainetaudin** (verenpaine ammattilaisten mittaamana normaali, kotimittauksessa kohonnut) tärkeä syy.**

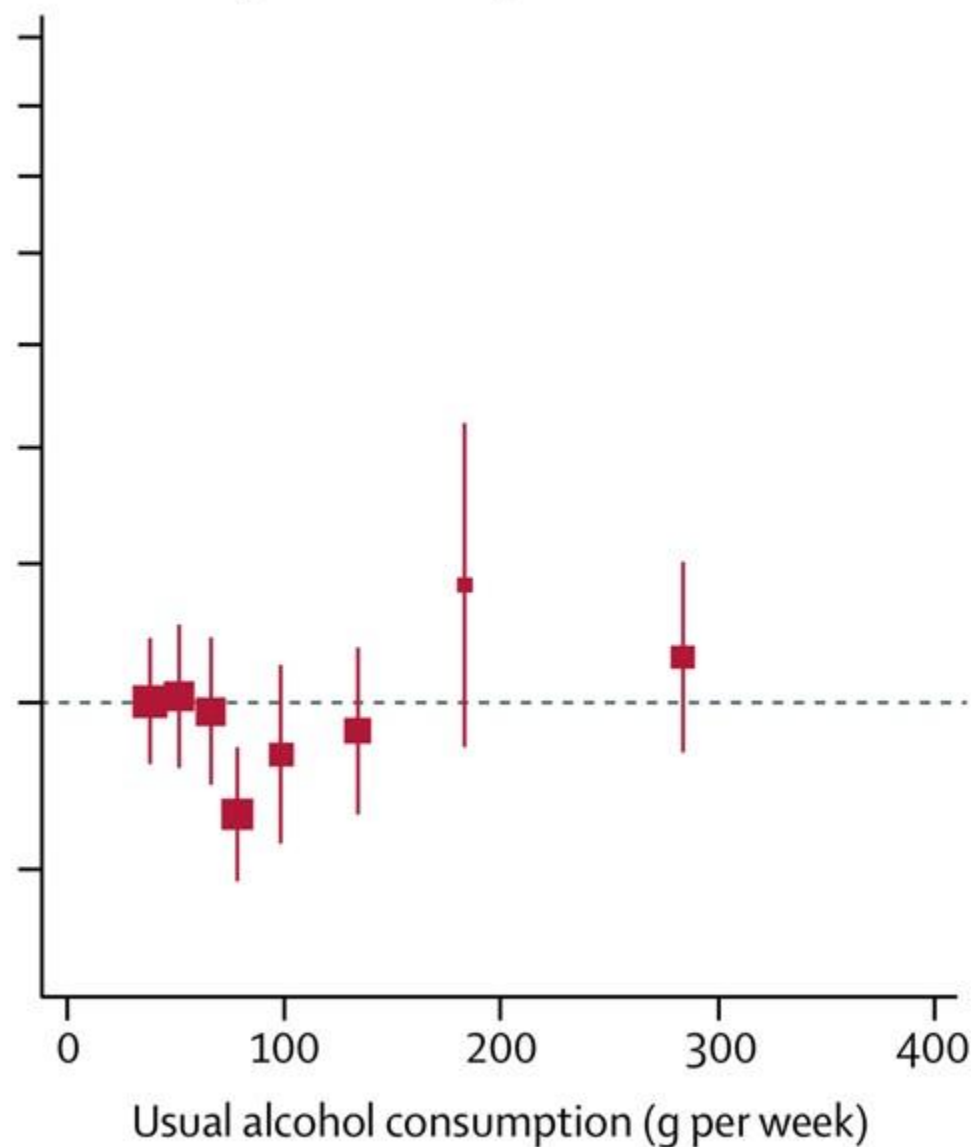
# YHTEENVETO

- **Alkoholin juomisen jälkeen verenpaine laskee ensin muutaman tunnin ajan ja nousee sitten.**
- **Verenpaine nousee lineaarisesti alkoholinkäytön ylittäessä 2–3 annosta päivässä.**
- **Niillä, jotka juovat vähintään 300 g puhdasta alkoholia viikossa (2-3 annosta päivässä), verenpaine on 1–2/3-4 mmHg korkeampi kuin raittiilla.**
- **Humalajuominen on yhteydessä suurempiin verenpainearvoihin ja suurempaan sydän- ja verisuonitautien riskiin.**
- **Hypertension esiintyvyys on raittiisiin verrattuna 1,2–1,7-kertainen niillä, jotka juovat vähintään 300 g viikossa (2–3 annosta päivässä).**
- **Runsaan alkoholinkäytön vähentäminen laskee verenpainetta 2/3 mmHg.**



**KIITOS  
MIELENKIINNOSTA!**

# Coronary disease excluding myocardial infarction (7990 events)



Lancet 391, 2018,  
1513

# Alkoholin kokonaiskulutus, pahoinpitelyt ja maksasairauskuolleisuus 1969-2016

