



Kui igaõhtune klaas veini muutub teile möödapääsmatuks, siis võitegi end juba sõltlaste hulka lugeda.

Tipsutaja terviseprobleemid

Alkohol mõjutab kõige enam maksa ning enamik maksahaigusi on põhjustatud alkoholist.

Maksa alkoholitõbi esineb kolmes vormis: alkoholmaks ehk rasvmaks, alkoholhepatiit ehk maksapõletik, ja maksatsirroos ehk maksa sidekoestumus. Aastast aastasse suureneb Eestis alkoholsete maksatsirrooside hulk. Maksatsirroosi puhul on tegu kroonilise maksahaiguse lõppfaasiga – maksakoes on toimunud pöördumatud muutused, maksarakud hävivad ja maks sidekoestub. Mõnikord võib sellega kaasneda ka maksavähi teke.

Maksal on palju ülesandeid: kolesterooli ainevahetus, veresuhkru säilitamine, mõningate hormoonide reguleerimine, glükogeeni salvestamine, verevalkude, sapi, alkoholi ja mõningate ravimite kahjutuks tegemine. Haige maks aga ei suuda neid ulatuslikke ülesandeid täita.

Alkohoolsesse maksahaigusesse ei haigestu ainult padujoodikud, vaid ka nn rikkad ja edukad, kes koosviibimistel hoogsalt veinipokaale tühjendavad.

Tuleb piiri pidada

Pea igal vähegi sobival juhul pakutakse alkoholi. Seda tarbitakse meelsasti ka kodus. Mõni mees lausa uhkustab sellega, et joob iga päev kaks-kolm õlut.

Alkoholi tarbimist alustatakse viimasel ajal sageli juba lapseas. Selle tagajärjena esineb maksahaigusi järjest noorematel, ja mitte ainult meestel, vaid ka naistel.

Üldiselt ollakse arvamusel, et naised (välja arvatud rasedad) võivad maksa ohustamata juua kuni 20 g absoluutset alkoholi ööpäevas, mehed isegi 50–60 g. Arvestama peab ka inimese kehakaalu,ervislikku seisundit jne.

Tähtis on absoluutse alkoholi kogus ööpäeva kohta, pole tähtis, kas juuakse õlut, viina, veini või šampanjat. 10grammise absoluutse alkoholikoguse saab kätte, kui ära juua 100 ml veini, 200 ml õlut või 20 ml viina.

Maksakahjustuse kujunemine

Oluline osa maksa seisukorra osas on ka pärilikkusel ehk millised geenid me oma vanematelt saime. Tipsutamise õigustamiseks räägitakse mõnest pikaajast napsimehest, et selle maks on joomisele vaatamata ikka terve. Kahjuks ei oska ükski arst ette öelda, kellel ja millal alkoholi kuritarvitamine põhjustab maksa-, südame- või ajukahjustust.

Alkohol võib kahjustada korraka mitut organit, näiteks kõhunääret. Maksakahjustusega kaasub siis ka suhkruhaigus.

Alkohol põhjustab psüühika muutusi (näiteks psüühoo) ja isegi peaaegu orgaanilisi kahjustusi. Joomine kahjustab oluliselt ka loo-

det, seetõttu peaksid rasedad joomisest täielikult loobuma.

Alkoholi tarbimisega seoses tekib sageli õnnetusi, nii liikluses, olmes kui tööl. Selle tagajärjeks võib olla püsiv puue või halvemal juhul surm.

Ka paljud tuleõnnetused on kaudselt seotud alkoholiga. Purjutaja heidab diivanile puhkama, paneb sigareti ette, uinub, ja tuleõnnetus ongi käes.

Maksa saab päästa

Maksa alkoholtõve ravis on esmatähtis loobuda alkoholist täielikult. Joomise mahajätmine pole kerge. Sageli oleks abi psühholoogilisest nõustamisest.

Isegi kui algav maksatsirroos on juba olemas, ei ole sugugi hilja joomisest loobuda. Kui seda teha, toimub maksa edasine sidekoestumine märgatavalt aeglasemalt ja juba tekkinud kahjustused võivad teatud määral isegi taandareneda, pikendades sellega inimese eluiga. Täiesti terveks selline maks muidugi ei saa.

Alkoholismi vältimiseks ei tohiks alkoholi tarbida iga päev, et sellest saaks harjumus. Alkoholi võiks tarbida äärmisel juhul paar korda nädalas. Nii väldiksime alkoholisõltuvust. Hästi mõjuks elanikkonna tervisele ka see, kui tõhusuks ja laieneks karskusliikumine.

NAOMI LOOGNA