



Voiko alkoholilla lääkittää vanhuuden vaivoja?

Varsinkin iäkkäät naiset käyttävät alkoholia lääkkeen tavoin.

Gerontologian professori Raimo Sulkavan mukaan tujaus konjakkia tai tilkka viiniä saattaa olla toimiva troppi, mutta sillä on pulmansa.

Kuopiossa tehdyssä tutkimuksessa enemmän kuin puolet yli 75-vuotiasta nautti alkoholia ainakin jonkin verran.

Varsinkin naiset kertoivat usein ottavansa sitä lääkkeeksi. Alkoholilla he ehkäisivät sydän- ja verisuonitauteja, mutta myös hoitivat unettomuutta, särkyä, ahdistusta ja flunssaa.

Onko alkoholista iäkkään lääkkeeksi?

Ruokalusikallinen konjakkia tai tilkka viiniä on tutkitusti hyväksi verisuonille. Pieni tujaus konjakkia juuri ennen nukkumaanmenoa saattaa myös korvata nukahtamislääkkeen, ja voi se lievittää kolotustakin.

Erityisen tärkeää kuitenkin on, ettei ota enempää kuin sen tilkan, koska alkoholi vaikuttaa iäkkäällä huomattavasti voimakkaammin kuin nuorempana. Hyväkuntoinenkin kestää 75-vuotiaana vain puolet siitä mitä viisikymppinen, ja lääkkeet ja sairaudet vielä vähentävät sietoa. Varsinkin naiset menevät helposti hiprakkaan, koska nainen kestää alkoholia huonommin kuin mies.

Voi sanoa, että 75-vuotias mies voi ottaa kaksi annosta terveydekseen, nainen yhden.

Mihin sairauksiin alkoholi ei sovi?

Tilkka päivässä voi ehkäistä terveellä aivoverenkierron häiriöitä, mutta jos niitä on jo ollut tai jos on jokin muistia huonontava sairaus, alkoholia ei pitäisi ottaa ollenkaan. Alkoholi häiritsee muistia vielä lisää.

Jostain syystä Alzheimerin tauti voi laukaista lisääntyvän juomisen. Määrää ei pysty enää kontrolloimaan, ja kun muisti on muutenkin huono, seuraa nopea romahdus. Jo lasillinen saattaa sekoittaa pään.

Kuinka lääkkeet ja alkoholi sopivat yhteen?

Lääkärin kanssa pitäisi aina keskustella siitä, voiko lääkkeen kanssa ottaa ja minkä verran.

Melkein kaikilla yli 75-vuotiailla on ainakin yksi lääke, jonka kanssa alkoholi ei sovi tai joka vahvistaa sen vaikutusta. Niitä ovat esimerkiksi uni- ja kipulääkkeet, rauhoittavat lääkkeet ja osa sydän- ja verenpainelääkkeistä, erityisesti nitro.

Kun on illalla juonut vähänkin, ei pitäisi ainakaan ottaa enää nukahtamislääkettä. Jos yöllä on noustava vessaan, kaatumisen vaara kasvaa.

Voiko juomisesta tulla vielä vanhana ongelma?

Yleensä ei tule, jos on ihmisiä ympärillä. Iäkkäiden yksinäisyys on sen sijaan todellinen ongelma.

Jos sairastuu tai kohtaa menetyksiä, suuri osa ystäväistä kaikkoo ja elämä käy hiljaiseksi. Silloin alkoholista voi tulla lievitys pahaan oloon. Yksin ei pitäisi juoda, eikä yksinäisyyteen. Se on vaaran merkki.

Jo kun jää eläkkeelle, kannattaisi etsiä harrastuksia, joissa on tekemisissä kaiken ikäisten kanssa.



SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ

Milloin on paras hetki lasilliselle?

Parhaiten sopii viini aterialla tai konjakki sen jälkeen. Kunnollinen ateria hillitsee hiprakkaa ja toisaalta viini tai olut lisää ruokahalua, joka vanhemmiten on usein huono. Tietenkin lasillinen sopii myös juhlaan.

SyysAivot 2010-tapahtuma / Anne Karuvuori