

IGAL AASTAL SUREB MAAILMAS 2,8 MILJONIT INIMEST ALKOHOLI LIIGTARVITAMISEST TINGITUD PÕHJUSTEL. KUI SUUR OLEKS ALKOHOLI KOGUS, MIDA VÕIB OHUTULT TARBIDA?

Alkoholi liigtarvitamine mõjutab tervist erinevate mehhanismide kaudu: kahjustav toime kudedele ja elunditele alkoholi kumulatiivsest toimest selle pideval tarvitamisel, ägeda joobega seotud vigastused ja mürgistusnähud, alkoholisoõltuvusest tingitud enesevigastused. Samas on ka andmeid mõõduka alkoholitarbimise kaitsva mõju kohta mõnede haiguste, näiteks südame isheemiatõve või diabeedi, samuti Alzheimeri tõve kujunemisel.

Ajakirjas Lancet avaldati värsked, 2016. aasta andmed alkoholi tarbimise ja sellega seotud tervisehäirete kohta maailma 195 riigis (1). Analüüsi 592 teadusajakirjanduses ilmunud reteospektiivse ja prospektiivse uuringu andmeid rahvastiku alkoholitarvitamise kohta, tarvitatud alkoholikoguse (mitu standardset drinki päevas), alkoholiga seotud surmade ja sellest tingitud vaegurluse kujunemise ning haigestumise kohta 23 eri haigusse. Olemasolevate andmete valguses püüti ka selgitada, millises koguses alkoholi tarvitamine ei tekitaks olulist riski tervisele.

Regulaarselt tarvitab alkoholi 25% maailma naistest ja 39% meestest, seega 0,9 miljardit naist ja 1,5 miljardit meest. Keskmiselt tarvitab maailmas iga üle 15 aasta vanune naine 0,75 drinki ja iga samas vanusekategorias mees 1,7 drinki päevas. Alkoholitarbimine maailmas on regiooniti erinev. Arenenud maades joob keskmiselt 72% naistest ja 83% meestest regulaarselt alkoholi, naised keskmiselt 1,9 drinki ning mehed 2,9 drinki päevas. Kokkuleppe kohaselt võrdub 1 drink

40 ml kange alkoholiga, 150 ml veiniga või 250 ml õluga, 1 drink sisaldab 10 g absoluutset alkoholi.

Alkoholi liigtarbimisega on seotud iga 7. surma ja vaegurluse juhtum maailmas. Kõige enam kannatavad selle läbi mehed vanuses 15–49 aastat. Selles vanuserühmas on alkoholi liigtarbimisega seotud 3,8% naiste ja 12,2% meeste surmadest. Alkoholi liigtarbimisega on seotud 2,3% selle vanuserühma naiste ning 8,9% meeste vaegurluse juhtudest. Vanuserühmas 19–49 aastat on alkoholiga seonduvate surmade põhjuseks tuberkuloos 1,4%-l, liiklusõnnetused 1,2%-l ja suitsiidid 1,1%-l juhtudest. Vanuses üle 50 aasta seonduv alkoholiga 27,1% naiste ja 18,9% meeste vähisurmadest. Andmetest ilmnes lineaarne seos tarvitatava alkoholikoguse ja enamikku haigestumise vahel. Vaid südame isheemiatõppe ning diabeeti haigestumise ja tarbitava alkoholikoguse vahel ilmnes J-kujuline seos ning minimaalne risk haigestuda nendesse haigestumise on naistel, kes joovad kuni 0,92 drinki, ning meestel, kes joovad kuni 0,8 drinki päevas.

Ajakirjas Lancet avaldatud 83 prospektiivse uuringu andmeil analüüsi alkoholi tarbimist 19 arenenud riigis eesmärgiga välja selgitada alkoholi kogus, mille tarbimine oleks tervisele minimaalse riskiga (2). Analüüsi 599 912 isiku andmeid, kes tarvitasid regulaarselt alkoholi. Jälgimisperioodi – 5,4 miljoni patsiendiaasta – vältel registreeriti 40 310 surma ning 39 018 kardiovaskulaarsesse haigusse haigestumise juhtumit. Ilmnes line-

aarne seos suremuse ja tarvitatud alkoholihulga vahel, minimaalne surmarisk leiti alla 100 g alkoholi tarbimise korral nädalas. Võrreldes isikutega, kes ei tarbinud regulaarselt alkoholi, lühenes keskmine eeldatav eluiga 40 aasta vanuselt 6 kuu võrra neil, kes tarbisid alkoholi alla 100 g nädalas, kuni 200 g nädalas alkoholi tarbijatel lühenes eeldatav eluiga 40 aasta vanuselt 1–2 aasta ja üle 200 g nädalas tarbimise korral 4–5 aasta võrra. Üle 100 g nädalas alkoholi tarvitajatel ilmnes lineaarne seos joodava alkoholikoguse ja erinevatesse südame-veresoonkonna haigestumise vahel. Paradoksaalselt ei ilmnenud selline statistiline seos haigestumise korral müokardiinfarkti.

Eespool kirjeldatud kahe ulatusliku uuringu andmeil oleks minimaalse terviseriskiga regulaarselt tarbitava alkoholi kogus alla 100 g nädalas. Eri maades on tarvitatava alkoholikoguse riskipiirid oluliselt erinevad. Nii on USA-s, Kanadas ja Rootsis see 196 g nädalas meestel ja 98 g nädalas naistel. Ühendkuningriigis on soovitatav riskipiir vaid pool USA-s väheriskantseks peetud kogusest, Portugalis ja Hispaanias aga sellest poole võrra suurem.

Eestis tarbitakse Tervise Arengu Instituudi (TAI) andmeil iga üle 15aastase isiku kohta 10,2 liitrit alkoholi aastas. TAI andmeil peetakse Eestis riskipiiriks 160 g alkoholi (16 drinki) tarbimist nädalas.

REFEREERITUD

1. GBD Alcohol Collaborators Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the global burden of diseases. Lancet 2018, [http://dx.doi.org/10.1016/S02240-6736\(18\)31310-2](http://dx.doi.org/10.1016/S02240-6736(18)31310-2).
2. Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet 2018;391:1513–23.

Väino Sinisalu – Eesti Arst