

# Kagu-Eesti alkoholiprobleemist

Maali Käbin  
(Tervise Arengu Instituut)

14.08.2019

Kui palju on liiga palju?

# MADALA RISKI PIIR

PÄEVAS



KUNI **2** ALKOHOLI-  
ÜHIKUT



KUNI **4** ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

NÄDALAS



KUNI **8** ALKOHOLI-  
ÜHIKUT



KUNI **16** ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

# Mis on “nädala norm”?

- Üks alkoholiühik on 10 g puhast alkoholi, mis tähendab keskmiselt 32 ml viina, 240 ml õlut või 110 ml veini, olenevalt joogi alkoholisisaldusest.
- ... nädalas 16 ühikut alkoholi joov mees joob:
  - aastas 832 ühikut ehk *26,2 pudelit viina*,
  - mis vastab tarbimisele 10,6 liitrit puhast alkoholi aastas (naised poole vähem).
  - Eesti elanikkonnast moodustavad naised 53%
  - Seega TAI “soovituslik” kogutarbimine oleks 7,8 liitrit absoluutset alkoholi *per capita*.

# Kuhu seada piir?

- WHO hinnangul on 6 liitrit absoluutalkoholi aastas elaniku kohta piir, millest alates tekivad olulised kahjud rahva tervisele.
- Eesti alkoholipoliitika rohelises raamatus on valitsuse esialgseks eesmärgiks vähendada alkoholi tarvitamist püsivalt 8 liitrini aastas elaniku kohta.

*Allikad: HEALTH21 – health for all in the 21st century (WHO) .  
Alkoholipoliitika roheline raamat. Sotsiaalministeerium 2016.*

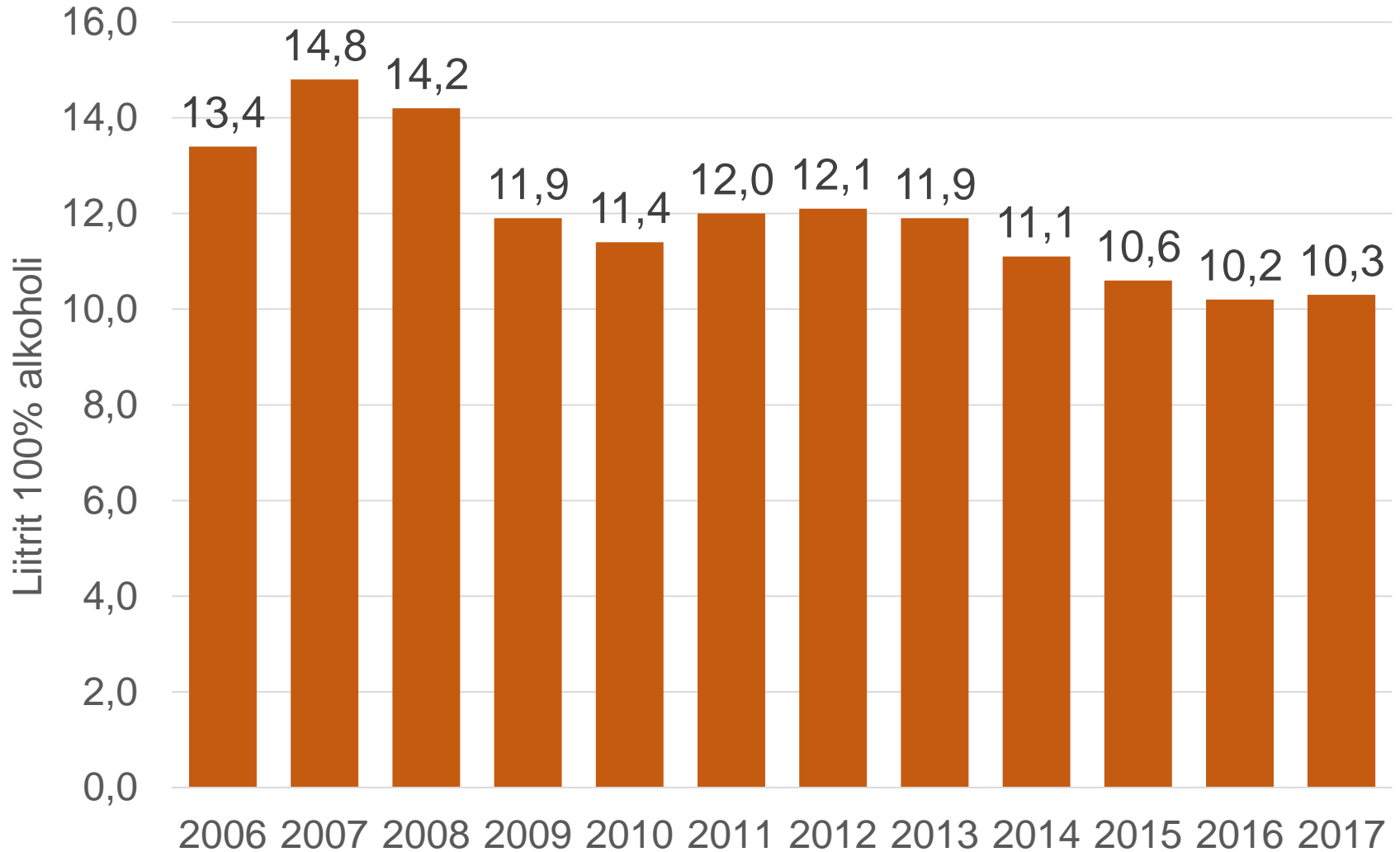
# Kui vähe on liiga vähe?

- Ülemaailmses haiguskoormuse analüüsis (*Global Burden of Disease Study*) leiti, et alkoholi tarvitamine on üks olulisim riskifaktor, mis põhjustab arvestatavat tervisekaotust kõigis riikides, kus alkoholi tarvitatakse.
- Alkoholi tarvitamise taseme tõusuga kasvab suremus kõigi erinevate surmapõhjuste tagajärjel ning eriti kasvajatesse.
- Minimaalne tervisekadu on ainult tarbimise nulltaseme juures.

Kui palju eestlased  
tegelikult joovad?

# Alkoholi tarbimine

Liitrit täiskasvanud (15+) elaniku kohta 100% alkoholis

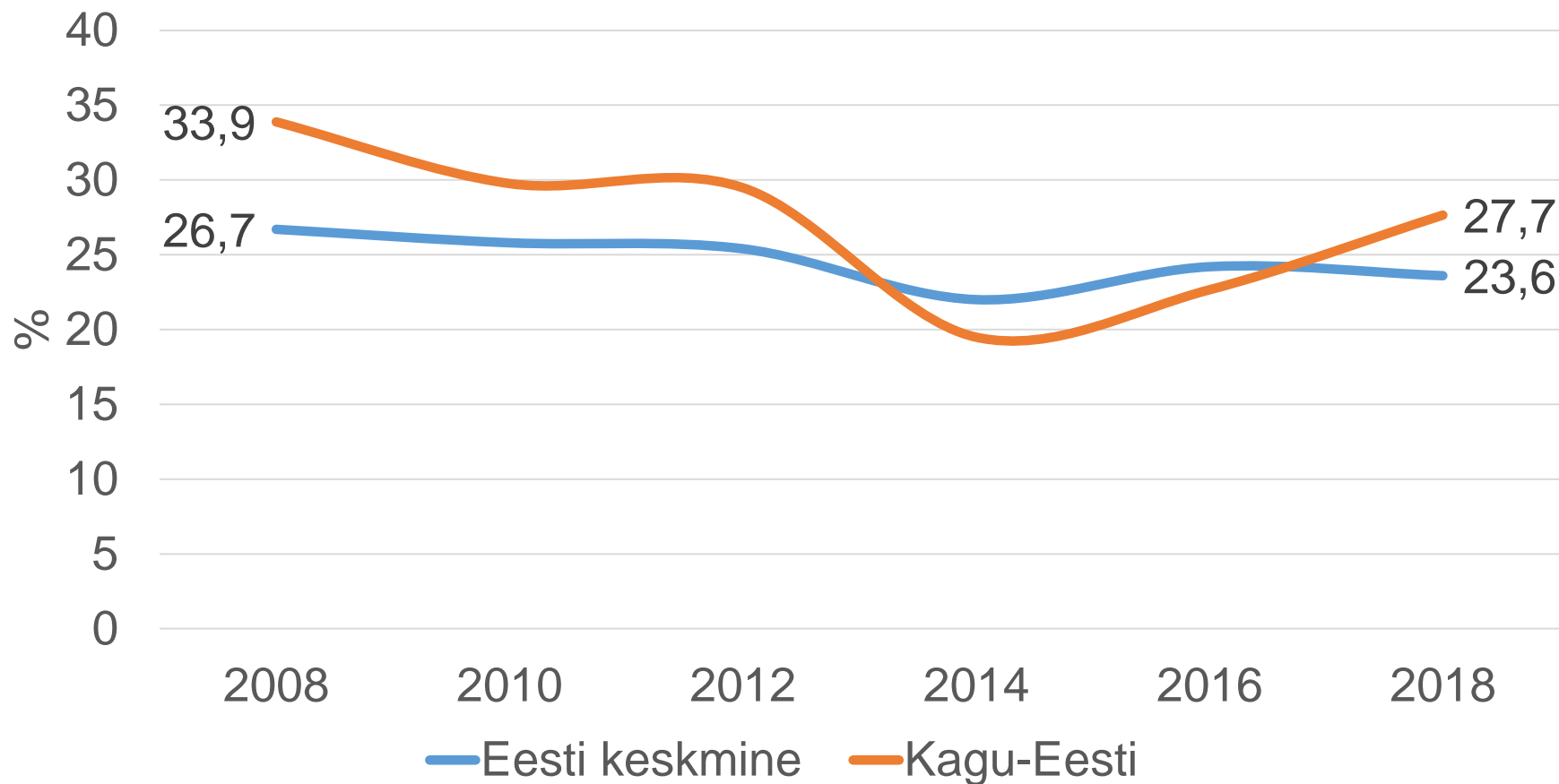


Allikas: Konjunkturiinstituut, Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis. Aastaraamat 2018.

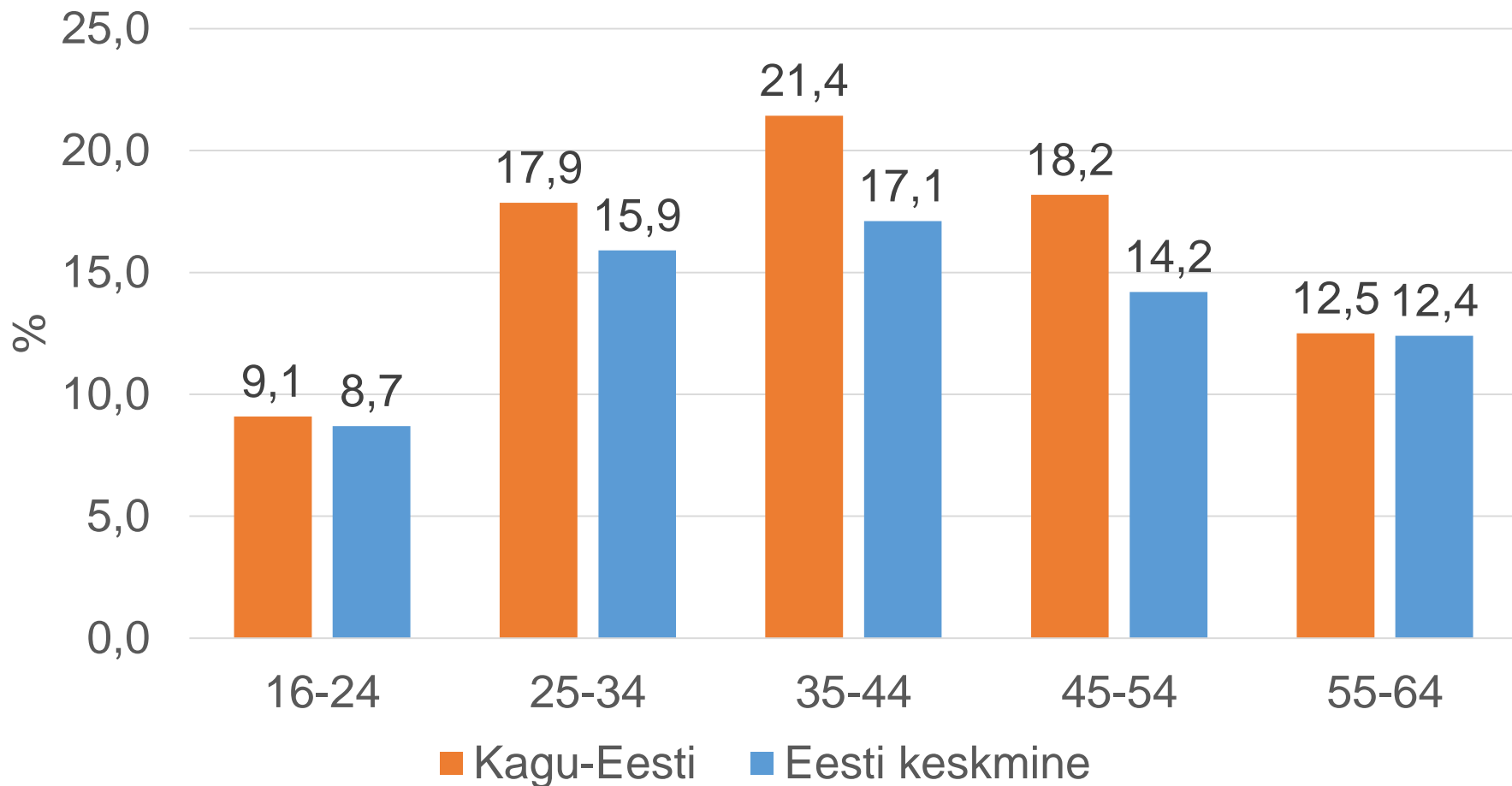
# Kui paljud eestlased üldse joovad?

- Maailmas keskmiselt 39,5% inimestest tarvitab alkoholi.
- Mitmetes Aafrika riikides on alkoholi tarbimine nullilähedane.
- Eesti inimestest tarvitab elu jooksul alkoholi ligi 90%.
- Umbes üks kolmandik neist on alkoholi liigtarvitajad.
- **Kagu-Eestis** (Põlva-, Võru- ja Valgamaa) oli 2019. aastal 89158 elanikku. Neist 90% on 80242. Nendest omakorda kolmandik 26479 – **st potentsiaalselt üle 26 000 inimese, kes elu jooksul alkoholi liigselt tarvitab.**

# Neljandik täiskasvanutest tarvitab alkoholi vähemalt mõned korrad nädalas



# Enim joovad end purju 35-44-aastased



Vähemalt kord nädalas korraga vähemalt 6 annuse alkoholi tarvitamine (purju joomine) 2018  
Allikas: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut

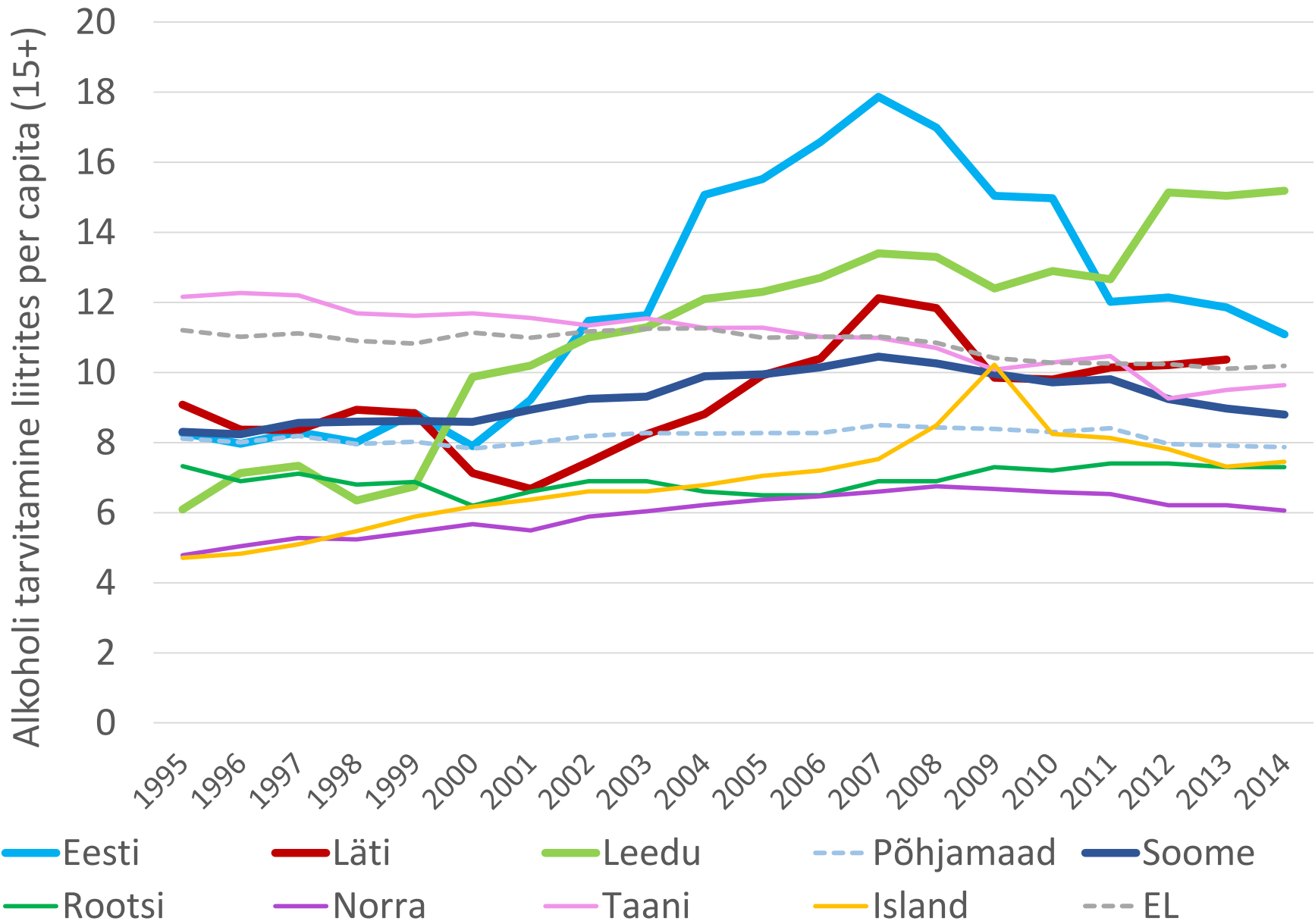
# 3 liitrit õlut korraga iga nädal

- Vähemalt korra nädalas on viimase 12 kuu jooksul ühe korra/sündmuse käigus kaksteist või enam annust alkoholi tarvitanud 7% telefoni- ja 9% veebiküsitlusele vastanutest ning vähemalt korra kuus vastavalt 20% ja 24% vastajatest.
- 12 annust alkoholi = 384 ml viina või 3 liitrit õlut
- Uuringu valim oli 18-64-aastased Eesti elanikud. Vanuses 20-64 elanikke Kagu-Eestis - ca 52197. 8% sellest on **4175 inimest, kes joob iga nädal korraga 3 liitrit õlut.**

Aga kui palju teised  
joovad?

# Kus juuakse?

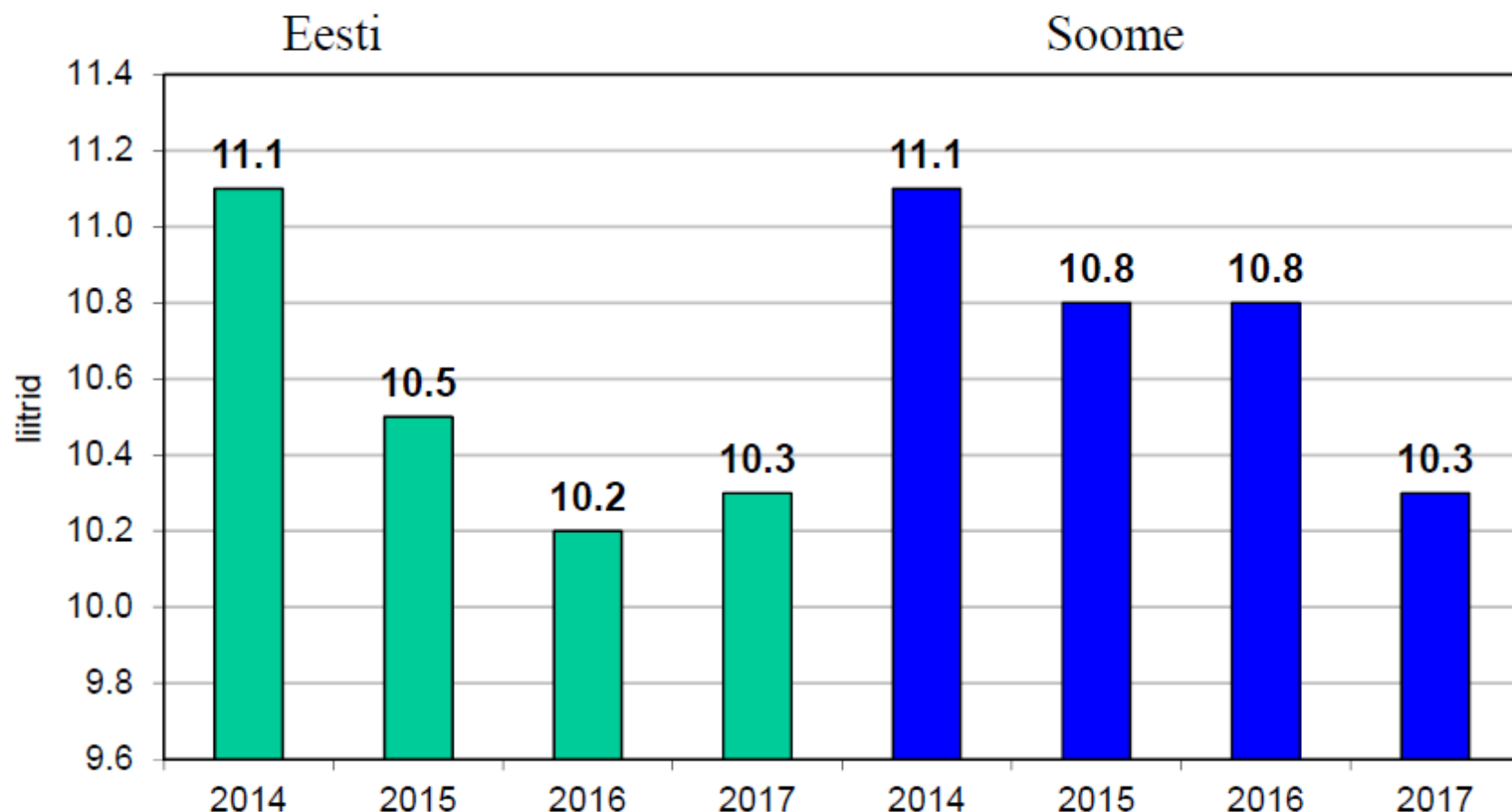
- Alkoholi tarbimises on väga suured erinevused eri riikide vahel.
- Tarbimine on suurim Euroopa piirkonnas ning siin on suurim ka alkoholist tingitud tervisekahjude osakaal.
- Baltimaad/osad Põhjamaad on maailma kõrgeima alkoholi tarbimisega riikide hulgas. Nende hulgast Leedu ja Läti kõige ees, järgnevad Eesti, Soome, Taani ja Põhjamaadest vähim juuakse Norras ja Islandil.
- Alkoholi müügikohti Eestis 100 000 elaniku kohta 195; Soomes 5,1; Rootsis 4,5.



Allikas: WHO

# Alkoholsete jookide tarbimine Eestis ja Soomes

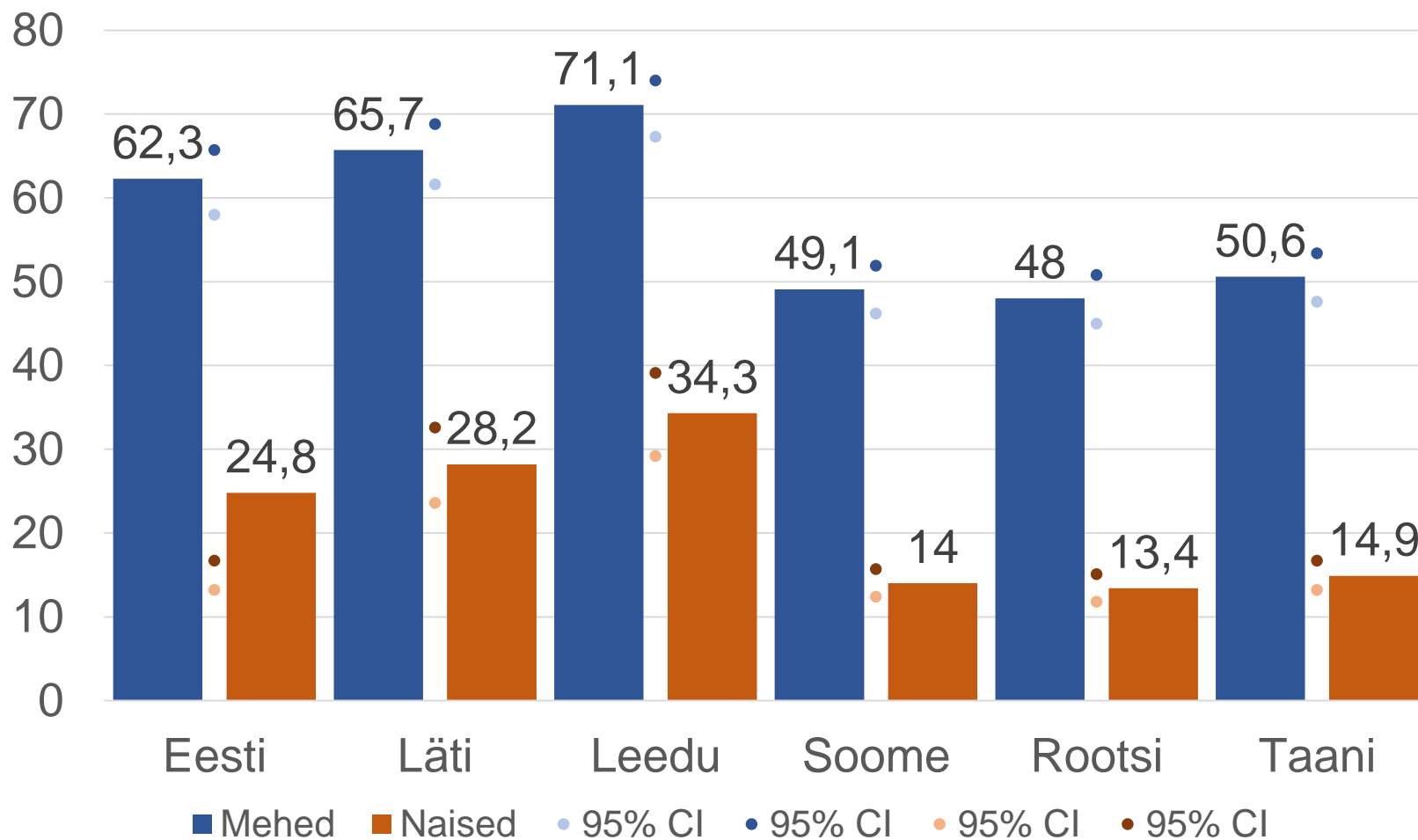
(liitrit täiskasvanud (15+) elaniku kohta 100% alkoholis)



Allikas: Eesti Konjunkturiinstituut, THL

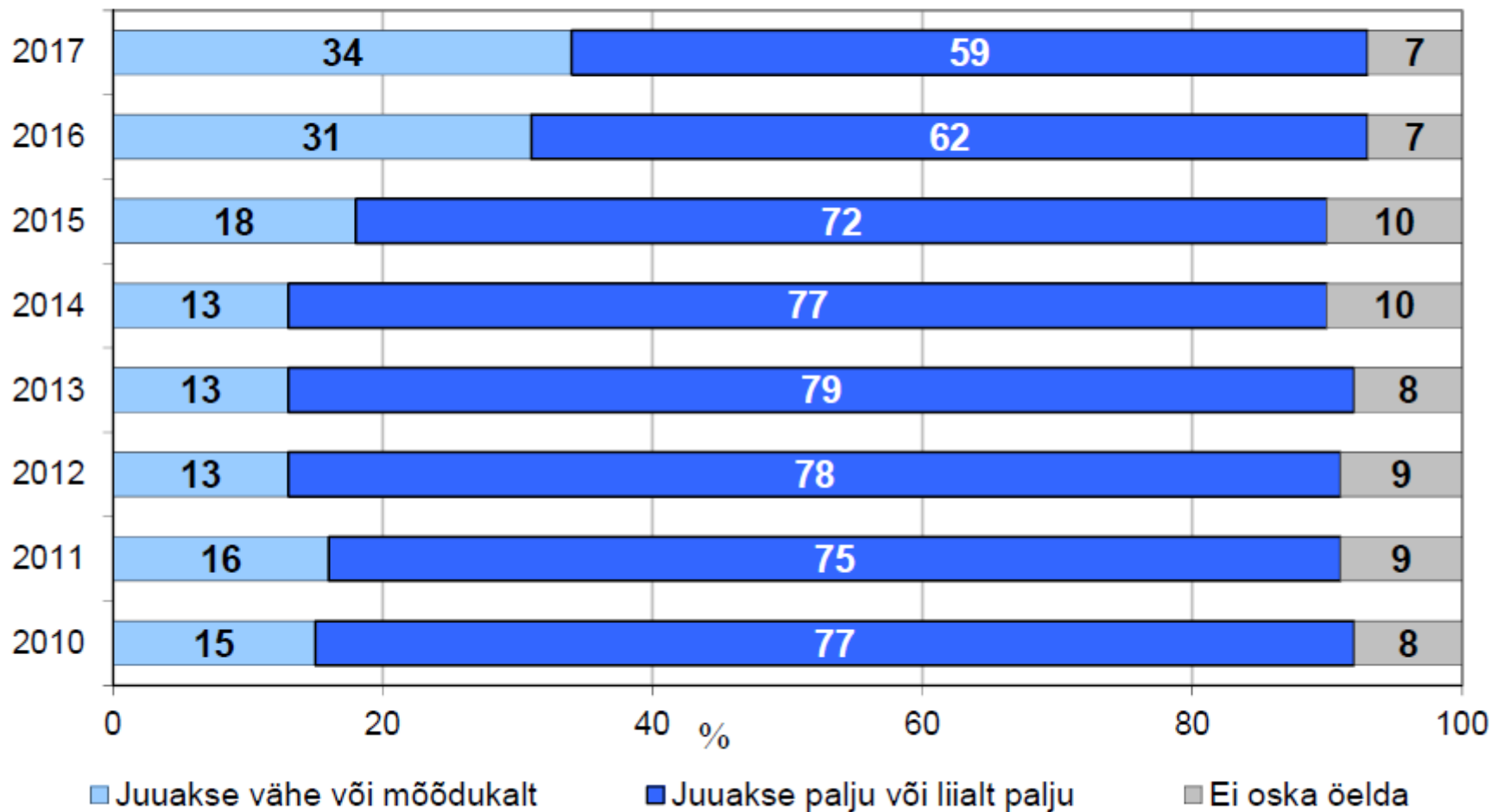
# Purjujoomine 15-19-aastaste hulgas

Viimase 30 päeva jooksul



Allikas: ESPAD. Heavy episodic drinking

# Elanike hinnang kaasmaalaste alkoholitarbimisele (% vastanutest)



# Milliseid kahjusid alkoholi tarvitamine kaasa toob?

- WHO raporti põhjal on alkohol tervisekahjustusi tekitavate tegurite hulgas maailmas kolmandal kohal kõrge vererõhu ja suitsetamise järel. Alkoholi tarvitamisest tingitud häired on ülemaailmselt **kõige levinumad psühhoaktiivsete ainetega seotud häired**. 2016. aastal hinnanguliselt 100,4 miljonit juhtu.
- 2016. aastal põhjustas alkoholi tarvitamine peaaegu **3 miljoni inimese surma**, sealhulgas 15-49-aastaste meeste surmadest 12% olid alkoholi tarvitamisega seotud.
- Alkohol oli 2016. aastal **enneaegsete surmade ja tervisekahjude põhjustajana ülemaailmselt 7. kohal**, Eestis 6. kohal

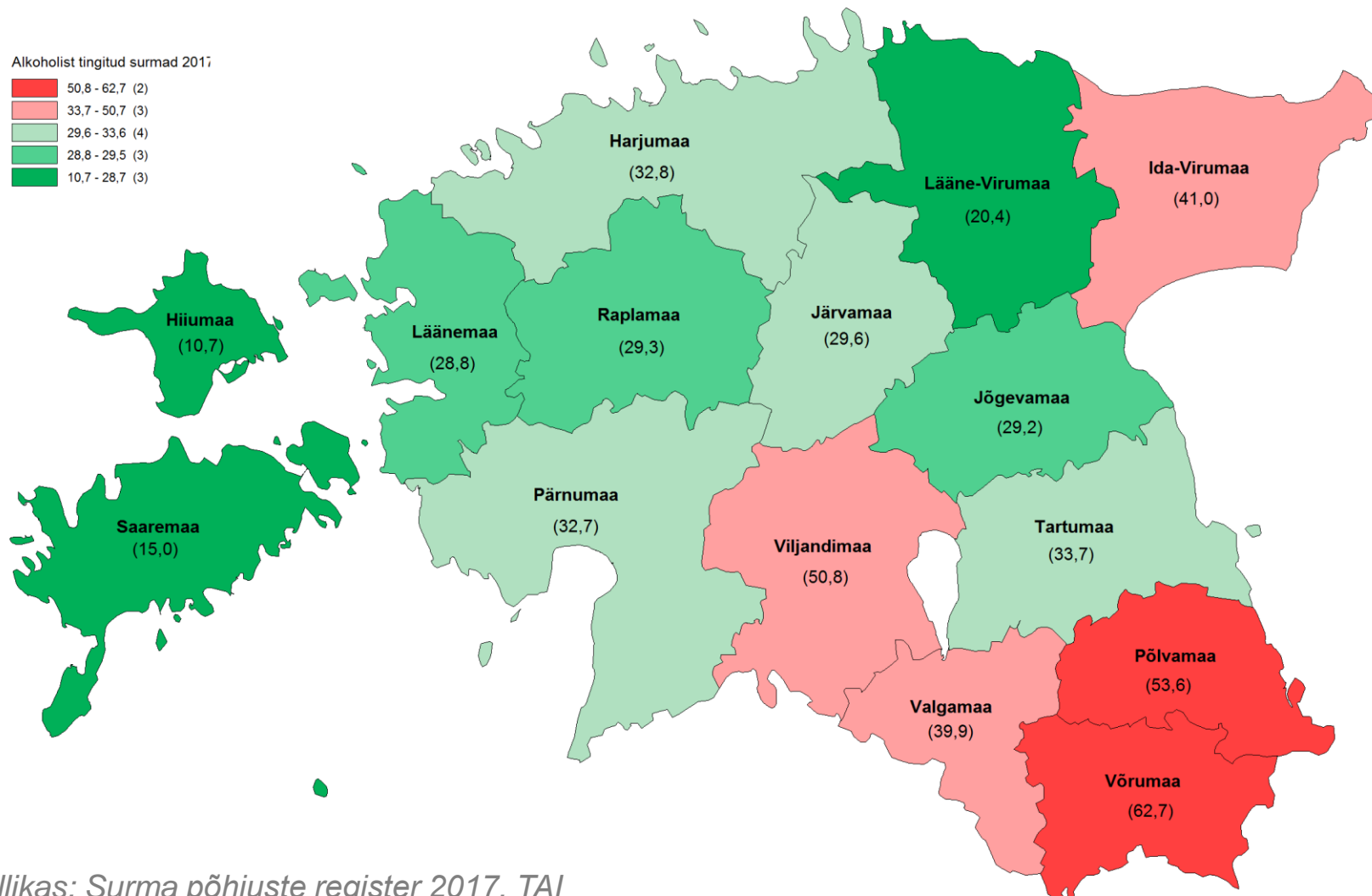
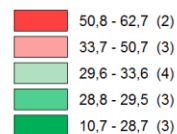
# Kui palju põhjustab alkohol tervisekaotust Eestis?

- Eesti rahvastiku haiguskoormusest põhjustab alkohol ligi 10 protsenti ehk laias laastus **40 000 kaotatud eluaastat aastas**.
- 2017. aastal olid Eestis alkoholi tarvitamise häired **enneaegsete surmade põhjustajana 8. kohal**. Võrreldes 2007. aastaga on olukord paranenud (esikolmiku moodustavad südame isheemiatõbi, kõrgvererõhuga seotud südamehaigused ning infarkt).
- **8% haiguste tõttu kaotatud eluaastatest** on Eestis seotud alkoholi tarvitamisega ning toimetulekuraskuste ja puuete põhjustajana on alkoholi tarvitamisega seotud häired 9. kohal. (Esikolmik on alaseljavalud, kukkumised ning peavalusid põhjustavad haigused.)
- Kui aga suremus ja haigestumus kokku liita, tõuseb alkoholiga seotud tervisekaotus tähtsusest kuuendaks. (Ettepoole jäävad vereringeelundite haigused, kõrgvererõhutõbi, kopsuvähk ja suitsiid)

# Surmad alkoholist tingitud haigustesse

100 000 elaniku kohta, 2017

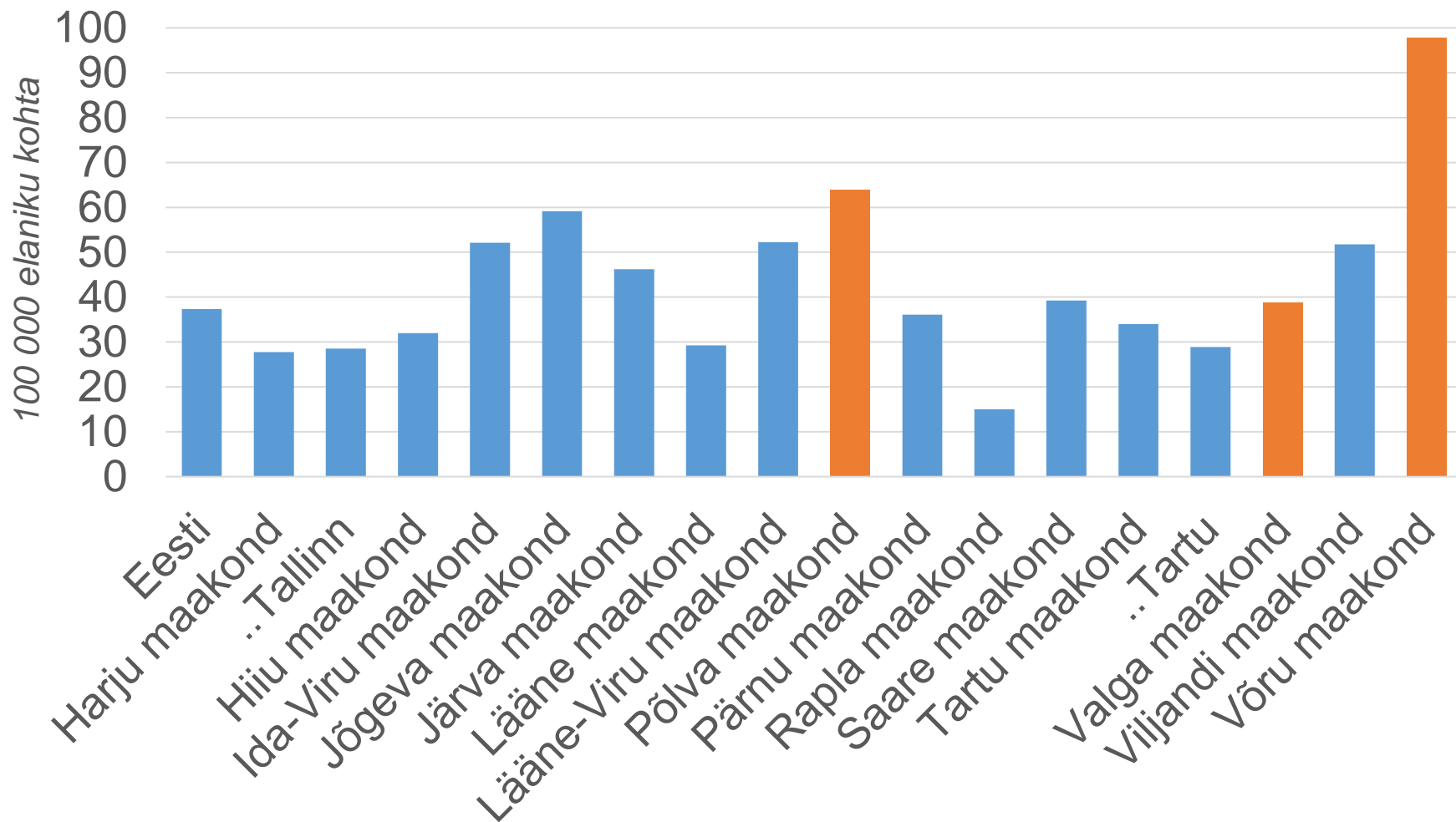
Alkoholist tingitud surmad 2017



Allikas: Surma põhjuste register 2017, TAI

# Surmad alkoholist tingitud haigustes

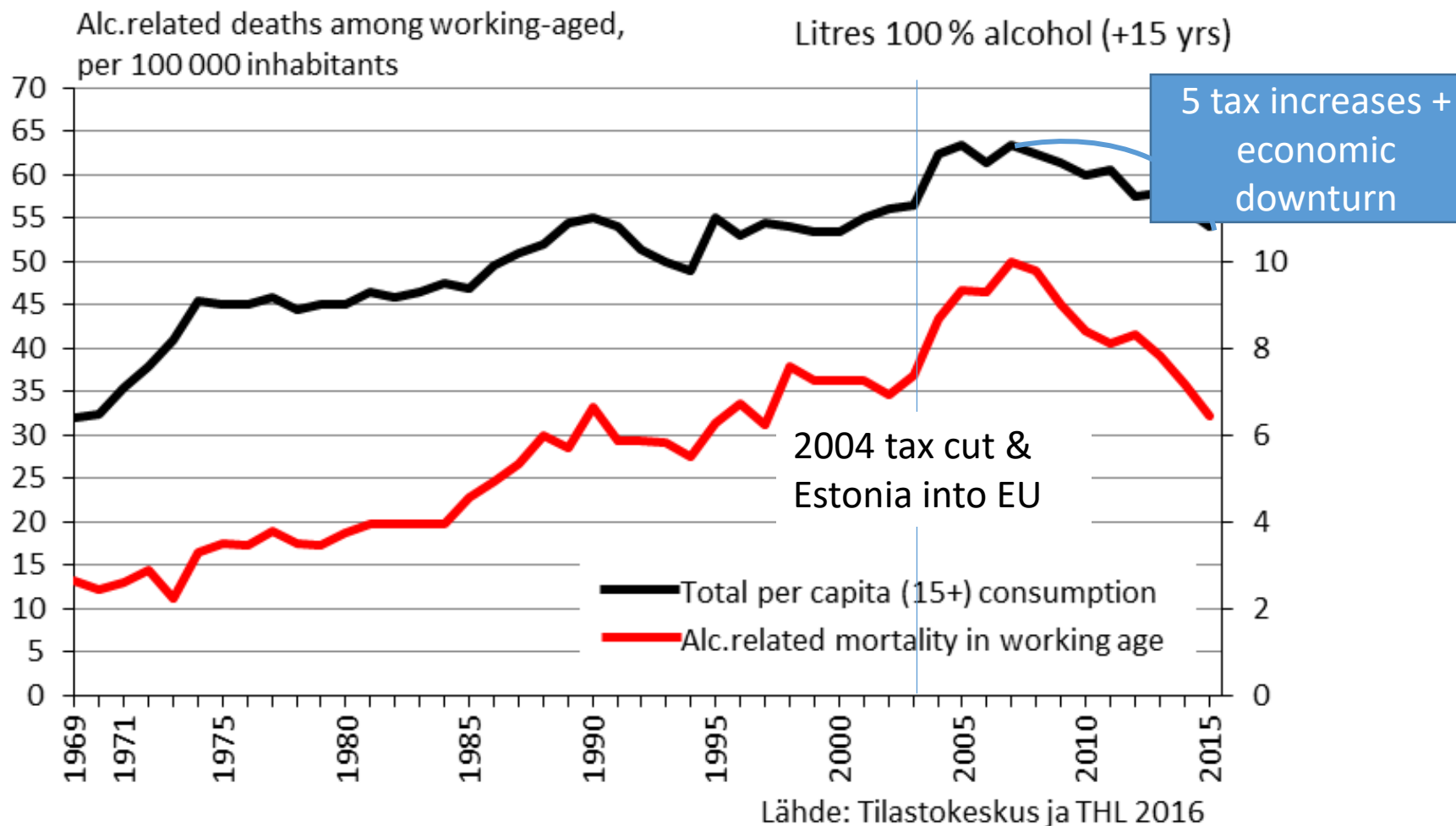
100 000 elaniku kohta, 2018



Allikas: Surma põhjuste register 2018, TAI

# Kuidas suremus on tarvitamisega seotud?

Soome näide



*Per capita alkoholi tarvitamine ja alkoholiga seotud suremus tööealiste hulgas.*

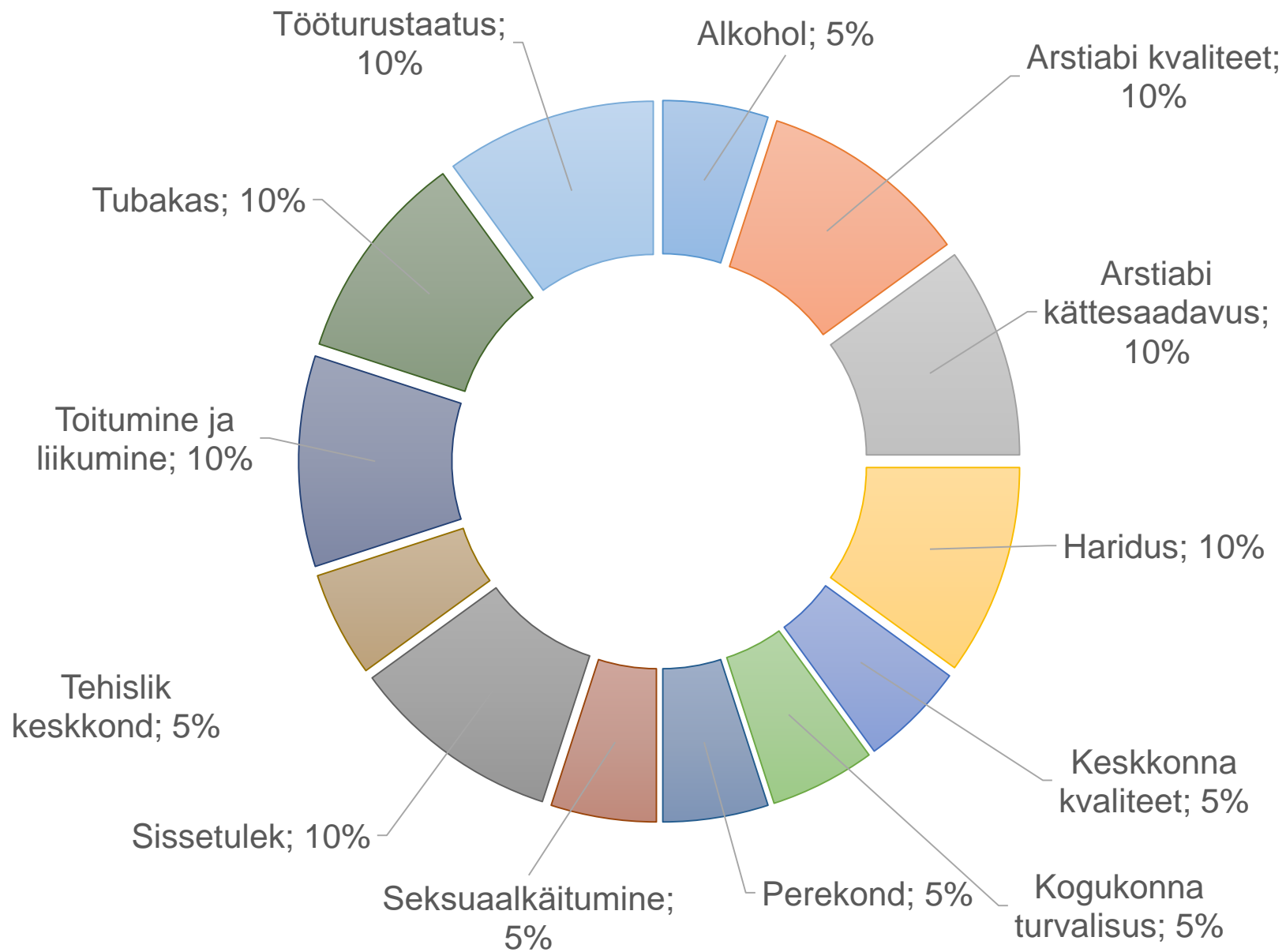
*Allikas: Leifman, H. Opportunities and Challenges of the Nordic/Baltic alcohol policy model*

# TOP 10 enneaegsete (<65a) surmade põhjust Eestis

2005		2016	Muutuse % 2005-2016
1. Südame isheemiatõbi	—————	1. Südame isheemiatõbi	- 25%
2. Peaajuveresoonte haigused	—————	2. Peaajuveresoonte haigused	- 50%
3. Kopsuvähk	-----	3. Kõrgvererõhutõbi	<b>66%</b>
4. Suitsiid	-----	4. Kopsuvähk	- 24%
5. Alkoholi liigtarvitamine	-----	5. Suitsiid	- 39%
6. Liiklusvigastused	-----	6. Alkoholi liigtarvitamine	- 31%
7. Kõrgvererõhutõbi	-----	7. Alzheimeri tõbi	<b>32%</b>
8. Kardiomüopaatia	-----	8. Jämesoolevähk	- 12%
9. Maovähk	-----	9. Kardiomüopaatia	- 25%
10. Jämesoolevähk	-----	10. Maovähk	- 29%
14. Alzheimeri tõbi	-----	15. Liiklusvigastused	- 59%

# Ennetatavad surmad, 2018

	% ennetatav	Kõik surmad	Neist ennetatavad
HIV-tõbi	100%	48	48
Sõidukiõnnetused	100%	83	83
Muud õnnetused	100%	113	113
Enesetapp ja teadmata tahtlusega vigastused	100%	235	<b>235</b>
Alkoholist tingitud haigused	94%	453	<b>426</b>
Hepatiit C	83%	12	9
Huule, suuõõne ja neelu pahaloomuline kasvaja	76%	111	88
Emakakaela pahaloomuline kasvaja	73%	54	38
Tuberkuloos	69%	13	9
Söögitoru pahaloomuline kasvaja	65%	70	54
Maksa ja maksasiseste sapijuhade pahaloomuline kasvaja	65%	124	76
Südame isheemiatõved	26%	2916	<b>776</b>
Suhkurtõbi	5%	230	10
<b>KOKKU</b>			<b>3176</b>



**Aitäh kaasa mõtlemast!**