

NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖ, TERVEYDENTILA JA ELÄMÄNTYYLIN KULUTTAVUUS

Alkoholia on käytetty ja käytetään edelleen lääkkeenä, sekä ennalta ehkäisevästi että tautia parantamaan. Alkoholi muodossa tai toisessa on edelleen suosittu flunssan ja unettomuuden karkottaja. Vuosien saatossa alkoholin käyttö lääkkeenä on kuitenkin vähentynyt (Mäkelä 1983; Simpura 1985, 98–101). Vielä parikymmentä vuotta sitten raskaana oleville naisille saatettiin suositella konjakkiryöpyä silloin tällöin. Nykyisen lääketieteellisen tietämyksen mukaan raskaus ja alkoholi eivät sovi yhteen.

Sosiaalisten ongelmien lisäksi alkoholin kansanterveydellisiin vaikutuksiin on kiinnitetty runsaasti huomiota. Alkoholi on suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävä tekijä monessa mielessä – myös sairastavuudessa ja erityisesti miesten ylikuolleisuudessa. Alkoholihaittojen määrän on todettu olevan sidoksissa kokonaiskulutuksen määrään (Bruun & al. 1975; Terveyttä kaikille..., 1986; Stenius & Österberg 1983; Alcohol and health, 1987; Ylikahri 1983).

Harva kieltää runsaan alkoholin käytön sosiaaliset ja terveydelliset haitat. Lukuisissa tutkimuksissa on kuitenkin esitetty, että ”kohtuullinen alkoholin käyttö” ehkäisee sairastavuutta ja kuolleisuutta, eritoten sydän- ja verisuonitauteja. On väitetty, että alkoholin ja terveyden välinen suhde on U-käyrän muotoi-

nen: kohtuullisesti alkoholia käyttävät ovat terveempiä ja elävät kauemmin kuin runsaasti juovat ja raittiit (Gordon & al. 1984; Marmot 1984). Viime vuosina alkoholitutkijoiden keskuudessa onkin käyty vilkasta keskustelua siitä, minkä muotoinen käyrä on vai onko se sittenkin suora, lineaarinen (ks. esim. Knupfer 1987).

Varhaisemmissa kohtuullista alkoholin käyttöä koskevissa seurantatutkimuksissa on havaittu ongelmia. Tutkimusjakson alussa raittiit ja sairaat ovat saattaneet sairastua aiemman alkoholin käytön seurauksena tai sairaus on muutoin voinut estää heitä käyttämästä alkoholia. Seurantatutkimuksissa on myös havaittu, että alkoholin ja terveyden välinen suhde on lineaarinen: mitä enemmän juo, sitä huonompi terveys (ks. esim. Andréasson 1990).

Sven Andréasson ja hänen työryhmänsä seurasivat tutkimuksessaan miehiä 20 vuoden ajan, ja tämän tutkimuksen mukaan runsaasti alkoholia käyttävien suhteellinen kuolleisuusriski oli 2,8 verrattuna kohtuullisesti käyttäviin. Raittiiden kuolleisuus oli vähäisintä (0,8). Väkivaltakuolleisuus oli yleisin kuolinsyy, ja tässä kuolinsyyryhmässä yleisimmät syyt olivat itsemurha ja liikenneonnettomuudet (Andréasson & al. 1991). Sekä somaattinen että psyykinen sairastuvuus oli-

Taulukko 1A. 16–18-vuotiaiden poikien alkoholin käyttö, terveydentila ja terveystietojen käyttö, %

	POJAT				
	runsas	alkoholin käyttö		raitis	kaikki
(N)	(110)	tiheä (412)	kohtuul- linen (1 434)	(324)	(2 280)
On haittaavaa pitkäaikaissairaus	10	10	10	11	10
Terveydentila					
erittäin hyvä	16	22	34	40	32
hyvä	45	52	46	46	47
keskinkertainen	33	24	17	14	19
huono	6	3	2	0	2
Hengitystietulehduksia kulu- neen puolen vuoden aikana					
ei	18	20	25	38	26
kerran	38	36	45	36	42
kaksi kertaa	31	30	22	21	24
kolme kertaa tai useammin	13	13	8	4	8
Montako kertaa käynyt lääkä- rin vastaanotolla vamman tai sairauden vuoksi edellisen vuoden aikana					
ei kertaakaan	20	26	31	42	31
kerran	27	26	27	25	26
kaksi kertaa	18	20	20	18	19
3–4 kertaa	23	20	17	11	17
useammin	12	9	6	5	7
Oiresumma keskipisteet	16,5	14,8	13,6	12,2	13,8

vat runsaasti alkoholia käyttävillä yleisempiä kuin muilla, kohtuullisesti alkoholia käyttävi- en ja raittiiden välillä ei ollut eroa (Andréas- son & al. 1990; Andréasson & Allebeck 1991). Kun taustamuuttujia vakioitiin, riski- suhde pieneni, mutta ei hävinnyt.

Nuorten terveyden ja alkoholin välistä suh-

detta ei juuri ole tutkittu muutamia poikkeuk- sia lukuun ottamatta. Salme Ahlström (1983) havaitsi viikoittain alkoholia käyttävien 15– 17-vuotiaiden nuorten kokevan terveytensä ja fyysisen kuntonsa raittiita nuoria heikom- maksi. Viikoittain alkoholia käyttävät ilmoit- tivat useammin kuin raittiit nuoret keskusher-

Taulukko 1B. 16–18-vuotiaiden tyttöjen alkoholin käyttö, terveydentila ja terveystietojen käyttö, %

(N)	TYTÖT				
	runsas	tiheä	kohtuul- linen	raitis	kaikki
	(60)	(421)	(1 881)	(298)	(2 660)
On haittaava pitkäaikaissairaus	11	10	11	12	11
Terveydentila					
erittäin hyvä	13	18	24	34	24
hyvä	43	51	52	49	51
keskinkertainen	32	26	21	16	21
huono	12	5	3	2	3
Hengitystietulehduksia kulu- neen puolen vuoden aikana					
ei	13	12	16	20	16
kerran	28	35	40	48	39
kaksi kertaa	27	33	31	23	30
kolme kertaa tai useammin	32	20	14	9	15
Montako kertaa käynyt lääkä- rin vastaanotolla vamman tai sairauden vuoksi edellisen vuoden aikana					
ei kertaakaan	20	18	25	37	25
kerran	17	19	21	24	21
kaksi kertaa	20	17	20	20	19
3–4 kertaa	22	29	22	11	22
useammin	22	17	12	9	12
Oiresumma keskipisteet	18,3	17,0	15,8	14,5	15,9

moston rasisoireita ja olivat harvemmin kuin raittiit pirteitä aamuisin (ks. myös Rimpelä & al. 1983). Nuorten alkoholin käyttö on myös yhteydessä nuorten oireilun sekä määrään että intensiteettiin (Karvonen 1991).

Nuorten alkoholin käyttö on yhteydessä myös muihin elintapoihin. Alkoholia käyt-

tävät nuoret turvautuvat lääkkeisiin sekä vitamiineihin ja muihin vahvistaviin aineisiin muita nuoria useammin (Rahkonen & al. 1987; Rahkonen & Hemminki 1988). Alkoholia käyttävät nuoret myös tupakoivat ja juovat kahvia runsaammin kuin muut nuoret (Ahlström 1983; Hemminki & al. 1988). Li-

kuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret käyttävät alkoholia keskimääräistä harvemmin (Ahlström & al. 1987).

Tässä artikkelissa tutkimme 16–18-vuotiaiden nuorten alkoholin käytön yhteyttä terveyteen ja elämäntyylin kuluttavuuteen. Terveydentila mittaa tässä varsin yleisellä tasolla itse koettua terveyttä tai sairautta. Nuorten keskuudessa esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit ovat niin harvinaisia, ettei varsinaista tautisuutta voida tarkastella. Nuorten ilmoittaman nukkumaanmenoajan epäsäännöllisyyden sekä aamu- ja päiväväsymyksen olemme tulkinneet kuvaavan elämäntyylin kuluttavuutta.

Kun tutkimusasetelmana on poikkileikkaus, syiden ja vaikutusten tulkinta on tehtävä varoen; tässä pohdimmekin vain alkoholin ja terveyden sekä alkoholin ja joidenkin elämäntyyliä kuvaavien piirteiden yhteyttä nuorilla.

TUTKIMUKSEN AINEISTO

Tämä tutkimus kuuluu osana Nuorten terveystapatutkimukseen (Rimpelä & al. 1987). Tutkimus on toteutettu postikyselynä 12–18-vuotiaita nuoria edustaville näytteille vuodesta 1977 lähtien kahden vuoden välein. Kysely on postitettu kaikkina vuosina helmi–huhtikuussa. Tämän osatutkimuksen aineistona on vuonna 1987 kerätty aineisto, ja tutkimuksessa tarkastellaan vain 16- ja 18-vuotiaita nuoria (N = 5 002, vastausprosentti 80).

Nuoret on jaettu neljään ryhmään alkoholin käytön mukaan: ”runsaasti juovat” (juo vähintään kerran viikossa itsensä kunnon humalaan), ”tiheästi juovat” (juo vähintään kerran viikossa, mutta kunnon humalaan harvemmin kuin kerran viikossa), ”kohtuujuojat” (juo harvemmin kuin kerran viikossa) ja ”raititit” (ei käytä alkoholia). Alkoholin käyttöön liittyvät luokitukset ovat usein pulmallisia; tässä on pyritty ensisijaisesti erottamaan runsaasti alkoholia käyttävät kohtuukäyttäjistä ja raittiista.

Terveydentilaa mitattiin kysymällä vastajilta heidän omaa arviota terveydentilastaan, haittaavaa pitkäaikaisairautta, viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana olleita hengitystietulehduksia (flunssaa, nuhakuumetta, yskää ym.) ja viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana koettuja oireita (vatsakipua, päänsärkyä jne.). Oireista muodostettiin myös summamuuttuja, jossa osiot pisteytettiin vastausvaihtoehdon mukaan (1 = ei lainkaan tai harvoin, 2 = noin kerran kuussa, 3 = noin kerran viikossa, 4 = lähes joka päivä) ja laskettiin yhteen. Oiresummasta laskettiin keskiarvot eri ryhmille. Lisäksi nuorilta kysyttiin, kuinka monta kertaa he olivat käyneet lääkärin vastaanotolla vamman tai sairauden vuoksi tutkimusta edeltäneen vuoden aikana.

Terveydentilan lisäksi tarkastellaan alkoholin käytön yhteyttä muutamiin kuluttavaa elämäntyyliä kuvaaviin tekijöihin: nukkumaanmenoajan epäsäännöllisyyteen, aamu- ja päiväväsymykseen.

Koska iän mukaan tarkasteltuna tuloksissa ei ollut eroja, tässä tarkastellaan tiiviiden vuoksi 16- ja 18-vuotiaita yhdessä. Koska sukupuolierot ovat sekä alkoholin käytön että terveydentilan kannalta jatkuvasti kiinnostavia, poikia ja tyttöjä tutkitaan erikseen.

TULOKSET

Haittaava pitkäaikaisairastavuus ei ollut yhteydessä alkoholin käyttöön (taulukko 1). Sitä vastoin mitä enemmän nuori oli käyttänyt alkoholia, sitä huonommaksi hän koki terveydentilansa. Erot olivat hyvin selvät sekä poikien että tyttöjen keskuudessa. Kun raittiista tytöistä 83 prosenttia ilmoitti terveydentilansa hyväksi tai erinomaiseksi, runsaasti alkoholia käyttävistä tytöistä ilmoitti näin vain 56 prosenttia. Poikien keskuudessa erot olivat yhtä selvät (86 % ja 61 %). Runsaasti alkoholia käyttävillä oli ollut useammin kuin muilla hengitystietulehduksia. Ero oli poikkeuksellisen suuri tyttöjen keskuudessa: vuoden aikana vähintään kolme kertaa hengitystietu-

lehduksia sairastaneita oli runsaasti alkoholia käyttävistä 32 prosenttia, kohtuukäyttäjistä 14 prosenttia ja raittiista 9 prosenttia. Poikien keskuudessa runsaasti ja tiheästi alkoholia käyttävien ryhmien välillä ei hengitystietulehduksia sairastaneissa ollut eroa.

Pitkäaikaissairastavuutta lukuun ottamatta tytöt ilmoittivat terveydentilansa huonommaksi kuin pojat. Tämä on yleinen sukupuolten terveydentilan eroja koskeva tulos (Rahkonen 1989; Karvonen 1991). Ehkä kuitenkin hieman yllättävästi tytöt (15 %) ilmoittivat selvästi useammin kuin pojat (8 %) sairastaneensa myös hengitystietulehduksia.

Kun alkoholia käyttävät kokivat terveydentilansa huonommaksi kuin muut, ei ole yllättävää, että he olivat myös käyneet lääkärin vastaanotolla muita tiheämmin. Yllättävänä voi pitää sitä, että runsaasti alkoholia käyttävistä tytöistä lähes joka toinen (44 %) oli käynyt vammaan tai sairauden vuoksi lääkärin vastaanotolla vähintään kolme kertaa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Tässä kyse tuskin kuitenkaan on alkoholia runsaasti käyttävien tyttöjen tapaturma-alttiudesta, sillä runsaasti ja tiheästi juovien välillä ei ollut eroa. Kysymys on saatettu ymmärtää sikäli väärin, että mukaan on luettu sellaisetkin lääkärisikäynnit, joihin ei liity vammaa tai sairautta.

Oiresumman keskipisteet kasvoivat molempien sukupuolten keskuudessa johdonmukaisesti alkoholin käytön muuttuessa rajummaksi. Vaikka yhteenlaskettujen oirepisteiden keskiarvot antavat hyvän yleiskuvan alkoholin käytön ja oirehtimisen suhteista, ne eivät kerro, millaiseen oirehtimiseen alkoholin käyttö liittyy. Jos yhteyttä ajatellaan kausalisena, voidaan olettaa, että esimerkiksi päänsärky ja käsien vapina olisivat voimakkaammissa yhteydessä alkoholiin kuin selkätai niskakivut.

Taulukossa 2 on esitetty alkoholia käyttäneiden osuudet eri oireryhmissä. Jos tarkastellaan vähintään kerran viikossa oirehtivia (kolmas vaihtoehto), on johdonmukaisena tuloksena, että mitä enemmän nuori juo, sitä enemmän hänellä on kaikkia mainittuja oirei-

ta. Tyttöjen keskuudessa päänsäryn yhteys alkoholin käyttöön on poikkeuksellisen lievä. Tämä voi osin johtua siitä, että tytöillä päänsäryt ovat todella yleisiä: joka neljäs tyttö kertoi kokeneensa päänsärkyä vähintään kerran viikossa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Poikien keskuudessa yhteys alkoholin käytön rajuuden ja päänsäryn välillä on odotettu. Alkoholin ja oirehtimisen välinen lineaarinen yhteys on varsin johdonmukainen kaikkien oireiden kohdalla, selvin käsien vapinassa.

Vaikka tytöt oirehtivat yleisemmin kuin pojat, niin alkoholin ja oireilun yhteys on hyvin samanlainen molempien sukupuolten keskuudessa. Oireiden esiintyminen on joissain ryhmissä erittäin yleistä: esimerkiksi runsaasti alkoholia käyttävistä tytöistä joka toinen tunsi väsymystä tai heikotusta vähintään kerran viikossa ja joka kolmas koki unettomuutta vähintään kerran viikossa. Itse asiassa raittiistakin tytöistä joka viidennellä oli ollut yhtä usein vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin.

Jo taulukosta 2 havaitsee väsymyksen ja heikotuksen tunteen yleistyvän alkoholin käytön lisääntymisen myötä. Myös elämäntyylin kuluttavuus on yhteydessä alkoholin käyttöön. Mitä rajummin nuori käyttää alkoholia, sitä useammin hänen nukkumaanmenoaikansa ovat hyvin epäsäännölliset, sitä harvemmin nuori tuntee itsensä aamulla pirteäksi ja sitä useammin hän on mielestään päivisin väsyneempi kuin koulu- tai työtoverinsa (taulukko 3). Kun raittiista vain kolme prosenttia ilmoitti nukkumaanmenoaikansa hyvin epäsäännölliseksi, runsaasti alkoholia käyttävistä ilmoitti näin joka viides. Aamupirteydessä ja päiväväsymyksessä erot eivät olleet yhtä suuret, mutta kuitenkin selvät. Kun tytöt kokevat terveydentilansa heikommaksi kuin pojat ja oirehtivat useammin kuin pojat, niin kuluttavaa elämäntyyliä viettäviä oli molempien sukupuolten keskuudessa yhtä paljon; heidän määränsä vaihteli eri kysymyksillä mitattuna yhdestä viidesosasta yhteen kolmasosaan.

Taulukko 2A. 16–18-vuotiaiden poikien alkoholin käyttö ja kuluneen puolen vuoden aikana koettuja oireita, %

	runsas	POJAT			kaikki
		tiheä	kohtuul- linen	raitis	
Vatsakipu					
harvoin/ei lainkaan	75	76	82	82	81
noin kerran kuukaudessa	19	20	16	15	17
vähintään kerran viikossa	6	4	2	2	3
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta					
harvoin/ei lainkaan	35	43	49	56	48
noin kerran kuukaudessa	33	35	34	28	33
vähintään kerran viikossa	32	22	17	16	19
Ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia					
harvoin/ei lainkaan	30	38	42	53	42
noin kerran kuukaudessa	24	31	35	27	32
vähintään kerran viikossa	46	31	23	21	25
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin					
harvoin/ei lainkaan	51	54	58	69	59
noin kerran kuukaudessa	14	21	25	19	23
vähintään kerran viikossa	35	25	17	12	19
Päänsärkyä					
harvoin/ei lainkaan	53	55	62	67	61
noin kerran kuukaudessa	29	32	29	26	29
vähintään kerran viikossa	17	13	8	8	10
Käsien vapinaa					
harvoin/ei lainkaan	56	78	89	93	86
noin kerran kuukaudessa	14	12	6	4	7
vähintään kerran viikossa	30	10	5	4	7
Väsymystä tai heikotusta					
harvoin/ei lainkaan	32	42	47	58	45
noin kerran kuukaudessa	29	25	31	27	29
vähintään kerran viikossa	39	33	22	14	24
Huimauksen tunnetta					
harvoin/ei lainkaan	68	78	83	88	82
noin kerran kuukaudessa	12	14	13	9	12
vähintään kerran viikossa	20	8	5	3	6
Selkä- tai niskakipu					
harvoin/ei lainkaan	59	54	63	70	62
noin kerran kuukaudessa	24	31	26	22	27
vähintään kerran viikossa	17	15	11	8	12

Taulukko 2B. 16–18-vuotiaiden tyttöjen alkoholin käyttö ja kuluneen puolen vuoden aikana koettuja oireita, %

	runsas	TYTÖT alkoholin käyttö			raitis	kaikki
		tiheä	kohtuul- linen			
Vatsakipu						
harvoin/ei lainkaan	27	37	39	55	40	
noin kerran kuukaudessa	58	51	52	38	51	
vähintään kerran viikossa	15	12	9	7	9	
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta						
harvoin/ei lainkaan	37	40	42	48	42	
noin kerran kuukaudessa	20	30	31	28	30	
vähintään kerran viikossa	43	30	27	24	27	
Ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia						
harvoin/ei lainkaan	13	17	24	33	24	
noin kerran kuukaudessa	23	34	35	32	35	
vähintään kerran viikossa	63	49	40	35	42	
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin						
harvoin/ei lainkaan	53	48	56	62	56	
noin kerran kuukaudessa	10	24	19	18	20	
vähintään kerran viikossa	37	28	25	20	25	
Päänsärkyä						
harvoin/ei lainkaan	38	31	38	50	38	
noin kerran kuukaudessa	33	40	37	28	36	
vähintään kerran viikossa	28	29	26	23	26	
Käsien vapinaa						
harvoin/ei lainkaan	53	80	90	94	88	
noin kerran kuukaudessa	22	11	6	3	7	
vähintään kerran viikossa	25	9	5	3	6	
Väsymystä tai heikostusta						
harvoin/ei lainkaan	25	27	35	51	35	
noin kerran kuukaudessa	20	32	32	23	31	
vähintään kerran viikossa	55	42	33	26	34	
Huimauksen tunnetta						
harvoin/ei lainkaan	68	74	79	85	79	
noin kerran kuukaudessa	20	16	14	11	14	
vähintään kerran viikossa	12	10	7	4	7	
Selkä- tai niskakipu						
harvoin/ei lainkaan	50	43	48	61	49	
noin kerran kuukaudessa	27	32	31	25	31	
vähintään kerran viikossa	23	25	21	14	21	

Taulukko 3. 16–18-vuotiaiden nuorten alkoholin käyttö ja kuluttava elämäntyö, %

POJAT					
alkoholin käyttö					
	runsas	tiheä	kohtuul- linen	raitis	kaikki
(N)	(110)	(412)	(1 434)	(324)	(2 280)
Nukkumaanmeno-aika					
säännöllinen	35	49	66	68	63
melko epäsäännöllinen	42	32	25	18	27
hyvin epäsäännöllinen	23	18	8	5	10
Päivisin väsyneempi kuin koulu- tai työtoverit					
	36	29	19	17	21
Tunteeko itsensä aamuisin pirteäksi					
usein	18	25	32	46	32
silloin tällöin	47	44	46	40	45
harvoin/ei koskaan	36	31	22	14	23

TYTÖT					
alkoholin käyttö					
	runsas	tiheä	kohtuul- linen	raitis	kaikki
(N)	(60)	(421)	(1 881)	(298)	(2 660)
Nukkumaanmeno-aika					
säännöllinen	47	53	72	84	70
melko epäsäännöllinen	33	32	22	14	23
hyvin epäsäännöllinen	20	15	5	3	7
Päivisin väsyneempi kuin koulu- tai työtoverit					
	33	28	19	18	21
Tunteeko itsensä aamuisin pirteäksi					
usein	18	19	35	45	34
silloin tällöin	38	46	43	39	43
harvoin/ei koskaan	43	35	22	16	24

POHDINTA

Nuorten alkoholin käytöllä ja terveydentilalla on selvä lineaarinen yhteys: mitä rajummin nuori käyttää alkoholia, sitä huonommaksi

hän kokee terveydentilansa. Tai toisinpäin: mitä huonompi terveys on, sitä rankemmin kuluu alkoholia. Haittaavassa pitkäaikaissairastavuudessa eroja ei havaittu; pitkäaikaissairaus ei estä nuoria osallistumasta alkoholi-

linkäyttilanteisiin. Alkoholin käytön ja koe-
tun terveydentilan yhteys oli samanlainen po-
jilla ja tytöillä.

Koska alkoholia käyttävät nuoret myös tu-
pakoivat useammin kuin raittiit nuoret (Ahl-
ström 1983), niin osa terveydentilan ongel-
mista johtuneekin ensisijaisesti tupakoinnis-
ta eikä alkoholin käytöstä (esim. hengitystie-
tulehdukset). Kun tytöt kuitenkin tupakoivat
harvemmin kuin pojat (Rimpelä & al. 1987) ja
tytöt sairastavat enemmän hengitystietuleh-
duksia, niin erot näissä oireissa eivät kuiten-
kaan palaudu pelkästään tupakkaan.

Tässä artikkelissa olemme tutkineet posti-
kyselyä käyttäen nuorten itse ilmoittamaa ter-
veydentilaa. Nuorten keskuudessa alkoholin
käytön vakavimmat terveydelliset riskit ovat
kuitenkin myrkytykset ja tapaturmat, joita
Nuorten terveystapatutkimuksessa ei ole tie-
dusteltu.

Postikyselyyn jättävät helposti vastaamatta
rankimmin alkoholia käyttävät. Nuorten mar-
ginaaliryhmiä postikysely ei tavoitakaan.

KIRJALLISUUS

Ahlström, Salme: Alkoholin käyttö. S. 131–164.
Teoksessa: Rimpelä, Matti & al.: Nuorten terveys-
tavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus
1977–79. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Ter-
veyskasvatus, Sarja Tutkimukset 4. Helsinki 1983

Ahlström, Salme & Telama, Risto & Laakso,
Lauri: Suomalaisen nuorison liikuntaharrastus ja
alkoholinkäyttö. Liikunta ja tiede 24 (1987): 2,
58–63

Alcohol and health. Washington, D.C.: U.S. De-
partment of Health and Human Service, 1987

Andréasson, Sven: Misuse of alcohol and canna-
bis among young men. A longitudinal study of
health effects. Stockholm 1990

Andréasson, Sven & Allebeck, Peter: Alcohol
and psychiatric illness: longitudinal study of
psychiatric admissions in a cohort of Swedish con-
scripts. International Journal of Addiction 26
(1991): 6, 713–728

Andréasson, Sven & Allebeck, Peter & Romel-
sjö, Anders: Hospital admission for somatic care

Näissä ryhmissä nuorten terveys saattaa myös
olla heikoin, joten tutkimuksemme tulokset
saattavat antaa liian suotuisan kuvan nuorten
terveydentilasta ja sen yhteydestä alkoholin
käyttöön.

Tässä käytetyllä tutkimusasetelmalla ei
voida ratkaista syytä ja vaikutusta: lisääkö al-
koholin käyttö ärtyneisyyttä vai paneeko jän-
nittyneisyys nuoren juomaan. Tätä olisi selvi-
tettävä seuranta-asetelmassa. Alkoholin käyt-
tö liittyy nuorilla vapaa-ajan viettoon kodin
ulkopuolella ja myöhäiseen kotiintuloon.
Vaikka alkoholin käyttö ei väsyttäisikään
nuorta, se on osa kuluttavaa, ”väsyttävää” elä-
mäntyyliä. Kuluttava elämäntyyli – kuten se
tässä on määritelty – ja alkoholin käyttö mit-
taavat samaa ilmiötä: kodin ulkopuolella ka-
vereiden kanssa vietettyä vapaa-aikaa. Se,
että nuoren vapaa-ajan viettotavoilla on sel-
keä yhteys nuoren kokemaan terveydentilaan,
on kiinnostava ja tarkempaa tutkimusta vaati-
va ongelma.

among young men: the role of alcohol. British Jour-
nal of Addiction 85 (1990): 7, 935–941

Andréasson, Sven & Romelsjö, Anders & Alle-
beck, Peter: Alcohol, social factors and mortality
among young men. British Journal of Addiction 86
(1991): 7, 877–887

Bruun, Kettil & al.: Alkoholipolitiikka – kan-
santerveydellinen näkökulma. Alkoholitutkimus-
säätiön julkaisuja n:o 26. Forssa 1975

Gordon, Tavia & Kannel, William B.: Drinking
and mortality: the Framingham study. American
Journal of Epidemiology 120 (1984), 97–107

Hemminki, Elina & Rahkonen, Ossi & Rimpelä,
Arja & Rimpelä, Matti: Coffee drinking among
Finnish youth. Social Science and Medicine 26
(1988): 2, 259–264

Karvonen, Sakari: Oireilun sukupuolierot nuor-
ruudessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti
28 (1991): 2, 135–143

Knupfer, Genevieve: Drinking for health: the
daily light drinker fiction. British Journal of Ad-
diction 82 (1987), 547–555

Marmot, M. G.: Alcohol and coronary heart disease. *International Journal of Epidemiology* 13 (1984), 160–167

Mäkelä, Klaus: The uses of alcohol and their cultural regulation. *Acta Sociologica* 26 (1983): 1, 21–31

Rahkonen, Ossi: Terveiden sukupuolierot. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 26 (1989): 4, 231–239

Rahkonen, Ossi & Hemminki, Elina: Vitamiinien ja vahvistavien lääkkeiden käyttö nuorten keskuudessa 1980-luvulla. S. 112–124. *Terveyskasvatustutkimuksen vuosikirja 1988*

Rahkonen, Ossi & Hemminki, Elina & Rimpelä, Matti: Use of medicines among adolescents: with special reference to gender differences. *Social Pharmacology* 1 (1987), 233–249

Rimpelä, Arja & Rimpelä, Matti & Honkala, Eino: Sairastavuus, kuolleisuus ja koettu terveys. S. 191–207. Teoksessa: Rimpelä, Matti & al.: Nuorten terveystavat Suomessa. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus, Sarja Tutkimuk-

set 4. Helsinki 1983

Rimpelä, Matti & Rimpelä, Arja & Karvonen, Sakari & Siivola, Matti & Rahkonen, Ossi & Kontula, Osmo: Nuorten terveystottumusten muutokset 1977–1987. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus, Sarja Tutkimukset 7. Helsinki 1987

Simpura, Jussi: Tyypillisen syysviikon juomiskerrat. S. 77–101. Teoksessa: Simpura, Jussi (toim.): Suomalaisten juomatavat. Alkoholitutkimussäätiön julkaisuja n:o 34. Jyväskylä 1985

Stenius, Kerstin & Österberg, Esa: Hälsa för alla år 2000: alkoholkonsumtionen och de nordiska länderna. *Alkoholpolitik* 5 (1988): 4, 220–229

Terveyttä kaikille vuoteen 2000. Suomen terveystalouden pitkän aikavälin tavoite- ja toimintaohjelma. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 1986

Ylikahri, Reino: Terveysvaikutukset. S. 104–111. Teoksessa: Peltoniemi, Teuvo & Voipio, Martti (toim.): Alkoholit ja yhteiskunta. Keuruu: Otava, 1983.

ENGLISH SUMMARY

Ossi Rahkonen & Salme Ahlström & Sakari Karvonen: Drinking, health and a strenuous lifestyle among young people (Nuorten alkoholin käyttö, terveydentila ja elämäntyylin kuluttavuus)

A current subject of debate is whether the association between alcohol and health forms a linear or U-shaped curve, whether a drink a day is good or bad for you. The present cross-sectional study investigated the associations between drinking, health and a strenuous lifestyle among young people to see if the abstainers and moderate young drinkers were healthier than the heavy drinkers.

This study is part of the larger, on-going Adolescent Health and Lifestyle Survey. The data came from questionnaires completed in 1987 by repre-

sentative nation-wide samples of 16–18 year old young people (N = 5 002, response rate 80%). The young people were divided into four groups according to their drinking habits: 'heavy' (heavily drunk at least once a week), 'frequent' (drinking at least once a week but heavily drunk once a month or less often), 'moderate' (drinking less often) and 'abstainers' (do not drink at all).

No association was found between long-term illness and drinking status. For other health measures the association between drinking and health was linear: The more young people drank, the less often they perceived their health as being excellent or good, or felt that they were active in the morning, and the more often they felt tired in the daytime, reported symptoms (headache, stomach ache, sleeplessness, etc.), had flu and went to the doctor.

KEY WORDS:

Health, drinking, lifestyle, youth