

K. O. VARTIA — O. A. FORSANDER

## KRAPULA

Krapula-sana on merkityksineen suora laina latinasta — espanjankielessä käytetään samaa ilmaisua vielä nykyisinkin. Käsitteen luonteesta johtuen ovat krapulan nimitykset usein jossain määrin epävirallisia ja leikillissävyisiä; Ivan Bratt toteaa alkoholismia käsittelevässä kirjassaan, ettei ruotsinkielessä ole sivistynyttä sanaa krapulalle. Suomenkielessä on tällä — jos ei rakkaalla, niin ainakin tutulla — lapsella virallisen krapulan ohella useita kansanomaisia nimityksiä: mm. kohmelo, pohmelo, vetkä olo, olla lasirokossa.

Krapulalla tarkoitetaan äkillisen alkoholimyrkytyksen — siis joltisenkin humalan epämiellyttävää jälkitilaa. Krapula on etupäässä pohjoisten leveysasteiden ilmiö, mikä on luonnollinen seuraus juomatapojen erilaisuudesta. Viinimaissa nautitaan tasaisesti, normaaliin elämänmenoon kuuluvasti huomattavasti suurempia alkoholimääriä keskimäärin henkeä kohti vuosittain ilman humalatilaa ja ilman krapulaa, ilman sään-

nöstelyä, ilman juomisen problematiikkaa. Sen sijaan esimerkiksi meillä alkoholin nauttiminen muodostaa useimmiten tapauksen, jota odotetaan, johon varataan aikaa ja johon ryhdytään hartiavoimin kuin motintekoon — ja kärsitään krapulaa! Jos alkoholin nauttimista yhtämittaa jatketaan pitkään, useita päiviä tai viikkojakin, tulee varsinaisen krapulan kuvaan uusia piirteitä, ravintoaineiden ja vitamiinien puutostiloja, elimistön pysyviä vaurioitumisia jne. Kolmas käsite, joka helposti sekoitetaan varsinaiseen ”puhtaaseen krapulaan”, on alkoholisteilla esiintyvä abstinenssi: tuskatila pitkäaikaisen juomisen äkkiä loppuessa. Abstinenssiin liittyy usein delirium omituisine miniatyyrikokoa olevine harhoineen.

Millainen fysiologinen tila sitten on krapula? Tässä yhteydessä tarkastellaan etupäässä sen somaattisia ilmenemismuotoja. Sen tavallisimmat oireet ovat useimmille tuttuja ainakin kuulemalta tai lukemalta. Ninivestä löydettyissä kiilakirjoituksissa eri-

tellään humalan jälkitilan oireita jo asiantuntevasti eikä näiden kirjoitusten syntyajoista kuluneina 2 500 vuotena ole asiassa menty kovinkaan paljon eteenpäin. Viime vuosikymmeninä on alkoholikysymyksiä käsitelty monelta puolelta hyvinkin yksityiskohtaisesti, mutta krapulatilaa ei ole kirjallisuudessa — semminkään tieteellisessä mielessä — perusteellisesti käsitelty. Tiedämme hämmästyttävän vähän niistä fysiologisista syistä ja tapahtumista, jotka ovat krapulan oireiden takana. Tämä on sitäkin valitettavampaa, kun krapularyyppyä, jota täytyy pitää tehokkaimpana krapulan lääkkeenä, täytyy myös pitää alkoholismin läheläukauksena monessa tapauksessa.

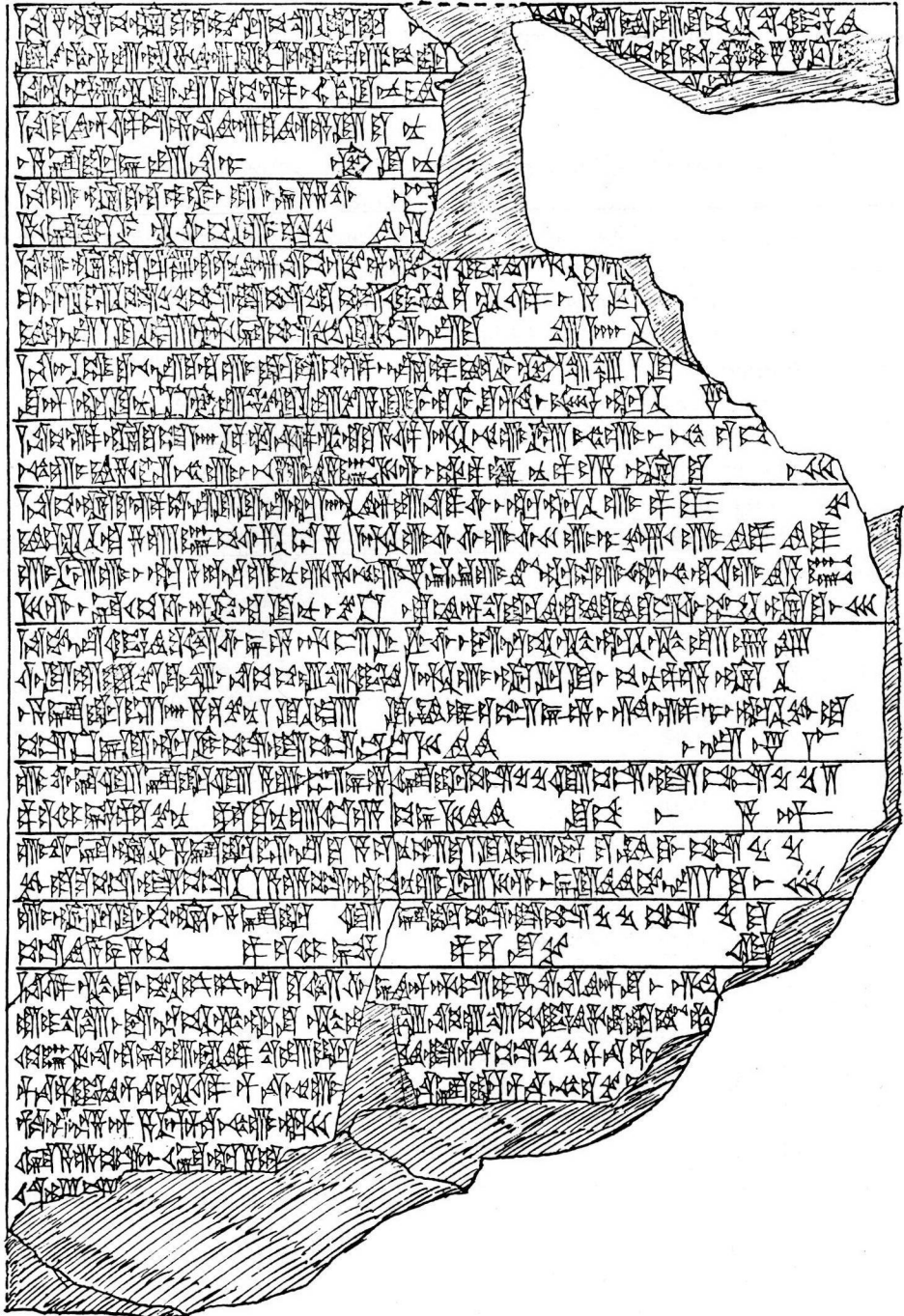
Sekä humalatilaa että krapulan luonne vaihtelee aivan ilmeisesti monista tekijöistä riippuen. Sama alkoholimäärä humalluttaa toisen henkilön silminnähävästi toisen pyssyessä ainakin sivusta katsoen normaalissa tilassaan; joku säilyttää arvostelukykynsä ja tavanomaisen puheilmaisunsa vaikka kulkisikin hieman epävarmasti, toisen fyysisessä tilassa ei voida havaita mitään poikkeavaa vaikka pää olisi täysin sekaisin. Samalla henkilölläkin vaihtelee alkoholin vaikutus eri olosuhteissa syistä, joita emme lainkaan pohjia myöten tunne. Krapula on yhtä oikullinen. Ilmeisesti ihmisen perusrakenteen yksilölliset erot ovat määrääviä: fysiologisesti vankkaa ihmistä ei humalatile järkytä siinä määrässä kuin elimistöltään labiilia yksilöä. Hetkellinen fyysinen kunto, väsymystilat ja varmasti myös mielialat heijastuvat krapulan oireisiin. Yhtä varmasti kuin toteamme, että *in vino veritas*, voimme uskoa myös mitalin toisen puolen, krapulan, totuuteen sekä psyykkisen että somaattisen ihmisen kuvastajana. Kaikki tämän tapaiset lausumat ovat kuitenkin vain arveluita — kokeelliset tutkimukset puuttuvat.

Eri alkoholilaaduilla uskotaan olevan merkitystä krapulan syntyymiseen, varsinkin sanotaan liköörin ja sikunapitoisten juomien

pahentavan jälkioireita. Samoin varoitetaan juomasta erilaisia juomia peräkkäin; esimerkiksi saksalainen toteaa että "Bier nach Wein lass lieber sein". Toisaalta ravinnon samanaikainen nauttiminen tai nauttimatta jättäminen vaikuttanee krapulan laatuun. Tiedämme karkeasti, että yleensä krapula on sitä pahempi, mitä enemmän alkoholia nautitaan, mutta emme tiedä edes sitä, vaikuttaako alkoholin kokonaismäärä asiaan ratkaisevasti vai humalan voimakkuus (joka ehkä olisi mitattavissa korkeimman verikonsentraation avulla). Ilmeisesti tapahtumien aikataulu on tärkeä tekijä: mahdollisimman nopeasti aikaansaatu humalatile on ehkä 'myrkyllisempi' kuin maltillisemmin ja rauhallisemmin samalla alkoholimäärällä hankittu. Emme tiedä, mistä hetkestä humala alkaa vaihtua krapulaksi, siitkö kun juominen loppuu, vai siitä kun mennään nukku- maan vai verenalkoholin alkaessa laskea. Tavallisimmin muutos tapahtuu unen aikana, emmekä tiedä minkälainen tilanne olisi, jos henkilö olisi valvonut vastaavan ajan juomatta lisää alkoholia: hän olisi ehkä väsyneempi mutta ehkä ei krapulassa. Näyttää siltä, että hereillä olevilla aivoilla on näihin tiloihin vaikutusvaltaa yllättävän paljon, mikäli humalan aste ei ole liian korkea: pakko- tilanteissa ihminen pystyy huomattavasti hallitsemaan sekä humalaansa että krapulaansa. — Tämäntapaisia selvittämättömiä kysymyksiä on vaikka kuinka paljon.

Humala ja krapula ovat monessa mielessä toistensa vastakohtia; näemme krapulan elimistön fysiologisena vastareaktion humalatilelle. Nousuhumalassa oleva henkilö on vilkas, punakka, kirkassilmäinen, puhelias, optimistinen, aloitekykyinen, itseensä, voimiinsa ja suorituskykyynsä tyytyväinen, menestyvä maailmanmies parhaimmillaan — näistä syistä kai alkoholista niin paljon pidetäänkin. Tällainen mies auton ratissa on kuin ralliajaja, kunnes katastrofi on edessä.

Krapulavaiheessa on päinvastainen tilan-



3500-vuotta vanhassa assyrialaisessa krapulaohjeessa annetaan seuraavia ohjeita:

"Kun ihminen on juonut humalluttavaa juomaa ja hänen päätensä jomottaa, ja hänen puheensa pyyhkivät hänen sanansa pois ja hän ei pysty pitämään kiinni järjestyään ja hänen silmänsä tuijottavat, silloin sinun on hänen parantamiseksi valmistettava raaste yhdestätoista kasvista ja tarjottava se hänelle öljyn ja alkoholi-juoman kera ja ennen kuin Gula (aamurusko) on saapunut ja ennen kuin aurinko on noussut, ennen kuin ku-kaan on häntä vielä suudellut, on hän toipuva."

ne: mies on kalpea, kylmänhikinen, vapiseva, hiljainen ja mieluummin vaatimattomasti omissa oloissaan oleva. Jos tämä mies ajaa autoa, hänen ehkä suurin vaaransa on joutua päälleajetuksi. Kuitenkin verenalkoholipromilli voi kummassakin vaiheessa olla sama: se osoittaa kuinka suuressa määrässä reaktiivisista asioista on kysymys. Muitakin vastaavanlaatuisia fysiologisia ilmiöitä tunnetaan: *s i l m ä v ä r v e e l i n y s t a g m u s*, pieni nykivä liike silmämunassa, joka voidaan teknillisesti rekisteröidä, tulee esille määrättyssä humalan nousuvaiheessa hävitäkseen välillä ja tullaan uudestaan esille krapulatilassa mutta erisuuntaisena. Uusi alkoholinnauttiminen joko lopettaa nystagmuksen tai muuttaa sen suunnan jälleen alkuperäiseksi. *V e r e n s o k e r i m u u t o k s e t* alkoholinkäytön yhteydessä tuovat myös esille humala- ja krapulatilasta vastakohtaisuuden: juomisen kestäessä verensokerilla on taipumus nousta laskeakseen krapulassa hyvinkin matalalle, sitä alhaisempia arvoja saadaan mitä voimakkaampi humalatila on ollut. Osa krapulan pääoireista selittyy ilmeisesti tästä verensokerin laskusta. Krapularyyppy nostaa verensokerin lähemmäksi normaaliarvoja ja lievittää täten krapulan oireita. *V e r i s u o n i s t o* reagoi samansuuntaisesti: punakkaa nousuhumalaa laajentuneine iho- ja verisuonineen vastaa krapulan laihojen ihosuonien aiheuttama kalpeus ja matala verenpaine. *N e s t e t a s a p a i n o m u u t o k s e t* menevät samansuuntaisesti, vaikka niissä ilmeisesti merkitsee paljon missä vaiheessa aktiivinen toiminta loppuu ja uni alkaa: tavallisimmin tämä tapahtuu alkoholien aiheuttaman runsaamman virtsaneritysvaiheen päätyttyä, ja henkilö herää janoisena. Muutaman tunnin valveillaolo luultavasti useassa tapauksessa muuttaisi vesitalouden tilanteen toiseksi. Eräiden *s u o l o j e n e r i t y k s e s s ä* tapahtuu edelleen vastaavanlaatuisia ilmiöitä, samoin vitamiinien kohdalla.

— Myöhempi tutkimus tulee löytämään humalan ja krapulan välille lisää ja syvällisempiä vastakohtaisuuksia, jotka riittävät antamaan täyden fysiologisen selvityksen sille, että voimaa täynnä oleva Napoleon yhdessä yössä muuttuu lyödyksi ja hiljaisenkatkeraksi palkkasoturiksi.

Pahinta on, että tämän palkkasoturin on kaikella surkeudellaan ja vaivoillaan maksettava edeltäneet — meillä Suomessa koleerisine juomatapoinemme usein sääliittävä lyhyet nousuhumalan yltäkylläiset hetket. Ei ole ihmeellistä, että monet tässä vaiheessa hakevat parhaan tunnetun lääkkeen surkeuteensa: ottavat krapularyypyn, joka kuin taikaiskulla antaa taas toivon sekä psyykkisen että fyysisen alennustilan loppumisesta. Valitettavasti krapularyyppy vaatii yleensä toisen ja kolmannen ja uusi juomavaihe on päässyt vauhtiin. Ryyppystä tulee helposti ehdollinen refleksi krapulassa; alkoholiin sortuvat ihmiset eivät näissä tunnelmissa ilmeisesti pysty ajattelemaan seuraavaan krapulatilaan eivätkä muihin järkisyihin asti. Krapularyyppy auttaa tässä ja nyt, ja se on pääasia, parannuksen voi yhtä hyvin tehdä päivää myöhemmin. Harvat alkoholin väärinkäyttäjät tekevät päätöksiä pitkistä juomisperiodeista; useimmilla käytäneen lyhyt ja hiljainen tappiollinen lopettamistaihtelu aamuherätyksen kohmelotunnelmissa. Viinaryyppy voi myös muuttua yleisemmäksi symboliksi, pelastavaksi enkeliksi, joka auttaa kaikenlaisten vaikeuksien ylitse. Näihin tunnelmiin ei pitkän linjan aatteellisuudella ja raittiuspropagandalla ole pääsyä, paljon suuremmat mahdollisuudet on samalta, paikan päällä olevalta ja käytännöllisen-toverilliselta tasolta tulevalta kädenojennuksella, kuten AA-liike on osoittanut. Krapularyypyn aika on varmasti strategisesti tärkeä, se on ehkä pääportti alkoholismien tielle. Jos tämä portti voitaisiin sulkea tai löydettäisiin parempi tie pois krapulasta, olisi paljon saavutettu. Tämä parempi tie

olisi lääke, joka auttaa yhtä hyvin kuin ryyp-  
py mutta ei ole alkoholia.

Toistaiseksi ei tunneta ryypyn veroista  
krapulalääkettä. Ilman tutkimustyötä sel-  
laista tuskin keksitäänkään — aikaa olisi  
keksimiselle ollut tähänkin asti. Baarimes-  
tarit ympäri maailman ovat ainakin koko  
ajanlaskumme ajan tarjonneet omia erikois-  
lääkkeitään, toinen toistaan paremman ma-  
kuisia (mikä ilmeisesti onkin oikeaan osut-  
tua) mutta kaikki nämä lääkkeet sisältävät  
alkoholia.

Jotain täytyy kuitenkin olla tehtävissä, ny-  
kyisen tutkimuksen täytyy kyetä löytämään

muita keinoja krapulaisen ihmisen auttamiseksi. Edellytyksenä on, että sekä humalailan että krapulan fysiologia perusteellisesti selvitetään. Pohjoismailla on tässä suhteessa erikoisasema: heille probleema on tärkeä ja heillä on myös mahdollisuuksia näiden tutkimusten suorittamiseen. Muun muassa koehenkilöiden saanti ei tietävästi tule aiheuttamaan vaikeuksia: Suomesta löytyy aina henkilöitä, jotka tieteen hyväksi uhrautuvat — vaikkapa juomaan alkoholia huomattavan runsaasti. — Tulosten saavuttamiseksi tarvitaan vain tarpeellinen määrä innostusta, taloudelliset mahdollisuudet ja päteviä tutkijoita.