

TIETOPAKETTI

**Tiesitkö tämän  
lääkkeistäsi ja alkoholista?  
Opas ikäihmisille**



**Julkaisija:**

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2/2021

**Lääketaulukon tarkistus ja tekstin päivitys:**

Henna Kyllönen, asiantuntijaproviisori, Apteekkariliitto



**Taitto:** Carnivore Oy

**Ladattavissa myös verkosta:** [ehyt.fi](http://ehyt.fi)

## Tietoa oppaan lääkeluettelosta

Tämän oppaan lääkeluettelo on tarkoitettu avuksi oman lääketietouden tarkistamiseen. Opas on tarkoitettu erityisesti ikääntyneiden lääkkeiden käytön tueksi. Viimeisin ja täsmällisin tieto täytyy aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta, lääkäriltä tai apteekista.

Luettelon tiedot on kerännyt Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry yhteistyössä Apteekkariliiton kanssa. Lähteinä on käytetty Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean ja Lääketietokeskuksen verkkosivuilta löytyviä pakkausseloste- ja valmisteyhteenvetotietoja.

Luettelossa mainitut lääkkeet on valittu niiden käytön yleisyyden tai niiden alkoholihaittavaikutusten perusteella. On siis huomioitava, että alkoholia on aina hyvä välttää lääkehoidon yhteydessä ja ettei lista kata kaikkia lääkevalmisteita tai -ryhmiä.

Hyödyllistä tietoa lääkityksestä löytyy myös verkon luotettavista julkisista tietolähteistä Terveyskylästä ([terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi)) ja Terveyskirjastosta ([terveyskirjasto.fi](http://terveyskirjasto.fi)).

## Miten alkoholi vaikuttaa eri lääkkeisiin?

### Tarkista tietosi tässä oppaassa olevan lääkeluettelon avulla!

Huomaa, että luettelo ei ole täydellinen. Uusia lääkkeitä ja uutta tietoa tulee koko ajan. Viimeisin tieto kannattaakin aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta. Apua tarkistukseen voit pyytää lääkäriltäsi tai apteekista.



## Vinkit lääketiedoista huolehtimiseen

Lääkkeiden pakkausselosteet on usein kirjoitettu hyvin pienellä tekstillä. Pakkausselosteet (PL) löytyvät myös verkosta, esimerkiksi Fimean lääkehakupalvelusta: [fimea.fi/laakehaut-ja-luettelot/laakehaku](https://fimea.fi/laakehaut-ja-luettelot/laakehaku). Pyydä kaveriasi tai sukulaistasi tarvittaessa lukuavuksi.

Kerro läheisillesi, mistä lääkkeesi ja tiedot lääkityksestäsi kotoa löytyvät. Tiedosta voi olla apua, jos tarvitset äkillistä hoitoa.

Reseptisi ovat sähköisiä ja löytyvät Omakanta-palvelusta osoitteesta [kanta.fi](https://kanta.fi).

Silti täysin ajantasainen ja kattava tieto käytössäsi olevista lääkkeistä on vain sinulla itselläsi. Kokoa se yhteen lääkityslistaksi. Kirjaa ylös myös itsehoitovalmisteet, vitamiinit, rohdos- ja vaihtoehtovalmisteet. Apua lääkityslistan päivittämiseen voit kysyä apteekistasi. Tarkista, että myös lääkerillä on käytössään ajantasaiset lääkitystietosi.



## Miksi alkoholi vaikuttaa ikääntyneeseen voimakkaasti?

Ikääntyessä lihasmassa ja sitä myöten veden osuus kehosamme pienenee. Samalla suhteellinen rasvaprosentti kasvaa. Nämä muutokset ovat suhteellisesti suurempia miehillä kuin naisilla, koska miehillä lihasmassaa on aluperin enemmän.

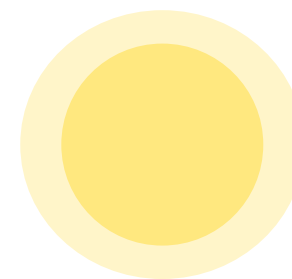
Kehon suodattimet eivät ole enää niin tehokkaita kuin ennen. Aivojen veri-aivoesteen läpäisevyys lisääntyy. Tämä johtaa korkeampiin lääkeainepitoisuuksiin keskushermostossa ja näin myös keskushermostohaittavaikutusten todennäköisyys kasvaa. Munuaisten toiminta heikentyy ja maksan pilkkomiskyky vähenee. Elimistön suolatasapaino häiriintyy entistä helpommin. Myös hormonitoiminta muuttuu.

Kehon nestetasapainoon vaikuttavat myös nestettä poistavat diureetit. Diureetteja on monissa tarpeellisissa lääkkeissä, kuten verenpainelääkkeissä tai sydämen vajaatoiminnan lääkkeissä. Muita diureetteja ovat esimerkiksi kofeiini ja alkoholi.

### Vinkki:

Ikääntyessä janon tunne vähenee. Nestehukan välttämiseksi kannattaa juoda vettä ennen nukkumaanmenoa. Vesilasi kannattaa laittaa yöpöydälle valmiiksi yöheräilyjä tai aamua varten. Tämä on tärkeää erityisesti lämpimällä säällä!

KEHOMME MUUTTUU  
IKÄÄNTYESSÄ ENTISTÄ  
"KUIVEMMAKSI".  
SIKSI ALKOHOLI  
VAIKUTTA AIEMPAA  
VOIMAKKAAMMIN!



## Arkea ja juhlaa

Alkoholi on arkipäiväistynyt elämänmenossamme.

Usein juomme pitääksemme hauskaa tai juhlistaaksemme merkkipäiviä ja onnistumisia. Etenkin 65-74-vuotiaiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt.

Tämä tarkoittaa sitä, että ne jotka juovat, juovat enemmän kuin edeltävä sukupolvi samassa iässä. Myös raittiiden määrä on vähentynyt.

Tilastojen valossa näyttää siltä, että eläkkeellä säilytämme keski-iässä omaksumamme juomatavat.



Seuraavan lääkeluettelon tarkoitus on auttaa sinua selvittämään, onko käyttämilläsi lääkkeillä mahdollisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Tietojen kertaus auttaa välttämään vahinkoja. Noudata lääkkeiden otossa aina lääkärin ja apteekin ohjeita. Apteekissa opastetaan erityisesti lääkkeen ottamisesta ja muistutetaan alkoholin välttämisestä silloin, kun siihen on erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Huomioi, että tämän oppaan lääkeluettelo ei kata kaikkia lääkkeitä ja uutta tietoa tulee koko ajan. Tarkistathan viimeisimmän tiedon aina lääkkeesi pakkausselosteesta. Jos jokin asia mietityttää, kysy rohkeasti neuvoa apteekista tai lääkäriltäsi.

### Vinkki:

Jos eläkkeelle jäädessä vaihdat työterveyshuollosta muualle, varmista, että tarpeelliset tiedot siirtyvät mukana uuteen paikkaan.

# Lääkeluettelo

Lääkkeiden tuotenimiä	Esimerkkejä lääkaineista	Mahdollisia reaktioita yhdessä alkoholin kanssa käytettynä	Yhteensopivuus alkoholin kanssa
<b>ALLERGIALÄÄKKEET</b>			
Cetirizin, Heinix, Histec, Zyrtec	setiritsiini	Hoitoannoksilla ei voimista alkoholin vaikutusta.	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa. Suositellaan varovaisuutta.
<b>ANTIBIOOTIT</b>			
Flagyl, Helipak A, Trikozol	metronidatsoli (suun kautta annosteltuna)	Antabusreaktio (sydämen tiheälyöntisyys, oksentelu, punoitus)	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa. Alkoholia pitää välttää vielä vähintään 2 vuorokautta kuurin loppumisesta.
<b>DIABETESLÄÄKKEET</b>			
Glucophage, Metforem, Metformin, Oramet ja yhdistelmävalmisteet Eucreas, Janumet, Komboglyze ja Velmetia	metformiini	Maitohappoasidoosi erityisesti paaston, aliravitsemuksen ja maksan vajaatoiminnan yhteydessä.	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Synjardy, Segluromet, Xigduo	dapagliflotsiini, empagliflotsiini, ertugliflotsiini	Diabeettinen ketoasidoosi	
Invokana	kanagliflotsiini	Diabeettinen ketoasidoosi	Vältettävä erityisesti runsasta alkoholinkäyttöä.

EPILEPSIALÄÄKKEET			
Apydan, Neurotol Slow, Oxcarbazepin, Tegretol, Trileptal	karbamatsepiini, okskarbatsepiini	Hengitysvaikeudet, uneliaisuus, heikentynyt motoriikka, huimaus, muistihäiriöt	Heikentää alkoholin sietokykyä; ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Topimax, Topiramax	topiramaatti		Alkoholinkäyttöä ei suositella hoidon aikana.
Absenor, Deprakine, Orfiril Long, Valproat	valproaatti		
EREKTIOHÄIRIÖLÄÄKKEET			
Cialis, Spedra, Tadalafil	avanafili, tadalafil	Huimaus, päänsärky, pyörtyminen, sykkeen nousu, verenpaineen lasku.	Ei sovi yhteen runsaan alkoholinkäytön kanssa.
Sildenafil, Viagra, Vizarsin	sildenafil	Voi vaikeuttaa erektion saantia.	
KIPULÄÄKKEET			
<i>ASA-Ratiopharm, Aspirin, Disperin, Primaspan; yhdistelmävalmiste kuten Finrexin tai Treo</i>	<i>asetyyლისისყილი</i>	Lisää mahan ja ruoansulatuskanavan limakalvovaurioiden ja verenvuotojen vaaraa.	Ei sovi yhteen samanaikaisen tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
Pamol, Panadol, Paracetamol, Paramax, Para-Tabs	parasetamoli	Maksavauriot	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
<b>Heikot opioidit:</b> Altermol, Ardinex, Buprenorphine, Bupremyl, <i>Dolatramyl, Norspan, Panacod, Paramax-Cod, Skudexa, Temgesic, Tradolan, Tramadin, Tramal, Tramadol, Tramium, Trampalgin</i>	buprenorfiini, <i>kodeiini, tramadoli</i>	Hengityksen vajaus, uneliaisuus, huimaus, verenpaineen aleneminen, heikentynyt motoriikka, muistihäiriöt, yliannostuksen vaara, kooma	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.

<b>Vahvat opioidit:</b> Abstral, Dolmed, Durogesic, Fentanyl, Instanyl, Matrifen, Morphine, Morphin, Oramorph, Oxanest, Oxycodone, Oxycontin, Oxynorm, Oxyratio, Palladon, PecFent, Tanonalla, Targiniq	fentanyyli, hydromorfon, metadoni, morfiini, oksikodoni	Hengityksen vajaus, uneliaisuus, huimaus, verenpaineen aleneminen, heikentynyt motoriikka, muistihäiriöt, yliannostuksen vaara, kooma	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa
<b>Neuropaattinen kipu:</b> Gabapentin, Gaprion, Lyrica, Neurontin, Pregabalin	esim. gabapentiini, pregabaliini	Hengityksen vajaus, uneliaisuus, huimaus, verenpaineen aleneminen, heikentynyt motoriikka, muistihäiriöt, yliannostuksen vaara, kooma	Alkoholia vältettävä hoidon aikana. Ei suositella käytettäväksi alkoholia hoidon aikana.
<b>KOLESTEROLILÄÄKKEET</b>			
Atorbir, Atorvastatin, Crestor, Fluvastatin, Lescol, Lipcut, Lovastatin, Orbeos, Pravastatin, Rosuvastatin, Zocor Yhdistelmävalmisteet kuten: Euvascor, Triveram	atorvastatiini, fluvastatiini, lovastatiini, pravastatiini, rosuvastatiini, simvastatiini	Lihashaittavaikutukset (rabdomyolyyssi) ja veren rasva-arvojen muutokset.	Ei sovi yhteen runsaan alkoholinkäytön kanssa.
Lipanthyl Penta, Fenosuplidose	fenofibraatti		
<b>LIHASRELAKSANTIT</b>			
<i>Baclofen, Baklofen, Lioresal, Norflex, Sirdalud</i> sekä yhdistelmävalmiste <i>Norgesic</i>	<i>baklofeeni, orfenadriini, titsanidiini</i>	Hengityksen vajaus, verenpaineen lasku, uneliaisuus; keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.



<b>(MATKA)PAHOINVOINTILÄÄKKEET</b>			
<i>Marzine, Postafen, Metoclopramide, Primperan, Stemetil</i>	<i>meklotsiini, sykliitsiini, metoklopramidi, proklooriperatsiini</i>	Uneliaisuus, huimaus; keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen.	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
<b>MIELIALALÄÄKKEET</b>			
<b>Trisykliset masennuslääkkeet</b> kuten: <i>Anafranil, Doxepin, Klotriptyl, Limbitrol, Noritren, Pertriptyl, Surmontil, Triptyl</i>	<i>amitriptyliini, doksepiini, klomipramiini, nortriptyliini, trimipramiini</i>	Keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen ilmenee esimerkiksi uneliaisuutena, huimauksena ja heikentyneenä motoriikkana; yliannostuksen vaikutusten riskin kasvu.	Ei sovi yhteen alkoholin, erityisesti runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.
<b>SSRI-lääkkeet</b> kuten: Cipralext, Citalopram, Escitalopram, <i>Fluoxetine, Fluvosol, Optipar, Paroxetine, Sepram, Seromex, Seronil, Seroxat, Sertralin, Zoloft</i>	<i>essitalopraami, fluoksetiini, fluvoksamiini, paroksetiini, sertraliini, sitalopraami</i>	Lääkkeen yliannostusvaikutusten riskin kasvu.	Ei suositella käytettäväksi alkoholin kanssa.
<b>SNRI-lääkkeet</b> kuten: Cymbalta, Duloxetine, Efexor, Loxentia, Venlafaxin, Yentreve	duloksetiini, venlafaksiini	Heikentynyt alkoholinsieto. Lääkkeen yliannostusvaikutusten riskin kasvu.	Alkoholia vältettävä hoidon aikana. Ei suositella käytettäväksi alkoholia hoidon aikana.
<b>Muut masennuslääkkeet:</b> Agomelatine, <i>Azona</i> , Brintellix, Tolvon, Valdoxan, Voxra	agomelatiini, bupropioni, mianseriini, <i>tratsodoni</i> , vortioksetiini		
<b>Muut masennuslääkkeet:</b> Mirtazapin	mirtatsapiini	Keskushermostoa lamaavan vaikutuksen, kuten uneliaisuuden ja sekavuuden, voimistuminen.	Alkoholia on vältettävä hoidon aikana.

NIKOTIINIRIIPPUUUS, TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN			
Zyban	bupropioni	Heikentynyt alkoholinsieto	Alkoholia on vältettävä hoidon aikana.
PSYYKENLÄÄKKEET			
<i>Clozapine, Froidir, Leponex, Olanzapin, Risperdal, Risperidon, Zalasta, Zyprexa</i>	<i>klotsapiini</i> , olantsapiini, risperidoni	Uneliaisuus, huimaus, heikentynyt motoriikka, keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen, yliannostusvaikutusten riskin kasvu.	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Abilify, Aripiprazol, Latuda, Sycrest, <i>Zeldox, Ziprasidoni</i>	aripipratsoli, asenapiini, lurasidoni, <i>tsiprasidoni</i>		Alkoholia on vältettävä hoidon aikana.
Biquetan, Ketipinor, Quetiapine, Seroquel	ketiapiini	Uneliaisuus, huimaus, heikentynyt motoriikka, keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen. Haimatulehduksen ja maksavaurion riski.	Alkoholia on vältettävä hoidon aikana.
Reagila, Rxulti	brekspipratsoli, karipratsiini	Uneliaisuus, huimaus, heikentynyt motoriikka, mahdollinen keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen.	Ei suositella käytettäväksi alkoholia hoidon aikana.
SYDÄNLÄÄKKEET JA RYTMIHÄIRIÖLÄÄKKEET			
Nitro, Nitroglycerin	glyseryylitrinitraatti	Verenpaineen haitallinen lasku; huimaus, pyörtäminen, kaatuminen	Alkoholia vältettävä verenpaineen haitallisen laskun vuoksi.
<b>Rytmihäiriölääkkeet</b> kuten: <i>Cordarone</i>	<i>amiodaroni</i>	Maksahaitat	Ei suositella runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.

<i>Isoptin retard, Verpamil</i>	<i>verapamiili</i>	Alkoholin haitallisten vaikutusten voimistuminen.	Suositellaan varovaisuutta erityisesti runsaan alkoholin käytössä.
<b>UNILÄÄKKEET JA RAUHOITTAVAT LÄÄKKEET</b>			
<i>Alprazolam, Diapam, Dormicum, Insomin, Lorazepam, Medipam, Nitrazepam, Opamox, Oxamin, Stesolid, Temesta, Tenox, Xanor</i>	<i>alpratsolaami, diatsepaami, loratsepaami, midatsolaami, nitratsepaami, oksatsepaami, tematsepaami</i>	Keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen ilmenee esimerkiksi uneliaisuutena, huimauksena ja heikentyneenä motoriikkana.	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
<i>Imovane, Slorex, Somnor, Stella, Zolpidem, Zopiklon, Zopinox, Zopitin</i>	<i>tsopikloni, tsolpideemi</i>		
<b>VERENOHENNUSLÄÄKKEET</b>			
Marevan	varfariini	Sisäinen verenvuoto, erityisesti maksan toimintahäiriöiden yhteydessä.	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholinkäytön kanssa.
<b>VERENPAINELÄÄKKEET, NESTEENPOISTOLÄÄKKEET</b>			
<b>Beetasalpaajat</b> kuten: Atenblock, Atenolol, Bisoproact, Bisoprolol, Emconcor, Orloc, Propral, Propranolol, Ranoprin, Tenoprin	atenololi, bisoprololi, propranololi	Asentoon liittyvää verenpaineen laskua seisomaan noustessa, jolloin kaatumisalttius kasvaa. Alkoholin pitkäaikainen käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen vaikutusta.	Suositellaan varovaisuutta alkoholinkäyttöön.
<b>Beetasalpaajat</b> kuten: Logimax, Metohexal, Metomylan, Metoprolol, Metoprolin, Seloken, Spesicor	metoprololi	Alkoholin haitallisten vaikutusten mahdollinen voimistuminen.	Suositellaan erityistä varovaisuutta alkoholin käytössä.

<b>Nesteenpoistolääkkeet ja yhdistelmävalmisteet</b> kuten: Amitrid, Bisoprolol comp, Diuramin, Emconcor comp, Hydrex, Orloc comp	hydroklooritiatsidi + toinen verenpainelääke	Asentoon liittyvää verenpaineen laskua seisomaan noustessa, jolloin kaatumisalttius kasvaa. Alkoholin pitkäaikainen käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen vaikutusta.	Suositellaan varovaisuutta alkoholinkäyttöön.
<b>ACE-estäjät ja yhdistelmävalmisteet</b> kuten: Accupro, Cardace, Enalapril, Linatil, Linatilsan, Ramipril, Renitec, Zanipress	enalapriili, kinapriili, ramipriili	Huimaus, pahoinvointi, päänsärky, verenpaineen äkillinen aleneminen seisomaan noustessa.	Suositellaan varovaisuutta alkoholin käytössä.
<b>AT1-salpaajat ja yhdistelmävalmisteet</b> kuten: Cozaar, Lesamor, Losartan, Losarstad, Losatrix, Micardis, Telmisartan, Tolucombi, Tolura	losartaani, telmisartaani	Huimaus, pahoinvointi, päänsärky, verenpaineen äkillinen aleneminen seisomaan noustessa.	Suositellaan varovaisuutta erityisesti runsaan alkoholin käytössä.
<b>Muut verenpainelääkkeet:</b> Lercanidipin, Oridip, Znidip	lerkanidipiini	Alkoholin haitallisten vaikutusten voimistuminen.	Alkoholia vältettävä verenpaineen haitallisen laskun vuoksi.
<b>YSKÄNLÄÄKKEET</b>			
<i>Resilar, Rometor</i>	<i>dekstometorfaani</i>	Keskushermostovaikutusten kuten väsymyksen, huimauksen ja sekavuuden voimistuminen.	Ei suositella käytettäväksi yhdessä alkoholin kanssa.

Lääketaulukko on *kursiivilla* korostettu ne lääkeaineet ja tuotenimet, jotka ovat Lääke75+ -luokittelun ( [fimea.fi/laakehaut\\_ja\\_luettelot/laake75-](http://fimea.fi/laakehaut_ja_luettelot/laake75-) ) mukaisesti **yli 75-vuotiailla vältettäviä lääk-**

**keitä** (D-luokka, punainen). Näiden lääkkeiden haittavaikutusten riski ylittää tavallisesti hoidosta saatavan kliinisen hyödyn. Käyttö on mahdollista erityistapauksissa tai kertaluonteisesti.

## Rentoutumista ja rutiineja

Ystävyyssuhteet ovat kultaakin kalliimpia. Läheisten ihmisten seura ja tuki vaikuttavat tutkimusten mukaan jopa fyysiseen terveyteemme. Ihmisillä on erilaisia rutiineja. Jonkun on saatava aamulla kahvia tai mistään ei tule mitään. Toinen ottaa yömyssyn, jotta saisi unen päästä kiinni.

Kun tietää omat tapansa ja tunnistaa alkoholinkäyttötilanteet, on juomista helpompi vähentää. Voit puhua asiasta lääkärin tai hoitajan kanssa. Kerro myös rohkeasti, jos sinulla on kipuja.

Yhdessä jutellen voi löytyä uusia tapoja toimia.



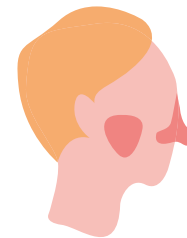
TUTKIMUSTEN MUKAAN  
ALKOHOLIA KÄYTETÄÄN  
MYÖS YKSINÄISYDEN  
TUNTEEN LIEVITTÄMISEEN  
JA RENTOUTUMISEEN.

### Vinkki:

Rennon olotilan ja hyvän unen voi saavuttaa monella tapaa. Alkoholi sen sijaan heikentää unen laatua.

## Alkoholiannosten kirjaaminen

Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat ovat samat sukupuolesta riippumatta. On hyvä muistaa, että erilaiset sairaudet ja lääkitykset heikentävät sietokykyä. Lisäksi sietokyvyssä on yksilöllisiä eroja.



TIESITKÖ, ETTÄ ALKOHOLINKÄYTÖN  
RISKIRAJAT YLI 65-VUOTIAILLE OVAT  
ENINTÄÄN 2 ANNOSTA KERRALLA JA 7  
ANNOSTA VIIKOSSA SUKUPUOLESTA  
RIIPPUMATTA.



### Vinkki:

Pidä kirjaa juomistasi juomista vaikka viikon tai kuukauden ajan. Näin saat rehellisen kuvan juomatavoistasi. Kirjaa juomat paperille tai lataa maksuton OttoMitta-sovellus! Lue lisää: [ehyt.fi/ottomitta](http://ehyt.fi/ottomitta). Alkoholinkäyttösi riskitasoa voit mitata myös AUDIT -testillä [ehyt.fi/ikaantyneiden-audit-testi](http://ehyt.fi/ikaantyneiden-audit-testi).

## Yksi alkoholiannos on:

- Yksi pullo olutta, siideriä tai lonkeroa (33 cl)
- Yksi lasillinen puna- tai valkoviiniä (12 cl)
- Yksi pieni lasillinen sherryä, madeiraa, vermuttia tai muuta väkevää viiniä (8 cl)
- Yksi ryyppylasillinen väkevää alkoholia kuten viinaa, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä (4 cl)

Yhden alkoholiannoksen palamiseen elimistössä kuluu yksilöstä riippuen noin 1–2 tuntia.

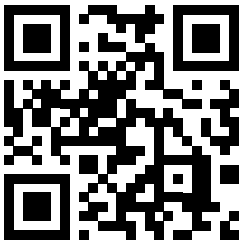
**Päihdeneuvonta 24/7**



**0800 900 45**



**OttoMitta-sovellus:**



**[ehyt.fi/ottomitta](https://ehyt.fi/ottomitta)**

Lisätietoa: **[ehyt.fi/taitolaji](https://ehyt.fi/taitolaji)**

AUDIT-testi: **[ehyt.fi/ikaantyneiden-audit-testi](https://ehyt.fi/ikaantyneiden-audit-testi)**