

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

K. ARU

ALKOHOLI
KAHJULIKKUSEST

TARTU, 1954

A-111629

F-211²

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

K. ARU

ALKHOLI
KAHJULIKKUSEST

TARTU, 1954

AK
TRÜ
eriala-
raamatukogu
84-1459

Vastutav toimetaja prof. E. Karu

Ladumisele antud 8. X 1954. Trükkimisele antud 20. X 1954. Trüki-
arv 7000. Paber 60×92. Trükipoognaid 1,5. MB-18338.

Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4.

Tellimise nr. 3304.

Hind rbl. 0.95

На эстонском языке

К. Ару

О вреде алкоголя

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

Tänu partei ja valitsuse hoolitsusele on nõukogude arsti-teadus ja tervishoid saavutanud suuri edusamme. Meie maal on likvideeritud sellised ohtlikud haigused, nagu katk, rõuged jt. Pidevalt väheneb haigestumine nakkus-haigustesse ja aastast aastasse suureneb võitlus üldise haigestumisega. Oluline tähtsus võitluses nõukogude inimese pika ja terve elu eest on profülaktilistel sanitaar-hügieenilistel abinõudel. Seepärast pöörabki nõukogude meditsiin üha laialdasemat tähelepanu profülaktilisele suunale ja kõigi nende tegurite uurimisele, mis avaldavad kahjustavat mõju inimese organismile ja tervisele.

Üks tõsistest inimese tervist kahjustavaist, eluiga lühenda-vaist ja tööjõudlust kahandavaist tegureist on alkohol.

Alkoholism — alkohoolsete jookide kuritarvitus on pahe, mille sünnitas kapitalistlik kord. Töötavate masside raske ekspluatatsioon kapitalismi tingimustes, sotsiaalne eba-võrdsus, rasked elu-olustikulised tingimused, alatine töö-puudus ja suure enamiku töötajate harimatus — kõik see soodustab rõhutud meeleolu, moraalsel mandumist ja selle pinnal laialdast alkoholi kuritarvitust. Alles hiljuti avaldas üks New Yorgis ilmuvaid žurnaale, et Ameerikas on tänapäeval 4 miljonit ravimatut alkohoolikut ja sellele lisaks 3 miljonit inimest kannatab alkoholi kuritarvituse all. Ka tsaari-Venemaal oli alkoholi kuritarvitus suur, surm alkoholimürgistusse suurte pühade ajal oli tavaline nähtus, eriti külas.

Suur Sotsialistlik Oktoobrirevolutsioon vabastas meie töötajad ja talupojad kapitalistlikust orjusest, andis neile peremeheõigused kõigi kultuuriliste ja materiaalsete hüvede üle. Päev-päevalt paranevad meie töötajate elukondlikud tingimused, on purustatud sotsiaalsete haiguste juured. Kuid alkoholism — meie sotsialistliku ühiskonna moraali õõnestav pahe — pole veel siiski kadunud. Kahjuks kohtame töötajaskonna ja isegi noorukite hulgas ikka veel alkohoolikuid, kes on häbiks nõukogude ühiskonnale.

Tõsi küll, alkoholismivastane võitlus on teinud suuri edusamme. Selleks on loodud erilisi spetsiaalseid raviasutusi, nõukogude teadlaste poolt on välja töötatud efektiivseid meetodeid alkohoolikute ravimiseks jne., kuid senini on väga vähe tähelepanu osutatud sanitaarselgitustööle, mille tõttu paljud ei tea, milles seisneb alkoholi kahjulikkus. Vähe on tutvustatud alkoholi kahjulikkust meie kasvavale noorsoole nii kodus kui ka koolis, vähe on peetud sanitaaralaseid loenguid alkoholi kahjulikkusest meie tehastes, kolhoosides ja sovhoosides.

Käesolev brošüür seab endale ülesandeks esitada teaduslikke andmeid alkoholi kahjulikkusest inimese organismile.

ALKOHOL JA SELLE TOIME INIMESE ORGANISMISSE.

Alkoholi all mõistetakse etüülalkoholi e. piiritust, mis tekib suhkru käärimisel pärmseente või bakterite toimetel. Etüülalkohol on läbipaistev, värvuseta, kõrvetava maitsega vedelik; ta seguneb igas vahekorras vee ja eetriga. Piiritusesisaldus on müügilelastavates alkohoolsetes jookides erinev. Tavaline müügilolev viin on alkoholi 40%-line vesilahus. Veinid sisaldavad alkoholi 8—16—19%, õlu 2—4—8% jne.

Alkohol kui puht mõnuaine on tuntud juba väga ammu. Paljud inimesed ei ole aga tänini vabanenud ekslikest eelarvamustest, omistades alkoholile mitmesuguseid kasulikke omadusi ravimina. Nii on alkoholi kasutamine söögisuvahendina veel laialdaselt levinud. Arvatakse, et alkohol mitte ainult ei suurenda isu, vaid soodustab isegi mao- ja seedenäärmete talitlust. Sellise arvamuse tõttu on alkohoolsete jookide tarvitamine muutunud teatud tavaks, joovad täiskasvanud ning, mis veel halvem, pakutakse isegi lastele.

Alkoholi teatud soodustav toime maosekretsioonisse (maomahla eritumisse) on katseliselt ja ka kliiniliselt tõestatud. Kuid see on kehtiv üksnes väikeste annuste ja nõrkade, 5—10%-liste alkoholilahuste suhtes. Vastupidi aga, tugevama kontsentratsiooniga alkohoolsed lahused avaldavad maosekretsioonile pidurdavat toimet. Näiteks

50%-line alkoholilahus pidurdab maosekretsiooni juba täielikult. Ei tohi aga unustada suuremate alkoholiannuste pidurdavat toimet ka teistesse seedefermentidesse. Eriti tundlik on alkoholi suhtes kõhunäärme e. pankreäse valku seediv ferment trüpsiin, mille eritumist 3%-lised alkoholi-lahused juba täielikult pidurdavad. Veel rohkem on tuntud aga tõsiasi, et pidev alkoholi tarvitamine tekitab maolimaskestast põletiku e. gastriidi.

Laialdaselt on alkohol leidnud kasutamist ka soojendusvahendina, nn. „külmarohuna”. Muidugi on siin tegemist ainult subjektiivse enesepetliku soojatundega, mis on tingitud naha veresoonte laienemisest alkoholi toimel. Laienenud veresooned põhjustavad organismis suure soojusekao. Nii langeb suuremate alkoholiannuste puhul kehatemperatuur 3—5 kraadi võrra. Külma käes, näiteks talvel, on kehatemperatuuri langus alkoholi toimel veelgi suurem ja kiirem. Joobnu võib seetõttu kergesti külmetuda ja haigestuda.

Alkoholsetele jookidele on püütud omistada ka vaimset ja füüsilist töövõimet tõstvaid omadusi. Tegelikult on aga alkohol nii füüsilisi kui ka psüühilisi talitlusi halvav mürk. Eriti kahjulikku toimet avaldab alkohol inimese kesknärvisüsteemisse.

Inimese närvisüsteem jaguneb tsentraalseks e. kesknärvisüsteemiks ja perifeerseks e. piirdenärvisüsteemiks. Kesknärvisüsteemi moodustavad pea- ja seljaaju. Perifeerne närvisüsteem koosneb närvikiudude poolt moodustatud piirdenärvidest.

Kõige olulisema tähtsusega on peaaju ja eriti peaaju suurte poolkerade kooreosa, mis kontrollib ja reguleerib kogu organismi talitlusi. Peaaju hallollus, s. o. peaaju kooreosa, koosneb miljarditest väikestest närvirakkudest. Inimorganism, olles lahutamatus seoses väliskeskkonnaga, allub alaliselt selles keskkonnas toimuvatele muutustele.

Side organismi ja väliskeskkonna vahel toimub närvisüsteemi kaudu. Välismaailmast võetakse pidevalt vastu mitmesuguseid ärritusi (valgus, heli, kuum, külm), mis kanduvad inimese meeleleundeisse (silm, kõrv, nahk jne.) ja siit mööda närvikiude peaaju suurtes poolkerades asuvasse närvirakkudesse. Sel teel tekib inimese teadvuses välismaailma esemete ja sündmuste peegeldus, ta tunnetab välismaailma. Organism reageerib nendele välisärritustele omapoolse otstarbekohase vastusega, tingimatu ja tingitud reflektorse talitlusega.

I. P. Pavlov ja tema kaastöölised tõestasid pikaajalise uurimise tulemusena, et peaaju suurtes poolkerades toimuvad pidevalt kaks vastandlikku vahelduvat närviotsessi — erutus ja pidurdus. Erutusotsess paneb meie organismi aktiivsesse tegevusse, kuna pidurdusotsess, vastupidi, pidurdab meie organismi talitlust. Erutus- ja pidurdusotsessid on aju koorerakkudes alalises liikumises. Nii võivad aju koorerakud, mis teataval momendil olid erutusotsessis, olla juba järgmisel momendil pidurdusotsessis. Seepärast võrdleski I. P. Pavlov peaaju koort mosaiigiga. Erutus- ja pidurdusotsesside liikuvus, intensiivsus ja tasakaal määravad elundite otstarbekohase talitluse.

I. P. Pavlov tõestas ka, et inimese psüühiline elu tema kõige mitmekesisemates avaldusvormides on samuti peaaju koore talitus. Erutus- ja pidurdusotsesside liikuvus suurtes ajupoolkerades, nende kooreosas, kujundabki inimese kõrgema närvitalitluse, psüühilise elu, inimese kujutlused, mõtted, tahte, mälu jne.

I. P. Pavlov lõi samuti õpetuse kahest signaalsüsteemist, tõestades sellega inimese kõrgema närvitalitluse erinevust võrreldes kõrgemate loomadega. Esimene signaalsüsteem on omane nii loomadele kui ka inimesele. See on loomadel tegelikkuse tajumise ainus süsteem, mille abil

tegelikkust tajutakse ainult keskkonnast tulevate otseste ärrituste (valgus, heli jne.) põhjal, mis saabuvad peaaju nägemis-, kuulmis- ja teiste meeleelundite kaudu. Inimese ajaloolise kujunemise protsessis, seoses tema ühiskondliku tootmistegevusega, kujunes põhjalikult ümber inimese peaju kui mõtlemiselundi töö ja arenes ainult inimesele omane teine, sõnaline signaalsüsteem. Esmakordselt, kõige üldisemal kujul iseloomustas I. P. Pavlov inimesele omast sõnalist süsteemi oma teoses „Loengud peaaju suurte poolkerade tööst”: — „Muidugi on sõna inimesele samasugune reaalne tingitud ärritaja kui kõik muud ärritajad, mis tal on loomadega ühised, kuid seejuures on sõna selline paljuhaarav ärritaja, milline ei ole ükski teine, ja ei ole selles suhtes milgi viisil kvantitatiivselt ega kvalitatiivselt võrreldav loomade tingitud ärritajatega. Sõna on seostatud, tänu täiskasvanud inimese kogu eelnevale elule, kõigi suurtesse poolkeradesse tulevate välispidiste ja seespidiste ärritustega, ta signaliseerib ja asendab neid alati ning võib seetõttu kutsuda esile kõiki neid organismi talitlusi ja reaktsioone, mida põhjustavad need ärritused”¹. Teine signaalsüsteem kujuneb inimese elutegevuse kõrgemaks regulatsioonimehhanismiks. Selle abil toimub inimeste omavaheline suhtlemine, vastastikune mõistmine ja abstraktne mõtlemine.

Organismi otstarbekohast talitlust võib häirida kõrvalekalduvus erutus- ja pidurdusprotsesside normaalses kulus. Nii võivad selles suhtes kahjustavalt mõjuda väsimus, mitmesugused haigused ja mürgid.

Alkohol on üks selliseid mürkaineid, mis häirib peaaju koorerakkude talitlust ja kutsub ajukoores esile pidurdusprotsessi. Kui alkoholisaldus veres ületab 20—40 mg

¹ I. P. Pavlov, Loengud peaaju suurte poolkerade tööst. RK „Teaduslik Kirjandus” Tartu, 1949, lk. 335—336.

ühe liitri vere kohta, tulevad ilmsiks mürgistusnähud joo-
veseisundina. Esialgu haarab pidurdusprotsess ajukoore
arengult nooremad ja tundlikumad osad, seega ka teise
signaalsüsteemi; ajukoore kontrolli alt vabanevad aju val-
ges olluses saarekestena asuvad koorealused keskused.
Väliselt avaldub selline pidurdus nn. „erutusena”: joobnu
miimilised liigutused on elavad, kõne rohke ja hooplev,
meeleolu elav. Kõige sellega kaasub suurenenud ettevõt-
likkus. Alkoholi kontsentratsiooni tõus veres ja pidurdus-
protsessi süvenemine ajukoores nõrgendavad veelgi sidet
inimese ja väliskeskkonna vahel. Joobnu tahtelised liigu-
tused muutuvad ebakorrapärasteks, kõnnak vaaruvaks,
hääldamine ebaselgeks ja kõne arusaamatuks. Süveneb
unisus ja joobnu uinub. Samaaegselt esineb aeglustunud
hingamine, pulss on nõrk ja korrapäratu, võib esineda
oksendamine, tahtmatu urineerimine ja rooja eritamine.

Pidurdusprotsessi levik koorealustele aju osadele suurte
alkoholiannuste puhul võib põhjustada nn. narkootilise
seisundi ning lõppeda surmaga hingamis- ja vasomotoor-
sete keskuste halvatusel tõttu.

Alkoholi pidurdav toime avaldub kõigis psüühilistes prot-
sessides. Eriti tundlik on alkoholi suhtes inimese mälu.
Alkohol mõjub pidurdavalt inimese mälule juba sellistes
annustes, mis teisi psüühilisi talitlusi veel ei pidurda. Nii
pidurdab alkohol juba väikestes annustes arvude ja vär-
side päheõppimist, varemõpitu kordamist. Raskele alkoholi-
joobele järgneb küllaltki sageli mälulünk e. amneesia, mis-
tõttu inimene ei ole võimeline meenutama alkoholijoo-
bes toimunud sündmusi. Igapäevasest elust, samuti kohtuprot-
sessidest on teada juhtumeid, kus sellise mälulünga ajal
on sooritatud huligaansusi ja kuritegusid, millest süüalune
ise hiljem midagi ei mäleta.

Meil kehtiva kriminaalkoodeksi § 11 märkuse kohaselt
on aga alkoholijoo-
bes sooritatud kuriteod seadusega karis-

tatavad, vaatamata joobe raskusele ja asjaolule, et süüteo kohta võib esineda joobest tingitud mälulünk.

Alkohol vähendab ka inimese tähelepanu ja keskendumisvõimet. Katsed masinakirjutajate ja trükiladujatega on tõestanud, et väikeste alkoholiannuste toimel nad kirjutasid ja ladusid küll kiiremini, kuid samaaegselt vähenenud tähelepanu arvel suurenes vigade arv kahe- ja kolmekordseks. Seejuures ilmnes ka palju kiirem väsimine. Eespooltoodu kehtib ka teiste tööprotsesside suhtes, eriti aga töö suhtes, mis nõuab erilist täpsust ja tähelepanu.

Alkoholi pidurdav toime tingib enesekriitika languse. Tuntud on rahvapärane väljendus: „Joobnule on meri põlvini”. Enesekriitika langus viib oma võimete ülehindamisele ja hooplemisele. Pole siis imestada, et joobnu hakkab sooritama seda, mille teostamiseks tal puudub oskus ja mida ta kainelt ei teeks. Küllalt esineb juhtumeid, kus joobnu, kes vaevalt suudab ja oskab ujuda, asub ületama suuri veekogusid ja upub. Samuti on küllaldaselt juhtumeid, kus joobnud autojuhid, hinnates üle oma võimeid, arendavad autoga lubamatut kiirust ja põhjustavad raskeid inimohvreid nõudvaid avariisid.

Hiljuti oli kohalikus rahvakohtus arutusel 18-aastase noormehe, ühe kolhoosi autojuhi süütegu. Mainitud noormees oli juhtinud joobnud olekus veoautot, sõites kiirusega 70—75 km tunnis. Auto sõitis maantee kurvil kraavi, autojuht sai raske peaajupõrutuse, kaasasõitjatest surid saadud vigastuste tagajärjel 4 inimest ja 3 inimest tuli paigutada haiglasse ravile. Süüdlast autojuhti karistati 10-aastase vabadusekaotusega.

Enesekriitika langus põhjustab ka sagedasi solvamisi sõnade ja tegudega, mis võib minna huligaansusteni. Statistika andmeil langeb umbes 80% huligaansustest alkoholi arvele.

Liiklusõnnetused seoses alkoholi tarvitamisega on meil veel lubamatult sagedased, olgu siin süüdlaseks kas ettevaatamatu joobnud jalakäija või hoolimatu joobnud sõidukijuht. Liiklusõnnetusi põhjustavad sõidukijuhid isegi väikeste alkoholiannuste puhul, kus väliselt joovet pole märgatagi, sest vaatamata alkoholihoobe kergusele langeb sõidukijuhil tähelepanu, ilmneb suurem erutuvus ja tavalisest suurem eneseusaldus.

Kui palju õnnetusi, avariisid, vigastusi ja tulekahjusid on põhjustanud joobnud inimesed meie kodudes, ettevõtetes, kolhoosides jne.! Tulirelvade hooletu käsitlemine alkoholihoobes on põhjustanud küllalt sageli surmaga lõppenud õnnetusjuhtumeid. Määratu suur on kahju, mida põhjustavad sellised õnnetusjuhtumid meie riigile, olgu siis sotsialistliku vara hävitamise näol, inimeste invaliidistumise või kannatanute haiglas veedetud voodipäevade ja kaotsiläinud tööpäevade arvel.

Mis puutub alkoholi taluvusse ja joobe tekkimisse üldse, siis on see sõltuv mitmesugustest tingimustest. Oluline on joodud alkoholi hulk, ajavahemik, mille vältel vastav annus on joodud, jooja kehakaal ja toitumus. Tühjast maost imendub alkohol palju kiiremini, kuna koos toiduga imendub ta hoopis aeglasemalt. Seepärast jäävad inimesed tühja kõhu puhul kiiremini purju. Ka alkoholiga harjunud inimestel on alkoholi imendumine kiirem, seega tõuseb kiiremini ka alkoholi kontsentratsioon veres ja areneb kiiremini joove. Alkoholi talumist vähendab organismi kurnatus ja mitmesugused haigused. Ohtlik on alkohol sellistele inimestele, kes on põdenud mõnd kurnavat nakkushaigust või kelle närvisüsteem on kahjustatud põrutuse tõttu. Need inimesed võivad juba väikeste alkoholiannuste toimel sattuda nn. patoloogilisse joobesse, see on olukorda, kus neil esineb teadvuse väljalülitumine ja selle tagajärjel täielik mälulünk ja kus nad võivad sooritada raskeid

kuritegusid, ohustades kaaskodanikke ja iseennast. Ohtlik on alkohol langetõbistele e. epileptikutele, kutsudes neil esile sagedasi krampe. Mõnikord, alkoholi tarvitamise järgselt, esinevad krambid üksteise järel lühikeste vaheaegadega, nn. epileptilise staatuse kujul. Alkohol raskendab paljusid haigusprotsesse, nagu südamehaigused, arterioskleroos, tuberkuloos jne.

Tuberkuloosihaigete hulgas on veel levinud kahjulik arvamus, et piiritus mõjub tuberkuloosipisikutesse surmavalt. Hakatakse pidevalt tarvitama alkohoolseid jooke, kusjuures annused muidugi kord-korralt suurenevad. Teame aga, et alkohol on kahjulik tervelegi inimesele, rääkimata haigusest kurnatud organismist. Alkoholi tarvitamine nõrgestab veelgi tuberkuloosihaiige organismi, luues eeldusi mitmesugusteks tüsistusteks. Joobeseisundis tuberkuloosihaiged unustavad sanitaarhügieenilised ettevaatusabinõud, nad kalduvad tarvitama ühiseid sööginõusid, kalduvad suudlema, sülgavad ettevaatamatult ja valimata kohta jne., muutudes seega ohtlikeks nakkuselevitajaks kaaskodanikele. Joobes unustavad tuberkuloosihaiged oma igapäevased režiimiabinõud, asuvad sooritama füüsilist jõudu nõudvaid ülesandeid; hoolimatult lähevad nad sooja higise ihuga külma õhu kätte. Kõik see nõrgestab organismi ja viib tuberkuloosiprotsessi ägenemisele.

Määratu suurt kahju tekitab alkohol meie kasvavale noorsoole. Juba väikesed alkoholiannused, mis täiskasvanuil ei kutsu esile joovet, põhjustavad noorukitel mürgistusi ja isegi surma. Alkohol avaldab kahjustavat toimet eeskätt noorukite veel lõplikult arenemata närvisüsteemisse, pidurdades nende füüsilist ja vaimset arenemist. Noorus on kõige kardetavam aeg mitmesuguste negatiivsete harjumuste omandamiseks, millest hiljem on raske lahti saada. Esimene „100 grammi” võib kergesti kujuneda harjumuseks, mis lõpuks võib viia kuritegevuseni.

Miilitsaorganite poolt tabati 18-aastane noormees, kes enne areteerimist oli korduvalt sooritanud mitmesuguseid väljapressimisi ja vargusi. Tabatu oli lõpetanud 7-klassilise üldharidusliku kooli ja jätkas õpinguid põllumajandustehnikumis. Esimesel poolaastal õppis ta hästi ja võttis aktiivselt osa ühiskondlikest üritustest. Teisel poolaastal sattus aga rühma vanemate kaasõpilaste seltskonda, kus tarvitati rohkesti alkoholi. Ka temal kujunes kiiresti harjumus ja vajadus alkoholi järele. Puuduva raha hankimiseks sooritas ta korduvalt vargusi ja väljapressimisi. Varastatud raha kasutas noormees aga eranditult alkoholi hankimiseks.

Alkohol kui spetsiifiline närvisüsteemi kahjustav mürg mürgistab järk-järgult kogu organismi. Alkoholiga liialdamine hävitab inimese tervise, põhjustab invaliidistumise, enneaegse vananemise ja surma. Juhuslik alkoholi tarvitamine muutub kergesti ja tähelepandamatult harjumuseks, juhuslikust joojast kujuneb krooniline alkohoolik. Kestev liialdamine alkoholiga põhjustab aga raskeid häireid psüühilises tegevuses alkohoolsete psühhooside näol.

KROONILINE ALKOHOLISM JA ALKOHOLSED PSÜHHOOSID.

Suurim pahedest, mis riivab nii ühiskonna kui ka perekonna huve ja viib paljude inimeste loomingualse aktiivsuse ning töödistsipliini langusele, nõukogude inimest häbistavatele moraalivastastele tegudele, on krooniline alkoholism.

Kuulsa vene psühhiaatri S. S. Korsakovi järgi mõistetakse kroonilise alkoholismi all nii kehaliste kui ka psüühiliste häirete kogusummat, mille põhjustab korduv pikemaajaline alkohoolsete jookide tarvitamine. Krooniline alko-

holism on pikkamööda arenev progresseeruva iseloomuga haigus, mis viib organismi enneaegsele vananemisele, invaliidistumisele ja surmale.

Arsti juurde tullakse küllaltki sageli järgmiste kaebustega: hingeldamine, südamepekslemine, hommikune oksendamine, mälu nõrgenemine, töövõime kahanemine jne. Lähem analüüs selgitab, et nende häirete põhjustajaks on alkoholi pikemaajaline kuritarvitus, olgugi et haiged seda ise kategooriliselt püüavad eitada.

Krooniline alkoholism kutsub häireid esile kogu organismis, nõrgestab kõigi elundite talitlust. Nii tekivad kroonilise alkoholismi tagajärjel mao- ja sooletrakti häired, maksakahjustused, vereringe häired ja piiridenärvipõletikud.

Kõige sagedamini esineb alkohoolikutel krooniline maolimaskesta põletik e. gastriit. Juba äge alkoholimürgistus põhjustab maokaebusi: iiveldust, oksendamist, vahel tugevaid valusid ülakõhus ja kõhulahtisust. Need nähud võivad püsida veel järgmiselgi päeval pärast ägeda mürgistuse möödumist. Pikemaajalisel alkoholi tarvitamisel aga vaevused kord-korralt süvenevad. Kroonilistel alkohoolikutel kaob söögiisu; pärast söömist esinevad raskustunne maopiirkonnas, rõhatised ja perioodilised tugevad valud; üsna sageli esineb hommikune oksendamine. Röntgenlähivalgustusel täheldatakse muutusi maolimaskestas, mis kinnitavad gastriidi diagnoosi. Gastriit võib aga edaspidi saada maohaavandi tekkimise põhjuseks.

Kroonilise maolimaskesta põletiku tõttu on toidu seedimine nii maos kui ka sooletraktis häiritud. Toidu puuduliku seedimisega kaasub seeditud toitainete puudulik imendumine ja vaatamata küllaldasele toiduhulgale areneb ala toitlus.

Krooniline alkoholi tarvitamine avaldab kahjustavat toimet maksakoele, põhjustades maksa kortsumist e. tsirroosi. Maks kujutab endast elutähtsat elundit, mis võtab osa

mitmesuguste mürgiste produktide kahjutuks tegemisest ja ka ainevahetusprotsessidest. Maksatsirroosi puhul on ainevahetusprotsessid organismis häiritud. Tsiirros ei allu ravile ja võib osutada kroonilise alkohooliku surma põhjuseks.

Alkoholismi puhul esinevad häired ka südame ja vere ringe süsteemis. Alkoholi toimel hakkab südamelihaski pikemaajaliselt rasvuma, mistõttu süda kaotab oma elastsuse, nõrgeneb ja muutub lõdvaks. Südamesse voolav veri oma rõhuga venitab südant, südame mõõtmed suurenevad. Süda ei tule oma tööga enam toime, joodikul tekib hingeldamine, kõha, näol ja jalgadel tursed. Südame talitlusvõime langus põhjustab häireid kogu organismi verevarustuses.

Krooniline alkoholism võib põhjustada ka alkohoolset hulginärvipõletikku e. polüneuriiti. Haiged kaebavad, et neil nagu jookseksid šipelgad jäsemeil, vahel jälle esineb jäsemete tuimus ja suremistunne. Hiljem lisanduvad valud, jäsemete nõrkus ja halvatused. Tavaliselt areneb haigus hiilivalt, kord-korralt süvenedes.

Krooniline alkoholism põhjustab ka mitmesuguseid psüühilisi häireid. Nii kaebavad alkohoolikud unehäirete, kärsituse ja halvatujulisuse üle, mis eriti end tunda annavad pärast pikemaajalisi joomaperioode. Koos sellega esineb üldine töövõime langus. Kroonilised alkohoolikud väidavad, et nad on kaotanud oma tahtejõu ega suuda seetõttu enam alkoholist vabaneda. Nad satuvad üha enam ja enam alkoholi mõju kammitsaisse ja nende tahtejõud alkoholist loobumiseks lõdveneb järjekindlalt. Me tunneme küllalt selliseid joomareid, kes haiglast lahkudes annavad arstile lubaduse mitte enam juua, kuid juba samal päeval jätkavad alkoholi tarvitamist. Korduvalt annavad nad oma perekonnale lubadusi järgmisel palgapäeval raha koju tuua ja hakata edaspidi hoolitsema perekonna eest, kuid palgapäeval vallandub joomine uuesti. Kohtudes joomakaaslas-

tega ununevad kõik need lubadused ja ainsaks sihiks on ükskõik millisel teel alkoholi hankimine. Viinaraha saamiseks hakatakse isegi koduseid esemeid laiali kandma või omastatakse koguni ühiskonna vara. Tung alkoholi järele jääb alkohoolikul püsima pikaks ajaks. Isegi peale pikemaajalist alkoholist loobumist äratub kõige pisemagi alkoholi hulga tarvitamine uuesti vastupandamatu tungi alkoholi järele ja areneb uus kroonilise alkoholismi retsidiiv.

Enamik kroonilisi alkohoolikuid ei märka ise kaugeltki oma vigu, neil puudub arusaamine oma haiguse iseloomust ja tõsidusest. Vaieldakse isegi kangekaelselt, et joomine toimuvat ainult kas palgapäevadel, sünnipäevadel või pühade ajal. Joomise põhjuseks ei peeta mitte vajadust alkoholi järele, vaid igasuguseid juhuslikke olukordi. Paljud joomarid süüdistavad oma naise, kes olevat hoolimatud ja ebatruud. Kahtlused naiste truudusetuses on seletatavad krooniliste alkohoolikute kalduvusega kiivusele, Alkohoolne kiivus võib võtta isegi sellise haigusliku ulatuse, et krooniline alkohoolik muutub oma naisele eluohtlikuks. Paljud joomarid peavad jälle joomise põhjuseks oma sõpru, ebameeldivusi töökohas jne.

Kroonilisi alkohoolikuid iseloomustab kõrgemate tunnete mandumine ja moraalne laostumine. Paljud neist, kes varem olid head töötajad, seltsimehelikud oma kaastöötajate vastu ja eeskujulikud perekonnainimesed, muutuvad tooreteks egoistideks. Perekond tundub neile koormavana ja alatiste koduste skandaalide tagajärjel perekonnaelu puruneb. Kõige rohkem kannatavad siinjuures muidugi alaealised lapsed, olles alatiselt hirmul joobnud isa metsikuste ja tooruste ees. Sellised elamused mõjuvad kahjulikult lapse närvisüsteemile, kutsudes esile tõsiseid närvisüsteemi häireid, mis võivad püsima jääda vanemaski eas. Taoline olukord kodudes takistab samuti laste ja noorukite normaalset kasvamist, normaalset arenemist ja häirib õppimist.

Krooniline alkohoolik ei irdu üksnes oma perekonnast, vaid ka oma tööprotsessist ja ühiskonnast. Sagenevad hili-
nemised, ebakaines olekus tööle ilmumine ja isegi töö ajal
alkoholi tarvitamine. See muidugi põhjustab töö kvaliteedi
langust, praaki töös, veel enam aga mitmesuguseid avari-
isiid ja õnnetusjuhtumeid. Hiljem kroonilistel alkohooli-
kutel kaob täielikult huvi töö vastu ja nad ei ilmu enam
päevade kaupa tööle. Loomulikult järgneb siis töölt val-
landamine.

Nõukogude inimesed ja nõukogude ühiskond ei saa lep-
pida selliste faktidega, nagu põhjusest töölt puudumine,
sagedased töödistsipliini rikkumised ja praagitootmine.
Seetõttu kroonilise alkohooliku sõprade ring kahaneb ja
piirdub lõpuks ainult omataoliste joomakaaslastega.
Moraalne mandumine ja huligaansused viivad nad kohtu-
protsessidesse ja ühiskonnast isoleerimisele karistusasu-
tustes.

Psühhiaatrilistes raviasutustes kohtame küllaltki sageli
sellise iseloomuliku elukäiguga joomareid. Esitame näitena
32-aastase meeskodaniku, kes on elukutselt pedagoog. Ta
võttis osa Suurest Isamaasõjast. Pärast demobiliseerimist
asus tööle haridusosakonnas koolide inspektorina, kuid
hakkas siis rohkesti alkoholi tarvitama ja vallandati töö-
kohalt. Järgnevalt töötas ta lühikest aega kaadrite inspek-
torina, hiljem laadimistööl ja lõpuks sattus huligaansuste
pärast kohtupsühhiaatrilisele ekspertiisile.

Krooniline alkoholism põhjustab ka raskeid psüühilisi
häireid psühhooside näol. Kroonilistel alkohoolikutel sage-
damini esinevatest psühhoosidest on joomahullus e. alko-
hoolne deliirium.

Deliirium võib alata kas eelnevate unehäirete ja öiste
hirmusõostudega või järsku massiliste nägemis-meelepete-
tega. Nägemismeelepetted ongi deliiriumi iseloomulikud
sümptomid. Tavaliselt nähakse mitmesuguseid väikesi

putukaid või loomi (kärbсед, rotid, ussid, kalad jne.), vahel ka mitmesuguseid ebareaalseid olendeid (kuradid,



Nägemismeelepetted deliiriumi puhul. (Illustratsioon teosest И. В. Стрельчук, „Клиника и лечение наркоманий“.)

surm jne.). Meelepetete mõjul on haiged kärsitud, hirmul ja rahutud. Tihti võitlevad nad nende „nähtavate” loomade

ja olevustega ning püüavad nende eest põgeneda. Hirnu tõttu võivad sellised haiged muutuda eluohtlikuks nii enesele kui ka ümbruskonnale. Deliirium kestab mõnest tunnist mõne päevani ja lõpeb tavaliselt tervistumisega. Olgugi et psühhoos möödub, kuid püsima jäävad kroonilisele alkoholismile omased häired ja deliirium on hoiatavaks sig-



Nägemismeelepetted deliiriumi puhul. (Illustratsioon teosest И. В. Стрельчук, „Клиника и лечение наркоманий“.)

naaliks tõsisest närvisüsteemi kahjustusest. Mõnel juhul võib deliirium lõppeda surmaga ägeda südamenõrkuse tagajärjel.

Mõningatel juhtudel võib aga deliiriumile järgneda raskem psühhootiline seisund nn. Korsakovi tõve näol. Kor-

sakovi tõve peamiseks tunnuseks on mäluhäired. Haige ei suuda meelde jätta eelnenud sündmusi ja täidab tekkinud mäluütlused enda väljamõeldistega. Psüühiliste häiretega kaasuvad piiridenärvipõletikud, enamasti alumistes jäsemetes. Korsakovi tõve kulgu on pikaldane, enamikul juhtudel jäävad püsima psüühilised häired kogu eluks.

Kroonilise alkoholismi taustal võib areneda ka alkohoolne joomaviirastus e. hallutsinoos. Sel juhul on haiguse peatunnuseks kuulmismeelepetted. Haige kuuleb mitmesuguseid hõikeid, kahekõnesid jne., kusjuures kuuldu sisuks on haige isik, keda sõimatakse, laimatakse, ähvardatakse ja halvustatakse. Kuulmismeelepetted võivad kesta kuusid.

Et krooniline alkoholism kahjustab pidevalt kogu organismi ja eriti psüühilisi funktsioone, võib lõpuks areneda alkohoolne nõdrameelsus e. dementsus. Sellised inimesed on ravile allumatud invaliidid, kes vajavad pidevat omaste hooldamist või paigutamist spetsiaalseisse varjupaikadesse.

ALKOHOLISMI RAVI JA VÕITLUS ALKOHOLISMIGA.

Sageli küsitakse, kas krooniline alkoholism — alkohoolsete jookide kuritarvituse — on üldse ravitav. Nagu iga teinegi haigus, nii on ka alkoholism ravitav. Mida varem suudame haigust hakata ravima, seda edukam on ravi.

Kroonilise alkoholismi ravimiseks on Nõukogude Liidus loodud spetsiaalsed raviasutused ja pidevalt töötatakse välja uusi efektiivsemaid ravimenetlusi. Kergematel juhtudel teostatakse ravi ambulatoorselt, raskematel juhtudel aga statsionaarselt. Paremate ravitulemuste saavutamiseks on tähtis, et ravi toimuks haige enda tahtel, et ta ise omaks tõsist soovi alkoholismist paranemiseks. Raskematel juh-

tudel tuleb aga kroonilised alkohoolikud suunata ravile vastu nende tahtmist, kasutades sundisoleerimist.

Kroonilise alkoholismi ravi ei saa piirduda üksnes alkoholi hulga piiramisega, sest iga väiksema alkoholiannus põhjustab uut suurenenud tungi alkoholi järele. Raviga peab saavutama seda, et krooniline alkohoolik pärast ravi lõppu oleks võimeline elama täiesti karskena.

Tänu akadeemik I. P. Pavlovi õpetusele on kroonilise alkoholismi ravis tarvitusele võetud meetod, mis muudab kroonilisel alkohoolikul alkohoolsed joogid mõnutunde tekitamise asemel vastikust äratavaks, kutsudes alkoholi tarvitamise järel esile isegi oksendamise. Edukalt kasutatakse ka hüpnoosi, uneravi ja muid ravimenetlusi. Enese tahtjõu kasvatamine koos meditsiinilise abiga päästab ka kroonilised alkohoolikud neid hukutavast haigusest.

Võitlus alkoholismi vastu ei saa toimuda isoleeritult, üksnes keelamis- ja ravimeetodite abil. Suurimat tähtsust omab siin laialdane selgitustöö kogu sotsialistliku ühiskonna avalikkuse kaasabil.

Meil NSV Liidus, kus on kaotatud kõik sotsiaalsete haiguste juured, ei saa kohta olla alkoholismil. Võitlus alkoholismi vastu on nõukogude ühiskonna aktuaalsemaid ülesandeid. Võideldes alkoholismiga võitleme inimeste teadvuses säilinud kodanliku igandi vastu, võitleme nõukogude moraali ja terve eluviisi eest, võitleme inimese terve organismi, eluea pikenemise ja töövõime tugevdamise eest.

Võitlus alkoholismi vastu peab kõigepealt algama meie kodudes, sest küllalt sageli peituvad just siin alkoholismi juured. Ekslike arvamuste kammitsais olevad lastevanemad, kes pole teadlikud alkoholi kahjulikkusest ja omistavad alkoholile söögiisu tõstvat omadust, pakuvad lastele söögi alla alkohoolseid jooke, olgugi et ainult veini või õlle näol, ja kujundavad sellega harjumust. Pole siis imestada, et hiljem noorukite sünnipäevadel pidulikult kaetud

söögilaua ilutsevad ka veini- ja likööri pudelid ning vanemad ise õhutavad noori tarvitama alkohoolseid jooke. Kuid kes lapsevanemaist tahab meelega mürgistada oma last, kui ta on teadlik, et alkohol nõrgestab tema lapse närvisüsteemi ja takistab füüsilist ning vaimset arenemist!

Veel kahjulikumat mõju avaldab aga kodu kasvavale lapsele ja noorukile joomarist isa või ema näol. Me teame, et laste kasvatamisel etendab tähtsat osa vanemate autoriteeti. Vanemate tõelist autoriteeti kindlustab aga perekonna üldine elulaad, perekonnaliikmete omavahelised sõbralikud suhted. Kuid joomarite perekondades esineb alaliselt juhtumeid, kus lapsed on vanemate tülide ja vaidluste tunnistajaks. Sellistest vanemate tülidest saavad aru isegi väikesed lapsed. Tülid ja vastastikused solvamised vähendavad aga tunduvalt vanemate autoriteeti. Kui vanemad on kord juba laste silmis oma autoriteedi kaotanud, rikub see kogu kasvatusprotsessi. Sellised lapsed, kellel kodu on sageli tülisid, tulevad kooli hajameelsetena, rõhutatud meeoleol, kodused õppeülesanded on tihti täitmata. Nende õppeedukus on kõikumine.

Lastele on igas eas omane täiskasvanute matkimine. Eriti teravalt väljendub see aga väikestel, 3—5-aastastel lastel. Joobnud isa, tarvitades labaseid ja tooreid väljendusi, poogib neid tahtmatult külge ka oma lapsele.

Alalised skandaalid joomarite perekondades, labasused ja toorused kahjustavad lapse arenevast närvisüsteemi ja põhjustavad raskeid psüühilisi haigusi.

Meie lastevanemate kohuseks on kasvatada terveid ja moraalselt täisväärtuslikke nõukogude kodanikke. Selleks peavad lastevanemad ise otsustavalt võitlema alkoholismi vastu ja selgitama alkoholismi kahjulikkust ka oma lastele.

Alkoholivastane võitlus peab laialdaselt kajastuma ka nõukogude koolis. Joomingud, neile järgnevad skandaalid ja huligaansused paljudes koolinoortes, eriti töölis-

noorte ja vabriku-tehasekoolide ühiselamutes ei ole kahjuks veel haruldased. Võime kohata joobnud noorukeid tänavatel, klubides ja kultuurimajades, kus nad sageli panevad toime huligaansusi ja nõukogude moraali häbistavaid tegusid. Paljud sellistest noortest on sattunud ka kohtupinki, kus ei aita enam nutt ega pisarad, vaid tuleb vastu võtta õiglane karistus.

Koolides on vaja rohkem pidada tervishoiualaseid loenguid, eriti loenguid alkoholismi kahjulikkusest. On tarvis õigesti organiseerida noorte puhkeaega. Selleks on nõukogude ühiskonnas kõige laialdasemad võimalused. Noori tuleb õhutada spordiga tegelema, osa võtma mitmesugustest isetegevusringidest, kino ja teatri ühiskülastustest jne.

Suur osatähtsus võitluses alkoholismi vastu noorsoo hulgas langeb pedagoogidele ja komsomoliorganisatsioonidele. On vaja võidelda selle eest, et avastataks põhjused ja konkreetsed süüdlased, mis või kes soodustavad alkoholismi levikut meie ühiskonnas ja eriti noorte keskel. Tuleb astuda kiireid samme nende põhjuste kõrvaldamiseks. Mõnedes linnades on loodud kommunistlike noorte kontrollbrigaadid, kes õhtuti külastavad klubisid, kultuurimajasid ja jälgivad noorte käitumist avalikes kohtades. Selline üritus vajab populariseerimist ja tal on tähtis koht võitluses alkoholismi vastu meie noorsoo hulgas.

Ka meie käitistes, asutustes, kolhoosides ja sovhoosides esineb veel alkoholi kuritarvitust ja sellest tingitult mitmesuguseid pahesid. Esineb veel lubamatult palju alkoholi arvele langevaid tööle hilinemisi ja põhjuseta töölt puudumisi. Esineb isegi juhtumeid, kus töölised töö ajal tarvitavad alkoholi, rikkudes sellega kõige jämedamalt töödistsipliini.

Otse lubamatu on lasta joobnud töötajaid masinate ja seadeldiste juurde, kus võib tekkida avariisid, mis nõuavad inimohvreid ja tekitavad suurt majanduslikku kahju

meie riigile. Samuti on lubamatud juhtumid, kus autojuhti „kostitatakse” töö ajal, olgu siis kas enne väljasõitu või isegi sõidul olles, alkohoolsete jookidega. See on sihilik töödistsipliini rikkumine ja alkoholismi soodustamine. Tekkinud õnnetusjuhtumite puhul on siin kaassüüdlased ka need vastutustundetud kaaskodanikud, kes joomist ei takistanud. Iga selline juhtum nõuab, et see juba eos printsiipiaalselt hukka mõistetak. Meie ametiühingu- ja parteiorganisatsioonid peavad siin laialdaselt rakendama nõukogulikkude kasvatuse meetodit kriitika ja enesekriitika näol. Suur kasvatav mõju on selles osas seinalehe kritiseerivatele artiklile ja seltsimehelikule kohtul.

Esineb juhtumeid, kus sellised alkoholi tarvitajad, töödistsipliini rikkujad on hinnatud spetsialistid oma tööalal ja seepärast püütakse nende joomist maha vaikida. Esimene tööle hilinemine põhjustab aga teise, esimesele töölt puudunud päevale järgnevad teine ja kolmas — ja kollektiiv, kes sallivalt suhtub niisugustesse distsipliinirikumistesse sel teel aina soodustab alkoholi kuritarvitust. Sellepärast on vaja õigeaegselt asuda nende vigade paljastamisele, selliste seltsimeeste kasvatamisele ja veenmisele, enne kui nad täielikult irduvad tööprotsessist või koguni ühiskonnast. Vajaduse korral tuleb neid õigeaegselt suunata ravile.

Meie ühiskondlike organisatsioonide kohuseks on arendada laialdast propagandat, mis on suunatud halastamatule võitlusele alkoholismi vastu. Tuleb järjekindlalt ja oskuslikult selgitada seda tohutut kahju, mida tekitab alkohol inimese tervisele, perekonnale ja riigile. Meie kõikide kohuseks on kaasa aidata selleks, et alkoholism kui mineviku igand kaoks lõplikult meie ühiskonnast.

Vabariikliku Sanitaarhariduse Maja väljaandel on ilmunud järgmised tasulised brošüürid, mis on müügil Vabariigi raamatukauplustes.

1. Loenguteseeria „Kaugõppekursus rasedaile”.
 - I V. A. Sapožnikov. Naise organismi iseärasused.
N. E. Granat. Raseda tervishoid rbl. 1.—
 - II N. A. Savõrina. Naise tervishoid sünnitusjärgsel perioodil rbl. 0.60
 - III I. A. Stern. Vastsündinu hooldamine ja toitmine . . . rbl. 0.80
 - IV O. P. Nogina. Hoolitsus ema ja lapse eest Nõukogude Liidus rbl. 0.60
2. J. M. Finkler. Valmis sanitaarseks kaitseks. Esmaabi käsiraamat rbl. 2.45
3. Isiklik sanitaar-raamat rbl. 1.—
4. Sanitaar- ja veterinaarreeglid kolhooside ja sovhooside piimakarjanduse ja tõuveiste farmidele rbl. 1.—
5. E. Tammepõld. Sanitaarmiinimumi kursus toiduainete-kaupluste ja -ladude töötajatele rbl. 3.95

Rbl. 0.95

A

111629

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00352164 0

E 2