

酒與癌症的預防

Alcohol & Cancer Prevention



令人信服的證據顯示飲酒可以增加腸、乳腺、口腔、咽、喉、食道（食管）和肝臟的癌症風險。即使少量飲酒也會增加您的癌症風險。飲酒越多，則風險越大。如果您選擇飲酒，請控制您的飲酒量。

酒的類型與癌症風險

您飲酒的類型不會造成任何不同。啤酒、葡萄酒和烈性酒都會增加您的癌症風險。

其它健康問題與酒

大量飲酒與許多健康問題有關，如肝臟硬化（癥瘕），酒癮，中風，自殺，受傷和交通事故。

即使飲酒量少，酒精含有大量能量（卡路里）可以很容易地引起體重增加。超重或肥胖也會增加您的癌症風險。

酒與心臟病

過去研究人員相信紅葡萄酒可能有益於心臟病，但是事實似乎並非如此。

您可以做其它更好的事情來降低心臟病及癌症的風險，例如戒煙，健康飲食，積極進行體力活動以及維持健康的體重。重要的是看看飲酒對於您個人的風險及益處。

吸煙與酒

長久以來人們都知道吸煙有害於健康。吸煙與飲酒聯合作用大大增加癌症的風險（大於兩者中任何一個的單獨作用）。多達 75% 的上呼吸道和消化道癌症可以與飲酒加吸煙有關。

我應該做什麼？

為了降低您的癌症風險，如果您不飲酒，那麼不要開始飲酒。如果您選擇飲酒：

- 限制您的飲酒量。
- 對於男性 - 每天不超過兩個標準飲品。
- 對於女性 - 每天不超過一個標準飲品。
- 避免狂飲。不要用無酒日來“保存”您的飲酒數而把這些酒一飲而盡。
- 每週至少有兩個無酒日。
- 選擇酒精含量低的飲品。
- 飲酒時進食一些食物。

請記住，如果您有任何顧慮或問題，請與您的醫生聯絡。

一個標準飲品 =



100ml 葡萄酒（1 瓶 = 7 個標準飲品）

285ml (1 middy) 高濃度啤酒

425ml (1 schooner) 低濃度啤酒

30ml (1 nip) 烈性酒

60ml (2 nips) 雪利酒

220-250ml 含酒精的蘇打水 (2/3 瓶)。

雞尾酒可能含有超過三個標準飲品的酒精！

降低您的癌症風險的方法

您怎樣疊加起來？

（如果您需要行動則打勾）

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 進食健康、平衡的飲食
- 避免或限制酒精的攝入

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線（Cancer Council Helpline）13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會（Cancer Council NSW）的網站

www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會（Cancer Council Australia）的網站

（可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站）

www.cancer.org.au