

## Алкохолот и спречување на појава на рак

### Alcohol & Cancer Prevention



Постојат убедливи докази дека пиењето алкохол го зголемува ризикот од рак на дебелото црево, дојките, устата, грлото, ларинксот, хранопроводникот и црниот дроб. Дури и ако пиете мали количини на алкохол, ризикот да заболите од рак се зголемува. Колку повеќе пиете, толку е поголем ризикот. Ако изберете да пиете, ограничете ја количината.

### Видови на алкохол и ризик од рак

Видот на алкохол што го пиете не прави никаква разлика. Пивото, виното и жестоките пијалоци го зголемуваат ризикот да заболите од рак.

### Други здравствени проблеми и алкохолот

Пиењето многу алкохол е поврзано со многу здравствени проблеми, на пример со цироза (создавање гребнатинки) на црниот дроб, зависност од алкохол, мозочен удар, самоубиство, повреди и автомобилски несреќи.

Дури и при пиење на мала количина на алкохол, тој содржи многу енергија (килоцули или калории) така да лесно може да придонесе кон покачување на тежината. Одвишокот килограми или преголемата дебелина исто така го зголемуваат ризикот да заболите од рак.

### Алкохолот и срцевото заболување

Во минатото, истражувачите веруваа дека црвеното вино можеби е корисно за здравје против срцевите заболувања, меѓутоа тоа не изгледа дека е вистина.

Постојат подобри работи кои можете да ги направите за да го намалите ризикот да заболите како од срцево заболување така и од рак, на пример, да не пушите, да се храните здраво, да бидете физички активни и да ја одржувате телесната тежина во нормални граници. За вас е важно лично да ги разгледате ризиците и корисноста ако пиете алкохол.

### Пушењето и алкохолот

Веќе долго време се знае дека пушењето е штетно за здравјето. Ефектите од пушењето и пиењето алкохол заедно во голема мера го зголемуваат ризикот да заболите од рак (повеќе од било кој од овие два фактори посебно). Скоро до 75 проценти од заболувањата од рак на горните дишни органи и дигестивниот тракт може да се поврзат со пиење алкохол плус пушење.

### Што треба да правам?

За да го намалите ризикот да заболите од рак, ако не пиете алкохол, тогаш не ни започнувајте. Ако изберете да пиете алкохол:

- Ограничете ја количината што ја пиете.
- За мажи – не повеќе од два стандардни пијалоци на ден.
- За жени – не повеќе од еден стандарден пијалок на ден.
- Избегнувајте да се пијанчите. Немојте да ги “штедите” вашите пијалоци со тоа што нема да пиете во деновите кои сте ги одредиле за тоа, за после тоа да ги испиете сите во една сесија.
- Секоја недела, изберете барем два дена кога нема да пиете алкохол.
- Избирајте пијалоци со мала концентрација на алкохол.
- Кога пиете, јадете нешто.

Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.



Еден стандарден пијалок =

100 мл вино (1 шише = 7 стандардни пијалоци)

285 мл (1 чаша од средна големина) пиво со полна јачина

425 мл (1 висока чаша) пиво со ниска концентрација на алкохол

30 мл (1 голтка) жесток пијалок

60 мл (2 голтки) ликер

220-250 мл алкохолна сода (2/3 од шише).

Коктелите може да содржа повеќе од три стандардни пијалоци!

### Како да го намалите ризикот да заболите од рак

#### Како се рангирате?

*(Штиклирајте ако треба да преземете мерки)*

- Престанете да пушите
- Бидете внимателни на сонце (Be SunSmart)
- Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници
- Бидете повеќе физички активни
- Хранете се здраво и урамнотежено
- Избегнувајте или ограничете го пиењето алкохол

### Каде можам да добијам веродостојни информации?

Информативна линија на Советот за рак (Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council) (со врски до Советите за рак во државите и териториите) [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Служба за преведување и толкување 13 14 50