

SAIKINGAI VARTOKITE ALKOHOLINIUS GĖRIMUS, SUMAŽINKITE GRĖSMĘ SUSIRGTI VĖŽIU



Pagalbos
Onkologiniams
Ligoniams
Asociacija



CANCER
RESEARCH
UK



Alkoholio vartojimas neabejotinai didina grėsmę susirgti vėžiu. Europoje alkoholio vartojimas siejamas su maždaug 136 000 susirgimo vėžiu atvejų per metus. Alkoholis gali sukelti septynis skirtingus vėžinius susirgimus. Kuo daugiau suvartojate alkoholio, tuo didesnė grėsmė susirgti vėžiu.

.....

Paskaitę šį lankstinuką, sužinosite:

- kokį ryšį tarp alkoholio vartojimo ir susirgimo vėžiu įrodo moksliniai tyrimai,
- kaip sumažinti grėsmę susirgti vėžiu,
- kiek sąlyginių alkoholio vienetų yra mūsų įprastuose gėrimuose.

Kaip alkoholis įtakoja vėžio atsiradimą?

Žmogaus organizme alkoholis virsta chemine medžiaga – acetaldehidu. Ši cheminė medžiaga sukelia pagirias ir pakenkia ląstelėms, o tai gali lemti vėžio išsivystymą.

Alkoholis, patekdamas į įvairius organus – burną, ryklę, žarnyną, didina vėžio išsivystymo juose grėsmę.

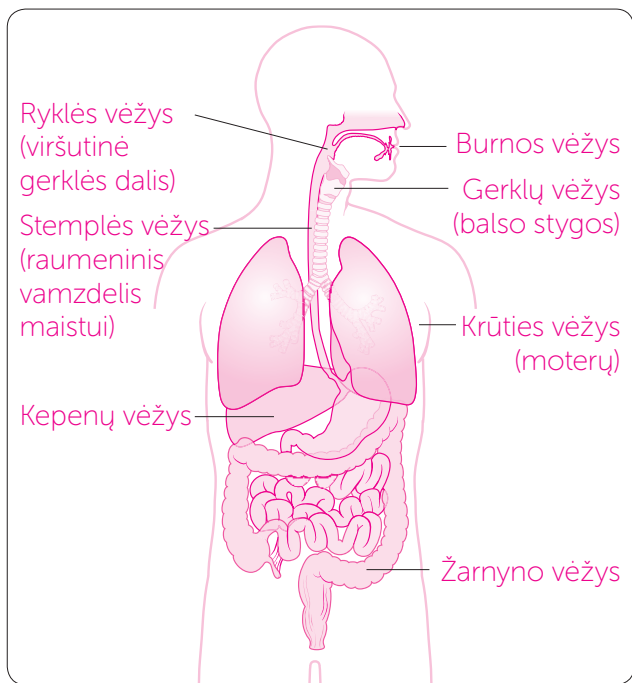
Alkoholis gali sukelti ir kepenų vėžį. Jis gali pakenkti kepenų ląstelėms ir taip sukelti kepenų cirozę (kepenų sunykimą ir sukietėjimą). Jis yra viena iš dažniausių kepenų vėžio priežasčių.

Alkoholis keičia hormonų lygį Jūsų organizme

Alkoholis gali paveikti estrogenų lygį organizme. Dėl tos pačios priežasties gali išsivystyti krūties vėžys, susijęs su hormonų kiekio padidėjimu.

Alkoholis padidina rūkymo keliamą žalą

Rūkymas didina grėsmę susirgti įvairiais vėžiniais susirgimais. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad rūkantys ir nesaikingai alkoholį vartojantys žmonės yra gerokai labiau linkę susirgti vėžiu nei vien tik rūkantys ar vien tik vartojantys alkoholį. Tai atsitinka todėl, kad alkoholis padeda organizmui lengviau įsisavinti tabako dūmuose esančias kenksmingas chemines medžiagas.



Kiek galite išgerti alkoholio nepakenkdamas sau?

Lyginant su kitomis priemonėmis, alkoholis ženkliai padidina grėsmę kai kurių tipų vėžiniams susirgimams išsivystyti. Moksliniai tyrimai rodo, kad nedidelis suvartotas alkoholio kiekis mažai tepadidina riziką susirgti kepenų vėžiu, tačiau smarkiai padidina galimybę susirgti burnos vėžiu. Nėra paprasta nustatyti vienintelį „saugų“ vartojamo alkoholio kiekį. Visose studijose, tiriančiose alkoholio vartojimo ir vėžio sąsajas, pateikiama bendra išvada: kuo nesaikingiau vartojate alkoholį, tuo didesnė grėsmė susirgti vėžiu.

Sumažinę alkoholio vartojimą, sumažinsite ir grėsmę susirgti vėžiu. Rekomenduojamas alkoholio kiekis per dieną turėtų apsiriboti viena įprasto gėrimo porcija (2–3 tūrio vienetai, žr. žemiau)

moterims ir pora įprasto gėrimo porcijų (3–4 tūrio vienetai) vyrams. Niekada nepamirškite, kad rizika didėja nuo Jūsų suvartojamo alkoholio kiekio.

Alkoholis ir vėžys – neatsiejami

Ar kokia nors alkoholio rūšis, pavyzdžiui, raudonasis vynas, yra naudinga žmogaus sveikatai?

Visi alkoholiniai gėrimai – alus, vynas ir spirituoti gėrimai – didina riziką susirgti vėžiu.

Jokia alkoholio rūšis nėra pranašesnė ar blogesnė už kitą.

Nustatyta, kad saikingas alkoholio kiekis, pavyzdžiui, viena nedidelė porcija per dieną, kai kada apsaugo žmones nuo širdies ligos grėsmės. Tai dažniausiai taikytina vyresniems nei 40 metų amžiaus žmonėms.

Tačiau alkoholio vartojimas didesniais kiekiais rizikos nemažina, o ją didina: gali sukelti insultą, aukštą kraujospūdį, o taip pat kitas sveikatai pavojingas būkles. Didindami suvartojamo alkoholio kiekį, kad pasijustumėte geriau, iš tiesų pasijusite tik blogiau. Alkoholio dozės didinimas sveikatos tikrai nepagerins.

Ar nesaikingas alkoholio vartojimas tikrai yra bėda?

Iki šiol moksliniai tyrimai dažniausiai nagrinėjo bendro žmonių suvartojamo alkoholio kiekio poveikį rizikai susirgti vėžiu. Nustatyta, kad besaikis alkoholio vartojimas didina vėžio grėsmę nepriklausomai nuo to, ar suvartosite didelį kiekį alkoholio vienu metu, ar tą patį didelį kiekį suvartosite per savaitę.

Kiek standartinių alkoholio vienetų iš tiesų yra Jūsų gėrime?

Standartiniai vienetai rodo alkoholio kiekį mūsų gėrime. Viename standartiniame vienete yra 10 ml (arba 8 mg) grynojo alkoholio. Pastaraisiais metais alkoholinių gėrimų porcijų tūris ir stiprumas didėja. Viename gėrime dažnai būna du ar net ir trys standartiniai alkoholio vienetai.

Daugelyje aludžių, barų ir restoranų nedidelė vyno taurė talpina 175 ml, tuo tarpu didelė – 250 ml. Daug kur aludėse spirituoti gėrimai patiekiami 35 ml talpos taurelėse, o ne tradicinėse 25 ml talpos taurelėse.

Alkoholiniai gėrimai kaskart tampa vis stipresni. Vidutinis vyno stiprumas siekia 12,5%, tuo tarpu nestipraus šviesiojo alaus, sidro ir alaus stiprumas dažnai viršija 5%.

Mažindami suvartojamo alkoholio kiekį, mažinsite ir susirgimo vėžiu grėsmę.

Žemiau nurodoma, kiek standartinių alkoholio vienetų yra kai kuriuose įprastuose alkoholiniuose gėrimuose.



2 standartiniai vienetai

Butelyje ar bokale (500 ml) įprasto stiprumo (3–4%) šviesiojo alaus, sidro ar tamsiojo alaus



3 standartiniai vienetai

Butelyje ar bokale (500 ml) didesnio stiprumo (5–5%) šviesiojo alaus, sidro ar stipraus tamsiojo alaus



9,5 standartinio vieneto

1 butelyje 12,5% stiprumo vyno



3 standartiniai vienetai

250 ml talpos vyno (12,5%) taurėje



2 standartiniai vienetai

175 ml talpos vyno (12,5%) taurėje



Mažiau nei 3 standartiniai vienetai

Didelėje (2 x 35 ml talpos) dvigubos porcijos spirituoto alkoholinio gėrimo (40%) taurelėje



1 standartinis vienetas

Mažoje (25 ml talpos) vienos porcijos spirituoto alkoholinio gėrimo/kokteilio (40%) taurelėje



Mažiau nei 1,5 standartinio vieneto

275 ml talpos silpno spirituoto alkoholinio gėrimo (5%) butelyje

Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie vėžinius susirgimus lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) internetinėje svetainėje www.pola.lt.

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba galima rasti pacientams skirtoje svetainėje www.cruk.org/about-cancer

Apie Cancer Research UK

Tai mokslininkų organizacija, siekianti išgelbėti daugiau gyvybių, išvengti, kontroliuoti ir išgydyti visas vėžio rūšis. Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis.

Apie POLA

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) vienija pacientų draugijas ir kitas nevyriausybinės organizacijas. POLA siekia, kad sergantieji onkologinėmis ligomis gautų ne tik kokybišką medicininę, bet ir edukacinę, socialinę, psichologinę pagalbą. POLA veiklos ir finansines ataskaitas rasite svetainėje www.pola.lt

Paremti POLA galite:

- skirdami 2% nuo jau sumokėto gyventojų pajamų mokesčio
- pervesdami paramą į POLA banko sąskaitą
- paremdami prekėmis ar paslaugomis
- prisijungdami prie POLA savanorių komandos

Rekvizitai

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

Įmonės kodas: 302704554

Reg. adresas: A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas

Sąskaitos Nr.: LT 63 7044 0600 0779 8055

Telefonas: +370 686 39032

El. paštas: info@pola.lt