DRINK LESS ALCOHOL CUT YOUR CANCER RISK

cruk.org

CANCER RESEARCH UK

The project supported by

LOTTERY FUNDED

General project partner

Pagalbos Onkologiniams Ligoniams Asociacija

There is no doubt that drinking alcohol increases the risk of cancer. Alcohol is linked to around 12,500 cancers in the UK each year and can cause seven different types of cancer.

The more alcohol you drink, the higher the risk of cancer.

In this leaflet you can find out about:

- what research tells us about the link between alcohol and cancer
- how to reduce the risk
- how many units of alcohol are in common drinks.

How does alcohol cause cancer?

Alcohol damages your cells

In the body, alcohol is changed into a chemical called acetaldehyde. This chemical causes hangovers, and it damages cells, which can cause cancer to develop.

Drinking alcohol increases the risk of cancer in many parts of the body it passes through including the mouth, throat and bowel.

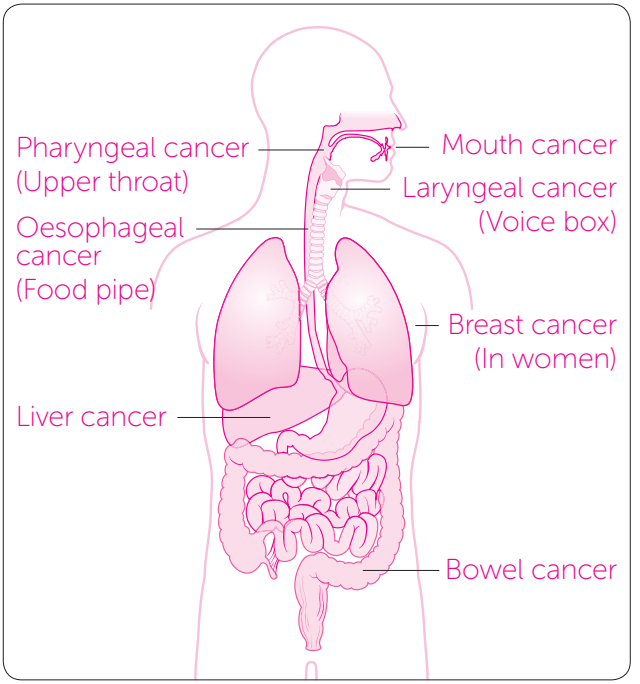
Alcohol also causes cancer that starts in the liver. It can damage liver cells causing a disease called cirrhosis. This is a major cause of liver cancer.

Alcohol changes hormone levels in your body

Alcohol can affect levels of oestrogen in the body. This may be why alcohol increases the risk of breast cancer, which is linked to high levels of the hormone.

Alcohol worsens the dangers of smoking

Smoking increases the risk of many cancers. And research has found that people who smoke **and** drink increase the risk even further than only smoking or only drinking. This is because alcohol makes it easier for the harmful chemicals in tobacco smoke to be absorbed by the body.



How much can I drink safely?

Alcohol has a stronger effect on your risk of developing some types of cancer than others. Studies tell us that drinking small amounts of alcohol might have little effect on the risk of liver cancer, but a strong effect on mouth cancer risk. This makes it very difficult to recommend a single 'safe' level of drinking. The common result in all studies of alcohol and cancer is that the more you drink, the greater the chance of developing cancer.

The more you cut down on alcohol, the more you reduce the risk of cancer.
There is limited risk if you drink within the guidelines – around one standard drink a day (2-3 units) for women or two standard drinks a day (3-4 units) for men – but the risk increases the more you drink.

Alcohol and cancer in the headlines

Are some types of alcohol, like red wine, good for my health?

All alcoholic drinks – beer, wine and spirits – increase the risk of cancer. No type of alcohol is any better or worse than another.

Drinking small amounts of alcohol such as one small drink a day, has been shown to offer some protection for people at risk of heart disease. This normally applies to people over the age of 40.

However, drinking more alcohol doesn't reduce the risk further – in fact it can increase the risk of stroke and high blood pressure as well as other conditions. Increasing the amount of alcohol you drink in order to improve your health is unlikely to work.

Is binge-drinking the real problem?

Research so far has looked mainly at the amount of alcohol people drink in total and the effect on cancer risk. Drinking a lot of alcohol increases the risk of cancer whether you drink it all in one session, or spread it over a week.

How many units are really in your drinks?

Units tell us how much alcohol is in a drink. One unit is 10ml or 8g of pure alcohol. Over recent years, alcoholic drinks have become bigger and stronger. One drink often contains as many as two or three units of alcohol.

In most pubs, bars and restaurants a small glass of wine is 175 ml, while a large glass is 250 ml. Many pubs now serve spirits in 35 ml measures rather than the traditional 25 ml.

Alcoholic drinks have also been getting stronger. The average strength of wine is 12.5%, while lagers, ciders and beers are often stronger than 5%.

The more you cut down on alcohol, the more you reduce the risk of cancer.

Below you can find out how many units there are in some common drinks.

2 units
A pint of ordinary strength (3–4%) lager, cider or bitter

3 units
A pint of premium strength (5–5.5%) lager, cider or extra strength bitter

9.5 units
1 bottle of wine (12.5%)

3 units
A large 250 ml glass of wine (12.5%)

2 units
A 175 ml glass of wine (12.5%)

Just under 3 units
A large 2 x 35 ml double measure of spirits (40%)

1 unit
A small 25 ml single measure of spirits (40%) with or without a mixer

Just under 1.5 units
A 275 ml bottle of alcopop (5%)

Further information

About cutting down on alcohol

If you are concerned about how much you, a family member or friend drinks, please call:

- Drinkline, on freephone **0800 917 82 82**
- Alcoholics Anonymous, on **0845 769 7555**

About alcohol and cancer

For more about alcohol and the science behind our messages visit **cruk.org/health**

About cancer

For more about cancer visit our patient information website **cruk.org/cancer-help**

If you want to talk in confidence about cancer, call our information nurses on freephone **0808 800 4040**.

Order our full range of leaflets free online at **cruk.org/leaflets**

About Cancer Research UK

We pioneer life saving research to bring forward the day when all cancers are cured. Sooner or later we will beat cancer, let's make it sooner.

Information in Lithuanian

For more information about cancer in Lithuanian please visit the website of Lithuanian Cancer Patient Coalition (POLA) **www.pola.lt**.

The project partners

CancerChoices
Supporting people affected by Cancer

The Tiltas Trust

Ref: RTR1000a January 2013
Due for review by: January 2015
Registered Charity in England and Wales (1089464), Scotland (SC041666) and the Isle of Man (1103)

The Information Standard
Certified member

Cancer Research UK accepts no responsibility for the accuracy of this translation, nor the context in which the translation is published. This translation is solely the responsibility of POLA. © Cancer Research UK, 2013.

SAIKINGAI VARTOKITE ALKOHOLINIUS GĖRIMUS, SUMAŽINKITE GRĖSMĘ SUSIRGTI VĖŽIU

cruk.org

CANCER RESEARCH UK

Projektą finansavo

BIG LOTTERY FUND

LOTTERY FUNDED

Pagrindinis projekto partneris

Pagalbos Onkologiniams Ligoniams Asociacija

Alkoholio vartojimas neabejotinai didina grėsmę susirgti vėžiu. Jungtinėje Karalystėje alkoholio vartojimas siejamas su maždaug 12 500 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.

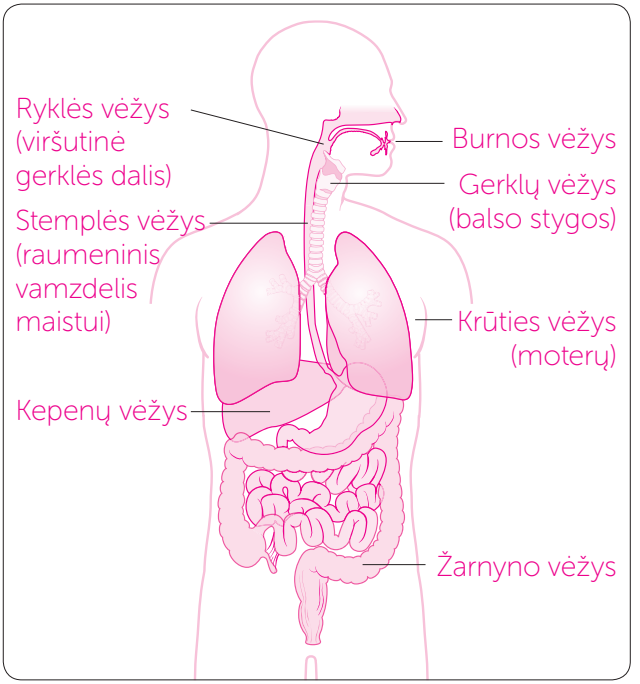
Alkoholis gali sukelti ir kepenų vėžį. Jis gali pakenkti kepenų ląstelėms ir taip sukelti kepenų cirozę (kepenų sunykimą ir sukietėjimą). Jis yra viena iš dažniausių kepenų vėžio priežasčių.

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 priežastimis, alkoholis ženkliai padidina grėsmę kai kurių tipų vėžiniams susirgimams išsivystyti. Moksliniai tyrimai įrodo, 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 santykinių alkoholio vienetų iš tiesų yra Jūsų gėrime?

Santykiniai vienetai rodo alkoholio kiekį mūsų gėrime. Viename santykiniame 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 santykiniai 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 santykinių alkoholio vienetų yra kai kuriuose įprastuose alkoholiniuose gėrimuose.

2 santykiniai vienetai
Pintoje (0,57 l) įprasto stiprumo (3–4%) šviesiojo alaus, sidro ar tamsiojo alaus

3 santykiniai vienetai
Pintoje (0,57 l) didesnio stiprumo (5–5%) šviesiojo alaus, sidro ar stipraus tamsiojo alaus

9,5 santykinio vieneto
1 butelyje 12,5% stiprumo vyno

3 santykiniai vienetai
250 ml talpos vyno (12,5%) taurėje

2 santykiniai vienetai
175 ml talpos vyno (12,5%) taurėje

Mažiau nei 3 santykiniai vienetai
Didelėje (2 x 35 ml talpos) dvigubos porcijos spirituoto alkoholinio gėrimo (40%) taurelėje

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

Mažiau nei 1,5 santykinio vieneto
275 ml talpos silpno spirituoto alkoholinio gėrimo (5%) butelyje

Papildoma informacija

Apie alkoholio vartojimo mažinimą ir vėžį
Jei nerimaujate, kad Jūs, Jūsų šeimos narys ar draugas vartoja pernelyg daug alkoholio, paskambinkite Jungtinėje Karalystėje:

- Drinkline telefonu **0800 917 82 82**
- Anoniminių alkoholikų draugija **0845 769 7555**

Apie alkoholį ir vėžį. Daugiau informacijos apie alkoholį ir mūsų perspėjimus patvirtinančius mokslinius duomenis rasite apsilankę Cancer Research UK interneto svetainės tinklalapyje **cruk.org/health**.

Apie vėžį. Daugiau informacijos apie vėžį galima rasti pacientams skirtoje svetainėje **cruk.org/cancer-help**. Jei pageidaujate apie vėžį pasikalbėti konfidencialiai, kreipkitės į informaciją teikiančias slaugytojas nemokamu telefonu Jungtinėje Karalystėje **0808 800 4040**. Užsisakykite visus mūsų lankstinukus nemokamai svetainėje **cruk.org/leaflets**.

Apie Cancer Research UK

Tai siekiančių išsaugoti žmonių gyvybes mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų tipų vėžio ligos bus įveiktos. Anksčiau ar vėliau mes įveiksime vėžį, padarykime tai anksčiau.

Informacija lietuvių kalba

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

Projekto partneriai:

CancerChoices
Supporting people affected by cancer

The Tiltas Trust

Nuoroda: RTR1000a Sausis 2013 m.
Numatoma peržiūros data: Sausis 2015 m.
Registruotoji labdaros organizacija Anglijoje ir Velse (1089464), Škotijoje (SC041666) ir Meno saloje (1103)

The Information Standard
Certified member

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA. © Cancer Research UK, 2013.