



ارتباط الكل با انواع سرطان

ساناز عبدالرضا پور
سوپروایزر آموزش سلامت
تأیید کننده: طبوبی کوشکی
مدیریت پرستاری
دی ماه 1401

منبع: WebMD 2017 American Cancer Society 2018

www.cnin.ir

EU-B-021-02

بیمارستان آنکولوژی امیر
AMIR ONCOLOGY HOSPITAL
دو عادت نوشیدن الکل و
کشیدن سیگار بسیار خطرناک
هستند. سرطان‌های زبان،
حنجره، مری و اندام‌های فوقانی
تنفسی، اغلب در افرادی که این
دو عادت را توأمان دارند دیده
می‌شود.



بیمارستان امیر الکولوژی
الکل فاکتور خطر شناخته شده برای سرطانهای زیر

است:

دهان

گلو (حلق)

حنجره

مری

کبد

کلون و رکتوم

پستان



AMIR ONCOLOGY

الکل همچنین ممکنست خطر سرطان پانکراس و معده را افزایش دهد. برای هر یک از این سرطان ها، با مصرف زیاد تر الکل ، خطر ابتلا به سرطان هم بیشتر می شود. برخی مطالعات گزارش می دهند که مصرف آبجو خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. همچنین مصرف الکل زیاد سبب ایجاد زخم-هایی در کبد و در نهایت سیروز کبدی می شود که می تواند به تدریج تبدیل به سرطان کبد شود.

الکل و خطر سرطان دهان، حلق، حنجره، مری:

مصرف الکل به وضوح خطر ابتلا به این سرطان ها را افزایش می دهد. نوشیدن الکل و سیگار کشیدن توام خطر ابتلا به این سرطانها را بیشتر از مصرف الکل و یا سیگار کشیدن به تنهایی افزایش می دهد. این ممکن است به این دلیل باشد که الکل می تواند جذب مواد شیمیایی مضر توتون به داخل سلول های پوشاننده دهان، گلو و مری را افزایش دهد. همچنین ممکن است باعث محدود کردن فعالیت ترمیم کردن دی ان ا های موجود در سلول های آنها شود.



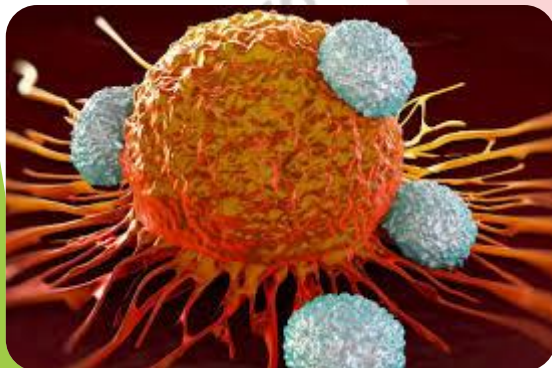
✓ مصرف مشروبات الکلی باعث اضطراب و لرزش دست می شود.

الکل و خطر سرطان کبد:

استفاده طولانی مدت از الکل با افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد مرتبط است. مصرف منظم و سنگین الکل می تواند به کبد آسیب برساند و منجر به التهاب و زخم شدن آن شود. که ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد.

الکل و خطر سرطان کولون، رکتوم

مصرف الکل با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و رکتوم ارتباط دارد. شواهد این امر در مردان عموماً قوی تر از زنان است، اما مطالعات نشان می دهد که ارتباط آن در هر دو جنس وجود دارد.



حتی نوشیدن کمی از مشروبات الکلی در هفته با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان ارتباط دارد. این خطر ممکن است به ویژه در خانم هایی که به مقدار کافی فولات (یکنوع ویتامین ب) از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها دریافت نمی کنند بیشتر باشد. الکل همچنین می تواند سطح استروژن را در بدن افزایش دهد که ممکن است توجیه کننده مقداری از این افزایش خطر باشد. ممکن است نخوردن الکل راه مهمی برای بسیاری از زنان برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه باشد.

الکل و خطر سرطان پستان

قطع الكل و پیشگیری از سرطان

چرا برای پیشگیری از سرطان باید الکل را قطع کرد؟

ترکیب نیکوتین با الکل بسیار مخرب تر از ضرر هر يك از این دو ماده سمی میباشد. مصرف الکل با دخانیات تداخل ایجاد می‌کند و خطر ابتلا به سرطان دهان، حنجره و مری را چندین برابر افزایش می‌دهد. خصوصاً با دریافت هفتگی الکل، اگر چه حتی چند پیک باشد، برای زنان با ریسک سرطان بالایی همراه است.

توصیه برای محدود کردن مصرف الکل با این استدلال که مصرف کم تا متوسط الکل موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود صحیح نیست. علیرغم تأثیر بر قلب، انجمن قلب آمریکا می‌گوید هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای وجود ندارد، بزرگسالانی که الکل مصرف نمی‌کنند به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شروع به نوشیدن الکل کنند، زیرا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌تواند به روشهای دیگر (از قبیل اجتناب از سیگار کشیدن، رژیم غذایی سالم، داشتن وزن سالم و فعالیت فیزیکی) هم کاهش یابد.



بیمارستان انکولوژی

دستورالعمل غذایی امریکا برای مصرف الکل:

با توجه به دستورالعمل های غذایی
ایالات متحده در سال 2010 برای
آمریکایی ها، برخی از گروه ها نباید
نوشیدنی های الکلی داشته باشند.

این ها شامل:



AMIR ONCOLOGY HOSPITAL

- ✓ **کودکان و نوجوانان.**
- ✓ افرادی که نمی توانند نوشیدن الکل را محدود کنند یا افرادی که در حال ترک الکل هستند.
- ✓ افراد با سابقه خانوادگی اعتیاد به الکل.
- ✓ زنان باردار یا آنها که ممکن است باردار شوند.
- ✓ افرادی که قصد رانندگی یا هدایت دستگاهی را دارند.
- ✓ افرادی که در فعالیت های نیازمند دقت، مهارت و هماهنگی شرکت می کنند یا در شرایطی که نقض قضاوت می تواند موجب آسیب یا مرگ شود.
- ✓ افرادی که از داروهای تجویزی یا بدون نسخه استفاده می کنند که با مصرف الکل تداخل دارد.
- ✓ افراد دارای شرایط خاص پزشکی (مانند بیماری کبد یا پانکراتیت).



آیا شراب برای سلامتی مفید است؟

شاید برای مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۶۰ سال، نوشیدن متعادل الکل بر عروق قلب اثرات مفیدی داشته باشد. اما در قیاس با ریسک ایجاد سرطان آن، برتری ندارد، زیرا حتی مصرف مقادیر اندک الکل نیز خطر اعتیاد به آنرا دارد و برای کاهش ریسک وقایع قلبی عروقی راههای موثرتری هم وجود دارد.



توصیه انجمن سرطان آمریکا درمورد الکل

یکبار نوشیدن الکل بمقدار ۱۲ اونس آبجو، ۵ اونس شراب یا یک و نیم اونس از مشروب دارای ۸۰ درصد الکل تعریف شده است. از لحاظ خطر ابتلا به سرطان، میزان الکل مصرف شده مهم است نه نوع نوشیدنی الکلی.

افرادی که الکل مصرف می کنند باید مصرف خود را حداکثر به ۲ بار نوشیدن در روز (برای مردان) و ۱ بار در روز (برای زنان) محدود کنند و سپس قطع نمایند. محدودیت توصیه شده برای زنان به دلیل اندازه کوچک تر بدن و تجزیه آهسته تر الکل بیشتر است.

مصرف الکل با انواع مختلف سرطان و سایر خطرات بهداشتی مرتبط است، اما مصرف الکل کمتر از حد متوسط با خطر کمتر بیماری قلبی همراه است. با این حال، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دلیل نمی شود که افراد بزرگسال الکل را شروع کنند.

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی راه های بسیاری وجود دارد، از جمله اجتناب از سیگار کشیدن، خوردن یک رژیم با چربی های اشباع و ترانس کم، داشتن وزن سالم، داشتن فعالیت جسمی و کنترل فشار خون و کلسترول.



منبع: American Cancer Society 2017
مترجم: داریوش اورنگی، کارشناس زبان
انگلیسی
بازبینی: سید سعید کسایی، فوق
تخصص مدیکال آنکولوژی و هماتولوژی

ساناز عبدالرضا پور
سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده: مریم حصیر پاف
مدیریت پرستاری
آذر 1398

منبع: WebMD 2017 American Cancer Society 2018

www.cnin.ir

EU-B-021-02