



酒與癌症 的預防

Alcohol and 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，請限制您的飲酒量。

酒的類型與癌症風險

您所飲酒的類型對於風險方面不會造成多大分別。啤酒、葡萄酒和烈性酒都會增加您的癌症風險。

酒與其它健康問題

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。

即使少量飲酒，酒精含大量熱能（卡路里），也可以很容易引致體重增加。超重或肥胖也會增加您患癌的風險。

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。重要的是要看飲酒對於您個人所帶來的風險及益處。

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一作用）。多達 75% 的上呼吸道和消化道癌症可以與飲酒加吸煙有關。

我應該怎樣做？

為了降低您的癌症風險，如果您不飲酒，那麼不要開始。如果您選擇飲酒：

- 限制您的飲酒量 — 據國家健康與醫學研究理事會的建議每天不應超過兩個標準飲用量。
- 避免狂飲。不要藉著無酒日來“省下”您未飲的數量然後把這些酒一次過飲盡。
- 每週至少有兩天為無酒日。
- 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。



一個標準飲用量 =

100ml 葡萄酒（1 瓶 = 7 個標準飲用量）

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用量的酒精！

降低您的癌症風險的方法

您能做到多少？

（請您在需要行動的項目方格內打勾）

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 均衡健康的飲食
- 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

澳州癌症協會 (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