



الكحول والوقاية من السرطان

Alcohol and Cancer Prevention



مشروب عادي واحد =

100 مل من النبيذ (الزجاجة = 7 مشروبات عادية)

285 مل (كأس متوسط واحد) من البيرة الكاملة القوة

425 مل (كأس كبير واحد) من البيرة المنخفضة الكحول

30 مل (رشفة واحدة) من المشروبات الروحية

60 مل (رشفتين) من الشيري

220-250 مل من الصودا الكحولية (2/3 زجاجة).

الكوكيتيلات قد تحتوي على أكثر من ثلاثة مشروبات عادية!

طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

ما هي حصيلة جمعك؟

(ضع علامة صح إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ إجراءات)

- الإقلاع عن التدخين
- كن ذكياً بشأن التعرض للشمس (SunSmart)
- حافظ على وزن سليم للجسم
- كن أكثر نشاطاً بدنياً
- تناول الأكل الصحي وقم بإتباع نظام غذائي متوازن
- تجنب تناول الكحول أو الحد منها

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط المساعدة لمجلس السرطان 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة المكاملة المحلية في أي مكان في أستراليا.

موقع مجلس السرطان

(مع روابط لمجالس السرطان للولاية والإقليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

هناك أدلة مقنعة على أن شرب الكحول يزيد من مخاطر سرطان الأمعاء والثدي والفم والحلق والحنجرة والمريء (قناة الغذاء) والكبد. حتى شرب كميات صغيرة من الكحول يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. كلما شربتم أكثر، كلما ازداد الخطر. إذا اخترت الشرب، حدّ من استهلاكك.

أنواع الكحول ومخاطر الإصابة بالسرطان

نوع الكحول الذي تشربه لا يعمل أي إختلاف. البيرة والنبيذ والمشروبات الروحية كلها تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

مشاكل صحية أخرى والكحول

يرتبط إستهلاك الكحول بشكل ثقيل بالعديد من المشاكل الصحية مثل تليف (تندب) الكبد، إدمان الكحول، السكتة الدماغية، الانتحار، الإصابات وحوادث السيارات.

حتى الإستهلاك المنخفض للكحول يحتوي على الكثير من الطاقة (كيلوجول أو سعرات حرارية) لذلك يمكن أن يسهم بسهولة في زيادة الوزن. زيادة الوزن والبدانة يزيدان أيضاً من خطر الإصابة بالسرطان.

الكحول ومرض القلب

في الماضي، إعتقد الباحثون بأن النبيذ الأحمر ربما كان له فوائد صحية بالنسبة لأمراض القلب، ولكن هذا الأمر لا يبدو كذلك.

هناك أشياء أفضل يمكنك القيام بها للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وكذلك السرطان، مثل عدم التدخين، الأكل الصحي، ممارسة النشاط البدني والحفاظ على وزن صحي. ومن المهم أن ننظر إلى مخاطر وفوائد شرب الكحول بالنسبة لك شخصياً.

التدخين والكحول

المعلوم منذ زمن طويل أن التدخين ضار بالصحة. آثار التدخين والكحول مجتمعة تزيد كثيراً من خطر الإصابة بالسرطان (أكثر من أي من هذه العوامل وحدها). ويمكن ربط ما يصل إلى 75 في المائة من سرطانات المسالك الهوائية العليا والجهاز الهضمي بالكحول بالإضافة إلى التدخين.

ماذا علي أن أفعل؟

للحد من خطر إصابتك بالسرطان، إذا كنت لا تشرب، لا تبدأ. إذا اخترت أن تشرب:

- حدّ من استهلاكك.
- بالنسبة للرجال - ليس أكثر من مشروبين عاديين في اليوم.
- بالنسبة للنساء - ليس أكثر من مشروب عادي في اليوم.
- تجنب الشرب بنهم. لا تقوم "بالتوفير" في مشروباتك عن طريق إستخدام الأيام المجانية للكحول، لكي تستهلكها في جلسة واحدة.
- إجعل يومين على الأقل خاليين من الكحول كل أسبوع.
- قم بإختيار المشروبات المنخفضة الكحول.
- تناول بعض الطعام عند الشرب.

تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الإتصال بطبيبك.