



## Rượu và phòng ngừa ung thư

### Alcohol and Cancer Prevention

**Có bằng chứng thuyết phục rằng uống rượu làm tăng nguy cơ ung thư ruột, vú, miệng, cổ họng, thanh quản, thực quản và gan. Thậm chí một lượng rượu nhỏ cũng làm tăng nguy cơ ung thư. Càng uống nhiều, rủi ro càng cao. Nếu có uống, quý vị hãy hạn chế lại.**

### Các loại rượu và nguy cơ ung thư

Loại rượu quý vị uống không khác biệt gì. Bia, rượu vang và rượu mạnh tất cả đều làm tăng nguy cơ ung thư.

### Các vấn đề sức khỏe khác và rượu

Uống rượu nhiều ảnh hưởng đến nhiều vấn đề sức khỏe khác như xơ gan, ghiền rượu, đột quỵ, tự tử, tai nạn xe cộ và chấn thương.

Ngay cả khi uống ít, rượu có nhiều năng lượng (kilojoule hay calorie), vì vậy dễ khiến tăng cân. Quá ký hay béo phì cũng làm tăng nguy cơ quý vị bị ung thư.

### Rượu và bệnh tim

Trước đây, các nhà nghiên cứu tin rằng rượu vang đỏ có lẽ có lợi cho tim mạch, nhưng việc này dường như không phải.

Có nhiều thứ khác hay hơn quý vị có thể làm để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư, chẳng hạn không hút thuốc, ăn uống khỏe mạnh, năng vận động cơ thể và duy trì cân nặng cơ thể khỏe mạnh. Quan trọng là nhìn thấy các nguy cơ và lợi ích khi quý vị uống rượu.

### Hút thuốc và rượu

Từ lâu ai cũng biết hút thuốc có hại cho sức khỏe. Kết hợp hút thuốc và uống rượu làm tăng cao nguy cơ ung thư (hơn nhiều so với từng yếu tố riêng lẻ). Đến 75% ung thư vùng khí đạo trên và ung thư đường tiêu hóa có liên quan đến rượu và thuốc lá.

### Tôi nên làm gì?

Để giảm thiểu nguy cơ ung thư, nếu không uống, quý vị đừng bắt đầu. Nếu chọn uống:

- Hãy giới hạn số lượng uống. Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Sức Khỏe Quốc Gia đề nghị uống không hơn 2 đơn vị rượu mỗi ngày.
- Với nam giới – không nhiều hơn 2 đơn vị rượu mỗi ngày.
- Với nữ giới - không nhiều hơn 2 đơn vị rượu mỗi ngày.
- Tránh chè chén say sưa. Đừng 'để dành' rượu cho những ngày không rượu, chỉ để uống hết một lần.
- Dành ra ít nhất 2 ngày mỗi tuần không uống rượu.
- Chọn thức uống có độ rượu/ cồn thấp.
- Ăn kèm khi uống.

**Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.**

Một đơn vị rượu thông thường =



100 ml rượu vang (1 chai = 7 đơn vị rượu)

285 ml (1 middy) bia có độ cồn mạnh

425 ml (1 cốc lớn schooner) bia có độ cồn thấp

30 ml (1 cốc nhỏ) rượu mạnh

60 ml (2 cốc nhỏ) rượu sherry

220 – 250 ml soda có rượu (2/3 chai).

Rượu pha (cocktail) có thể chứa hơn 3 đơn vị rượu!

### Các cách làm giảm nguy cơ ung thư

#### Quý vị giải quyết ra sao?

(đánh dấu ✓ nếu quý vị cần hành động)

- Bỏ hút thuốc
- Hãy Tránh nắng Thông minh (SunSmart)
- Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- Vận động cơ thể nhiều hơn
- Ăn theo chế độ cân bằng và lành mạnh
- Tránh hoặc hạn chế uống rượu

### Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

#### Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

#### Trang mạng của Cancer Council

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50