



# 酒與預防癌症

有令人信服的證據表明，飲酒可以增加腸道、乳腺、口腔、咽、喉、食道（食管）和肝臟的癌症風險。

## 酒與癌症風險

飲酒增加患癌風險。

飲用什麼類型的酒不會有分別——啤酒、葡萄酒和烈性酒都會增加您的患癌風險。酒以標準飲用量計算。

酒通常含有大量的千焦耳或卡路里（熱量單位），因而可能導致體重增加。身體超重或肥胖令患癌風險增加。

飲酒越多，風險越大。請考慮飲酒所帶來的風險及益處，並作出有關飲酒的個人決定。您如果選擇飲酒，請限制飲用量。

## 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（癆痕）、酒癮、中風、自殺以及受傷。

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。

您可以採取更好的措施來降低患心臟病及癌症的風險，例如：不要吸煙、健康飲食、積極進行體力活動以及維持健康的體重。

## 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了患癌的風險（大於兩個因素中任何一個的單一作用）。

多達 75% 的上呼吸道及消化道癌症與飲酒加吸煙有關。

## 我該如何減低罹患癌症的風險？

您如果不飲酒，就不要開始。您如果選擇飲酒：

- 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。

您如果有任何顧慮或問題，請與您的醫生聯絡。

### 計算標準飲用量

一個標準飲用量 = 10 克純酒精

- 100 毫升葡萄酒（750 毫升裝的酒瓶 = 7.7 個標準飲用量）
- 285 毫升 (middy) 的烈啤（酒精含量為 4.9%）= 1.1 個標準飲用量
- 425 毫升 (schooner) 的淡啤（酒精含量為 2.7%）= 0.9 個標準飲用量
- 30 毫升 (nip) 的烈酒（酒精含量為 40%）= 1 個標準飲用量
- 375 毫升的預混調烈酒（酒精含量為 5%）= 1.5 個標準飲用量
- 雞尾酒可能含有超過三個標準飲用量的酒精！

## 我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

- 新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 電話：13 11 20。在澳洲任何地方，只需支付一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得資訊及支援服務。  
[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)
- 筆譯及口譯服務處 (TIS) 電話：13 14 50