



Rượu bia và nguy cơ ung thư

Rượu bia là chất kích thích độc hại và gây nghiện. Khi nhắc đến nguy cơ gây ung thư, có bằng chứng cho thấy không có mức giới hạn nào an toàn cho việc sử dụng rượu bia.

Quý vị muốn uống bao nhiêu là tùy lựa chọn của mình, nhưng uống rượu bia lúc nào cũng có rủi ro. Rượu bia cũng có thể góp phần làm tăng cân, và đây cũng là yếu tố nguy cơ của một số loại bệnh ung thư. Quý vị uống càng nhiều, nguy cơ quý vị mắc một số bệnh ung thư càng tăng.

Uống rượu bia có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư nhất định, bao gồm ung thư khoang miệng, ung thư hầu họng, ung thư thanh quản, ung thư thực quản, ung thư gan, ung thư vú và ung thư đại tràng.

Hướng dẫn của Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và Sức khỏe Quốc gia (NHMRC)

Để làm giảm rủi ro khi uống rượu bia, hãy tuân thủ theo hướng dẫn của Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và Sức khỏe Quốc gia Úc để giảm các nguy cơ sức khỏe do uống rượu bia gây nên.

Những hướng dẫn này cho quý vị lời khuyên dựa trên bằng chứng xác thực về ảnh hưởng của rượu bia lên sức khỏe. Từ đó, quý vị sẽ có thể đưa ra quyết định sáng suốt về lượng rượu bia mà quý vị uống, nếu có.

Người lớn

Để làm giảm nguy cơ tổn hại do các bệnh hoặc thương tích do rượu bia gây ra, những người đàn ông và phụ nữ khỏe mạnh nên uống không quá 10 đơn vị cồn tiêu chuẩn một tuần, và không quá 4 đơn vị cồn tiêu chuẩn một ngày.

Quý vị càng uống ít, nguy cơ tổn hại do rượu bia gây ra càng thấp. Đối với một số người, không đụng tới rượu bia là lựa chọn an toàn nhất.

Trẻ em và trẻ vị thành niên dưới 18 tuổi

Để làm giảm nguy cơ bị thương tích hoặc tổn hại đến sức khỏe, trẻ em và trẻ vị thành niên dưới 18 tuổi không nên uống rượu bia.

Phụ nữ mang thai

Để làm giảm nguy cơ gây tổn hại đến thai nhi, phụ nữ mang thai hoặc có ý định mang thai không nên uống rượu bia. Đối với phụ nữ đang cho con bú, lựa chọn an toàn nhất cho em bé là không uống rượu bia.



Thế nào là đơn vị cồn tiêu chuẩn?

Một đơn vị cồn tiêu chuẩn của Úc chứa 10 gam cồn bất kỳ.

Hãy kiểm tra nhãn dán trên chai hoặc lon để tìm hiểu số đơn vị cồn tiêu chuẩn.

Đơn vị cồn tiêu chuẩn có thể trông khác nhau tùy thuộc vào loại rượu/ bia.

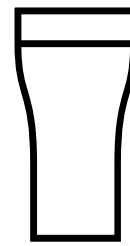
Đơn vị cồn tiêu chuẩn theo từng loại rượu/ bia:

- 100 mL rượu vang (1 chai = 7.5 đơn vị cồn tiêu chuẩn)
- 280 mL (1 ca) bia với nồng độ cồn từ 4.5% trở lên
- 375 mL (lon/ chai lùn) bia với nồng độ cồn từ 3.5-4.5%
- 425 mL (1 chai cao) bia với nồng độ thấp hơn 3.5%
- 30 mL (1 ly nhỏ) rượu mạnh (với nồng độ trên 40%)
- 60 mL (2 ly nhỏ) rượu vang được tăng nồng độ rượu
- Cocktail thường được pha từ nhiều loại rượu mạnh và rượu hương khác nhau. Các ly cocktail có thể chứa hơn 3 đơn vị cồn tiêu chuẩn. Hãy hỏi nhân viên pha chế xem ly cocktail của quý vị có bao nhiêu đơn vị cồn tiêu chuẩn.

Mỗi một trong số này đều đại diện cho một đơn vị cồn tiêu chuẩn.



100 mL phần rượu vang



280 mL bia với nồng độ cồn từ 4.5% trở lên



30 mL ly nhỏ rượu mạnh



Giảm Nguy Cơ Ung Thư

Uống không quá 10 đơn vị cồn tiêu chuẩn một tuần, và không quá 4 đơn vị cồn tiêu chuẩn một ngày.

- **Một số mẹo giúp giảm lượng rượu bia tiêu thụ.**
- Hãy đếm số đơn vị cồn tiêu chuẩn – theo dõi lượng rượu bia quý vị tiêu thụ.
- Pha loãng đồ uống có cồn:
 - > pha rượu spritzer (rượu vang và soda)
 - > hoặc shandy (bia và nước chanh)
- Các loại đồ uống có cồn thay thế với các loại đồ uống không cồn, ví dụ, mocktail (hỗn hợp chất tạo màu và chất tạo mùi) thay vì cocktail.
- Kiểm soát tốc độ uống. Uống xen kẽ đồ uống không cồn hoặc nước với đồ uống có cồn.
- Hãy chọn đồ uống không cồn hoặc có nồng độ cồn thấp, như bia ít cồn
- Uống chậm rãi. Nhấp từng ngụm nhỏ, và bỏ ly xuống sau mỗi lần nhấp.
- Đừng để người khác rót đầy ly của mình
- Hãy tự đặt ra giới hạn trước khi uống và tuân theo đó.
- Nếu quý vị đi uống cùng bạn bè, hãy tự đề cử làm lái xe theo chỉ định.
- Thử thách bạn bè một tháng không rượu bia – Đăng ký chương trình Dry July (Tháng Bảy Không Rượu Bia)
- Nghĩ về những hoạt động quý vị có thể làm với bạn bè mà không liên quan đến rượu bia, như đi xem phim, mua sắm, đi bộ đường dài.

Rượu bia, cân nặng và ung thư

Các đồ uống có cồn chính là những đồ uống ‘không cung cấp dinh dưỡng’. Những đồ uống này có chỉ số kilojun cao nhưng thực ra lại có giá trị dinh dưỡng thấp, đặc biệt khi được thêm vào nước ngọt. Uống rượu bia có thể làm tăng cân. Bị thừa cân hay béo phì làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư nhất định, bao gồm ung thư thực quản, tuyến tụy, đại tràng, nội mạc tử cung, thận và vú (ở phụ nữ mãn kinh).

Rượu bia, thuốc lá và ung thư

Hút thuốc cùng với uống rượu làm tăng nguy cơ ung thư, đặc biệt là ung thư đường tiêu hóa trên (miệng, họng, thực quản và dạ dày).

Tài liệu tham khảo

Hội đồng Ung thư Queensland, www.cancerqld.org.au

Hội đồng Ung thư Úc (2013). Hạn Chế Rượu bia. <http://www.Cancer.org.au/preventing-Cancer/reduce-your-risk/limit-alcohol.html> (truy cập ngày 12 tháng 2 năm 2014).

Hội đồng Ung thư Úc (2013). Tuyên bố quan điểm về rượu bia và ngăn ngừa ung thư. http://wiki.cancer.org.au/prevention/positionstatement_-_alcohol_and_cancer (truy cập ngày 11/03/2014)

Quý Nghiên cứu Ung thư Thế giới, Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ. Thực phẩm, dinh dưỡng, hoạt động thể chất và ngăn ngừa ung thư: góc nhìn toàn cầu; 2007. Washington, D.C. AICR. Hình thức Tham khảo: Nhiều kỳ (Sách, Chuyên khảo)

Quý Nghiên cứu Ung thư Thế giới, và Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ. Chính sách và hành động ngăn ngừa ung thư. Thực phẩm, dinh dưỡng, hoạt động thể chất và ngăn ngừa ung thư: góc nhìn toàn cầu. Washington DC: AICR; 2009.

Viện Sức khỏe và Phúc lợi Úc, Hiệp hội Đảng ký Ung thư Úc. Ung thư ở Úc: tổng quan, 2008. Canberra: Viện Sức khỏe và Phúc lợi Úc; 2008.

Doll R, Forman D, La Vecchia C, Wouterson R. Đồ uống có cồn và ung thư hệ tiêu hóa và thanh quản. Trong: Macdonald L, biên tập viên. Các vấn đề sức khỏe liên quan đến việc uống rượu bia. Oxford: Blackwell Science Ltd; 1999. trang 351-93.

Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và Sức khỏe Quốc gia. Hướng dẫn của Úc để giảm rủi ro sức khỏe do uống rượu. Liên bang Úc, Canberra: NHMRC; 2009. http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/ds10_syn.htm (truy cập tháng 5 năm 2011).

Winstanley, MH, Pratt, IS, Chapman, K, Griffin, HJ, Croager, EJ, Olver, IN, Sinclair, C & Slevin, TJ, 2011, Rượu bia và ung thư: tuyên bố quan điểm từ Hội đồng Ung thư Úc, Tạp chí Y khoa Úc, 194 (9): 479-482.

https://adf.org.au/insights/what-is-a-standard-drink/?utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAIaIQobChMI4paC-aiw6wIVFSQrCh0dJQyNEAAYASAAEgKIH_D_BwE

<https://www.nhmrc.gov.au/health-advice/alcohol>