Влияние алкоголя на риск развития рака

Генетика, окружающая среда, образ жизни и привычки – все эти факторы могут повысить риск развития злокачественных новообразований. Мы не можем изменить наши гены, а зачастую нам не подвластно и изменение окружающей среды. Но привычки и образ жизни – совсем другое дело.

Злоупотребление алкоголем является одной из вредных привычек, которая может повысить риск развития определенных видов рака. Это не значит, что каждый человек, злоупотребляющий спиртными напитками, заболеет раком. Но большое количество исследований показывает, что чем больше спиртного вы пьете, тем ниже шансы остаться здоровым. Например, группа ученых провела обзор данных 200 исследований, изучающих влияние алкоголя на риск развития рака. Совместные результаты этих исследований достоверно демонстрируют, что чем больше вы употребляете спиртных напитков, тем выше риск развития различных видов злокачественных новообразований.

По крайней мере 7 из 10 человек с раком ротовой полости злоупотребляют спиртными напитками. Употребление 5 или больше стандартных напитков в день увеличивает риск развития и других видов злокачественных новообразований, включая рак толстой и прямой кишки. На самом деле суммарные данные из недавнего доклада Всемирного фонда исследований рака показали, что женщины, употребляющие 5 стандартных напитков в день, имели примерно в 1,2 раза более высокий риск развития рака толстой и прямой кишки в сравнении с непьющими женщинами.

Люди, употребляющие спиртные напитки, также более склонны к курению, а это сочетание значительно повышает риск. Само по себе курение является известным фактором риска для определённых видов рака. Но комбинация курения и употребления алкоголя усиливает канцерогенные свойства каждого вещества. Общий эффект создаёт ещё больший риск.

Риск развития рака глотки и ротовой полости особенно высок, поскольку алкоголь и табачный дым вступают в прямой контакт с этими областями. В целом люди, которые пьют спиртное и курят, в 15 раз более склонны к развитию рака ротовой полости и глотки в сравнении с непьющими и некурящими.

Кроме того, недавние исследования показывают, что алкоголь и табачный дым вместе несут ответственность за:

- 80% рака глотки и гортани у мужчин;

- 65% рака глотки и гортани у женщин;

- 80% плоскоклеточной карциномы пищевода (вид рака пищевода);

- 20-30% всех случаев рака печени.