

Алкоголь – фактор риска онкологических заболеваний

Это аксиома, не требующая доказательств, утверждает врач-онколог ЦГКБ №3 города Екатеринбурга Дмитрий Ваулин.

### **Ядовитая доза**

**- Дмитрий Витальевич, известно, что алкоголь негативно воздействует на наш организм. А является ли злоупотребление алкоголем причиной развития онкологических заболеваний?**

- Многие исследования утверждают, что употребление алкоголя оказывает влияние на развитие злокачественных образований. Например, Международным агентством по изучению рака доказано, что алкоголь – это канцероген первого типа, и он таит в себе смертельную опасность для человека.

**- Некоторые считают, что иногда в небольших дозах спиртное можно выпить. А вы как считаете – есть безопасная доза?**

- Безопасной дозы алкоголя нет! До 2020 года считалось, что одна порция алкоголя в день – это примерно бокал вина или кружка пива, не принесёт вреда. Но потом исследования показали, что любая доза алкоголя повышает риск злокачественных новообразований. Можно сказать, что каждая порция спиртного связана с повышенным риском развития некоторых видов рака. Поэтому, хочешь быть здоров – веди трезвый образ жизни.

**- Развитию каких онкологических заболеваний может способствовать употребление алкоголя?**

- Существует тесная связь между потреблением алкоголя и раком пищевода, горла и рта, пищевода, печени, головы и шеи. Недавно было доказано влияние алкоголя на развитие рака молочной железы, так как в результате гормональных сбоев, которые вызывает алкоголь, происходят изменения и на клеточном уровне женщины.

Даже при незначительных употреблении алкогольной продукции, по сравнению с теми, кто не пьёт совсем, риск развития рака увеличивается примерно в 1,5 раза. А если сравнивать с теми, кто злоупотребляет алкоголем, то риски уже выше в 5 раз.

Особенно опасно употребление одновременное алкоголя и табака, в этом случае канцерогенное воздействие на организм суммируется.

**- Если у человека обнаружили онкологическое заболевание, можно ли ему употреблять алкоголь в умеренных дозах?**

- По этому вопросу, во время лечения онкологического заболевания до момента ремиссии, лучше посоветоваться с лечащим врачом. Ситуации бывают разными, всё очень индивидуально.

## **Мысли позитивно**

**- Известно, чем все онкологические заболевания легче вылечить на ранних стадиях. Как можно вовремя обнаружить рак?**

- Выявить онкологические заболевания на ранних стадиях помогает диспансеризация, в рамках которой проводятся онкоскрининги.

У женщин это проведение маммографии и онкоцитология (взятие мазка с поверхности шеечного канала и шейки матки с целью определения раковых изменений). У мужчин – анализ крови на простатический специфический антиген (ПСА), который проводится для диагностики рака простаты и аденомы простаты.

И мужчинам, и женщинам необходимо сделать флюорографию. В определенном возрасте также назначают анализ кала на скрытую кровь, и если результат окажется положительным, то пациента направят на колоноскопию и фиброгастроскопию.

Диспансеризацию можно проходить в любой поликлинике с 18 до 39 лет раз в три года, а с 40 лет – ежегодно. Раннее выявление способствует также улучшению отдалённых результатов по выживаемости пациентов с онкологическим диагнозом.

**- Какие методы профилактики рака вы порекомендуете?**

- В первую очередь это отказ от вредных привычек – алкоголя и курения. Также необходимо правильно питаться, следить за своим рационом и не допускать появления избыточной массы тела, вовремя лечить хронические заболевания, которые тоже могут способствовать развитию онкологии. Надо больше двигаться - физическая активность способствует появлению положительных эмоций. А счастливые люди болеют реже, ибо «человек может быть счастлив только тогда, когда он здоров и здоров, когда счастлив».

Минздрав РФ