



Памятка для населения

## АЛКОГОЛЬ И РАК ПЕЧЕНИ

Ни у кого не вызывает сомнения, что алкоголизм - это страшное зло, об этом очень много сказано, в том числе, что урон наносимый им, огромен. Он поражает не только самого пьющего, но и сказывается на психологическом здоровье его близких людей. Даже очень маленькие дозы алкоголя существенно нарушают интеллектуальные функции, а главное для человека – это всё-таки мыслительные способности.



Международное агентство по изучению рака классифицирует алкоголь как «ЯД» (канцероген) 1-й группы заболеваний. Как и для других канцерогенов, риск рака возрастает при увеличении потребления алкоголя, но безопасного порога этилового спирта нет, и маленькие дозы тоже могут вызвать рак. Содержащиеся в спиртных напитках сахара, становятся субстратом для питания раковых клеток. В мире в целом до 4% всех случаев злокачественных опухолей связаны с употреблением алкоголя, в Центральной и Восточной Европе – 6-10%, в России – около 16%.

У пьющего человека сильно угнетается аппетит, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, питание становится разбалансированным, появляется дефицит микроэлементов, не хватает антиоксидантов, которые предохраняют от онкозаболеваний. Кроме того, алкоголь снижает усвояемость витаминов и, в частности, витаминов группы А, С, Е, которые рассматриваются в настоящее время как профилактические факторы, препятствующие развитию опухолей. При различных заболеваниях, спровоцированных алкоголем, развиваются сбои в обменных процессах. В клетках скапливаются вещества, подходящие по параметрам в качестве питательной среды для раковых клеток.

Организм обессилен и изнурён, что как раз является подходящей почвой для возникновения рака. У выпивающих людей, как правило, присутствует гастрит, налицо ухудшение работы поджелудочной железы, печени, имеются проблемы с психикой. При распитии спиртного зачастую в качестве закуски используют копчёности или валеную рыбу, что еще больше усиливает канцерогенное действие алкоголя и может повлечь за собой заболевание раком пищевода.

Употребление алкоголя является одной из главных причин (но предотвратимых) причин смертности по всему миру, и в первую очередь это связано с болезнями печени. По статистике у 20-30% людей, злоупотребляющих спиртным, развивается цирроз печени (сморщивание), а ещё приблизительно у 15% людей развивается рак печени, который является тяжёлым и практически неизлечимым заболеванием. Кроме того, приём спиртного, поражая клетки печени, увеличивает риск возникновения жировой болезни, гепатита и множества других патологий.



## Регулярное употребление алкоголя оказывает следующее влияние на печень:

- Разрушение гепатоцитов (клеток печени). Они являются основными клетками паренхимы органа, где и происходит целый спектр биохимических процессов с нейтрализацией токсинов.
- Уменьшение количества активных клеток печени снижает эффективность работы органа, в том числе замедляет вывод производных этилового спирта.
- Когда их остаётся совсем мало – развивается цирроз, так как печень попросту не успевает выводить все токсины и те постепенно уничтожают орган (печень).
- Замедляется выработка желчи. Многие желчные протоки при этом вовсе разрушаются.
- Всё это негативно сказывается в будущем на работе желудочно-кишечного тракта, ведь организм теряет способность нормально переваривать и усваивать пищу.
- Разрушенные ткани печени замещаются на соединительную и жировую ткань. Это также снижает эффективность работы органа. Орган увеличивается в объёме (в медицине это называется «гепатомегалия»).

Снижается естественная защита печени от инфекций. У тех, кто часто употребляет алкоголь, риск заражения гепатитом – намного выше. Таким образом, согласно оценкам ведущих мировых медицинских центров, примерно 20% всех случаев рака печени связаны с употреблением алкоголя. Онкологи рекомендуют резко ограничить и даже вовсе отказаться от употребления алкоголя. Для профилактики рака лучше вообще не пить никаких спиртных напитков или употреблять их изредка. Совсем не пьющий человек в нашей стране может выглядеть, как «белая ворона». Позволить себе иногда выпить бокал красного вина иногда не грех, вреда здоровью не принесёт. Однако очень легко перейти черту дозволенного и стать зависимым от спиртных напитков.

Но следует помнить, что алкоголь даже в небольших количествах вредит печени. И можно уверенно сказать, что онкология - то зачастую, следствие злоупотребление алкоголем. Если всё-таки произошло «отравление алкоголем», то рекомендуется следовать следующим советам:

- *Принимать активированный уголь. 10-15 таблеток для профилактики перед запланированным застольем на 50-60% снизят нагрузку на печень.*
- *Не следует запивать алкоголь, особенно газированными напитками. Запивая спиртное – увеличивается объём спиртосодержащей смеси в желудке, соответственно, для её «переработки» организму потребуется больше времени.*
- *Не пить на «голодный желудок». Ещё лучше – предварительно плотно поесть. Находящийся в пище жир в буквальном смысле будет обволакивать слизистую желудка, кишечника, тем самым снижая количество алкоголя, который попадает в кровь.*



**Вышеуказанная информация актуальна независимо от того, какой алкоголь предпочитает человек. Ведь в составе любого из них имеется спирт, он не бывает разным.**

**АЛКОГОЛЬ ПРОВОЦИРУЕТ РАК – ЭТО ДОКАЗАНО!  
БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**