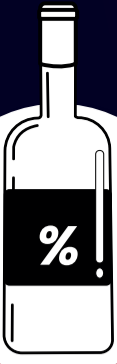


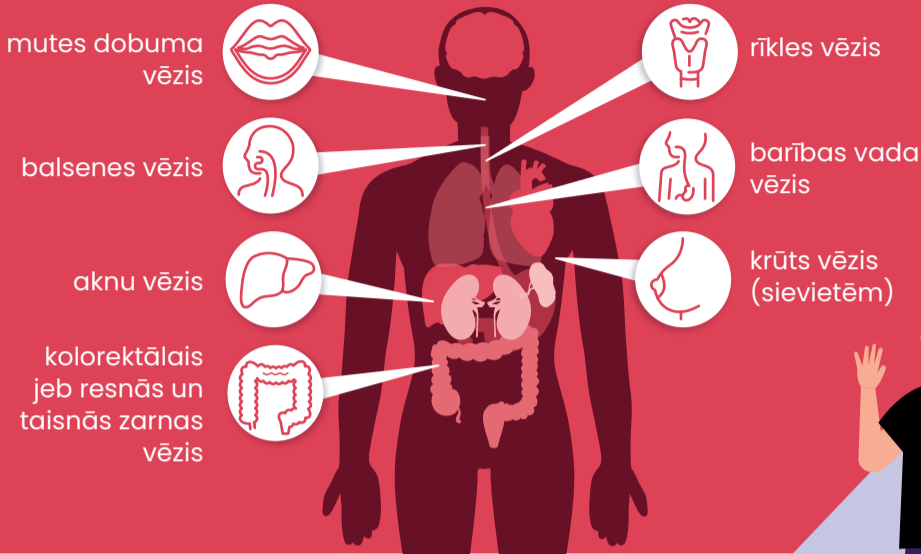


ALKOHOLS UN VĒZIS

KAS TOS SAISTA?

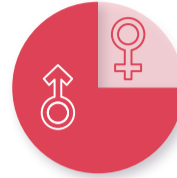


Alkohols (etilspirts jeb etanols) ir pirmās grupas ķīmiskais **kancerogēns**, kas palielina vismaz **7 vēža veidu** attīstības risku:



~740 000

Jaunatklāto vēža gadījumu bija saistīti ar alkohola lietošanu 2020.gadā.



3/4 jaunatklāto alkohola lietošanas izraisīta vēža gadījumu tika reģistrēti **vīriešiem**.*

Ar alkohola lietošanu saistīto vēža veidu izplatība vīriešiem un sievietēm atšķiras:

♂ **vīriešiem**

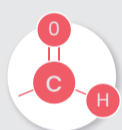
izplatītākais ar alkohola lietošanu saistītais vēža veids ir **barības vada vēzis**.

♀ **sievietēm**

izplatītākais ar alkohola lietošanu saistītais vēža veids ir **krūts vēzis**.*



Alkohols var izraisīt vēzi vairāku **bioloģisku procesu rezultātā**:



Organisms izdzerto alkoholu pārvērš ķīmiskā vielā – acetaldehīdā. **Tas bojā šūnas un samazina to spēju atjaunoties.**



Alkohols **palielina** vairāku bioloģiski aktīvo vielu jeb **hormonu (estrogēna, insulīna u.c.)** līmeni organismā.

Palielināts hormonu līmenis izraisa ātrāku un biežāku šūnu dalīšanos. Piemēram, paaugstināts estrogēna līmenis **palielina krūts vēža risku**.



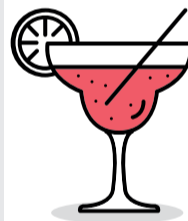
Alkohols **pastiprina citu kaitīgo vielu**, piemēram, tabakas, vieglāku **uzsūkšanos** organismā caur mutes un rīkles šūnām.



Ir cilvēki ar **izmainītu alkohola vielmaiņu organismā**, tas ir, alkohols no organisma izvadās lēnāk nekā ierasts, **tādējādi pastiprinot vēža attīstības procesu**.



Visu veidu alkoholiskie dzērieni neatkarīgi no to stipruma, cenas un kvalitātes var izraisīt vēzi!



Jebkurš izdzertais alkohola daudzums palielina vēža attīstības risku – **nav tādas alkohola devas, kas būtu droša un nenodarītu kaitējumu veselībai**. Tomēr jo vairāk un biežāk lieto alkoholu, jo lielāks vēža attīstības risks.



! Rūpējies par savu veselību – Tu vari mazināt vēža attīstības risku, pilnībā atsakoties no alkohola lietošanas

Noskenē QR kodu un uzzini vairāk par alkohola lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību!

Pāris praktiski ieteikumi, kā pārtraukt alkohola lietošanu:

Neturi alkoholu mājās;

Aizstāj alkoholiskos dzērienus ar bezalkoholiskajiem;

Izvairies no kompānijām, kurās bieži tiek lietots alkohols;

Saņem atbalstu no speciālistiem vai līdzilvēkiem.**

Atsakies jau no pirmās alkohola glāzes;

Ievies ikdienā jaunus paradumus /aktivitātes;

Stresa, nomāktības un saspringuma mazināšanai izmēģini pašpalīdzības metodes;

*International Agency for Research on Cancer

**Vairāk informācijas par narkoloģisko palīdzību meklē: www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba

