

HEILSA



Meðan kanningar benda á, at ein ógvuliga lítil nógð av alkoholi kann minka um vandan fyri at menna hjartaæðrasjúkur, er slett eingin ivi um, at alkohol eisini veksur um vandan fyri at menna krabbamein

TÍ VEKSUR ALKOHOLIÐ UM VANDAN FYRI KRABBASJÚKU

Alkohol skal drekkast við máta, og tað er eingin gongd leið at drekka alkohol fyri heilsuna. Um tú bæði drekkur og roykir, veksur vandin fyri krabbameini og øðrum sjúkum nógv

Vilmund Jacobsen

Samanhangurin millum alkohol og krabbamein er væl skjalprógvaður.

Um eingin drakk alkohol, høvdu sjúkrahúsini á hvørjum ári havt eitt munandi minni tal av krabbameinstilburðum.

Alkohol er ein partur av okkara sosialu mentan og verður notið í nógvum ymiskum samanhøgum. Men, alkohol spælir eisini ein leiklut í okkara heilsu.

Tað ger alkohol

Meðan kanningar benda á, at ein ógvuliga lítil nógð av alkoholi kann minka um vandan fyri at menna hjartaæðrasjúkur, er eingin ivi

um, at alkohol eisini veksur um vandan fyri at menna krabbamein.

Heimsheilsustovnurin (WHO) hevur bólkað alkohol sum krabbameinselvandi. Hetta er ikki bara nakað, sum verður hildið, men vísar er fyri hesum.

Vandin fyri krabbameini økist við nýtslu av rúsdrekka, tí alkohol -

- Ger krabbameinselvandi niðurbrótingarevni
- Veksur um virknaðin av øðrum krabbameinselvandi evnum
- Ávirkar kvinnulig kynshormonir
- Broytir umferðina av folati í likaminum

Alkohol og royking

Tá livurin niðurbrýtur alkohol, skapast ein røð av niðurbrótingarevnum, eitt nú acetaldehyd, sum er krabbameinselvandi og sum ávirkar framleiðslu og umvæling av dna.

Alkohol veksur eisini um virknaðin av øðrum krabbameinselvandi evnum, og vandin fyri krabbameini veksur, tá tú verður útsettur fyri øðrum váðafaktorum, samstundis sum tú drekkur.

Serliga vandamikil er flættingin av alkoholi og royking, tí alkohol økir um krabbameinselvandi virknaðin av tubbaki.

Alkohol ávirkar nøkur av kvinnuligu kynshormonu-

num, so støðið hækkar, og soleiðis veksur eisini vandin fyri at menna bróstkrabba.

Tá tú drekkur, hevur tað eina negativa ávirkan á evnini hjá likaminum at upptaka og umseta folat.

Folat er týðningarmikið fyri at hava eina optimala funktiún av dna og soleiðis eisini fyri eftirlitið av teimum ílegum, sum hava týðning fyri menningina av krabbameini.

Alkohol er krabbameinselvandi, eisini í smáum nógðum, og rúsdrekka kann elva til krabbamein í teimum gøgnum, sum koma í samband við alkoholið - heilt úr munninum og niður í endatarmin.

Harafrat veksur alkohol um vandan fyri bróstkrabba.

Um tú bæði roykir og drekkur, veksur relativt vandin fyri at menna krabbamein í munnholu, svølg, vælindi og barkakýla nógvar ferðir í mun til, um tú hvørki roykir ella drekkur.

Tess størri nøgdirnar av rúsdrekka eru, jú størri verður vandin.

Slag ongan týðning

Serliga í samband við bróstkrabba er staðfest, at vandin veksur longu við avmarkaðari nýtslu av alkoholi, kanska einum snapsi um dagin, og vandin veksur fyri hvønn snapsin, tú drekkur.

Einki bendir á, at tað hevur nakran týðning, um tú dreppur vín, øl ella snaps, tí kanningar vísa, at vandin er júst hin sami.

Gransking vísir eisini, at tað altíð loysir seg at minka um nýtsluna av rúsdrekka, um nýtslan er vordin ov stór, men allar best er, um einki alkohol verður drukkið.

Sambært Heilsustýrinum er vandin stórur fyri at gerast sjúkur, um tú drekkur 21 snapsar um vikuna sum maður - og 14 snapsar um vikuna sum kvinna.

Hyggja vit eftir donskum tølum yvir alkoholnýtslu,

sæst, at 10,3 prosent av donskum monnum drekka meira enn 21 snapsar um vikuna, og 6,8 prosent av kvinnum drekka meira enn 14 snapsar um vikuna.

Í Danmark er nýtslan av alkoholi størri enn í mongum øðrum londum, og hóast sæð verður burtur frá teimum, sum eru stórbrúkarar av rúsdrekka, eru tað kortini nógvir danir, sum drekka meira, enn Heilsustýrið sigur vera ráðiligt.

Ikki fyri heilsuna

Alkohol skal drekkast við máta, og tað er eingin gongd leið at drekka alkohol fyri heilsuna.

Børn og ung eiga ikki at drekka alkohol, og tað eigar kvinnur við barn og fólk, sum líða av ávísam sjúkum, heldur ikki.

Kelda: www.cancer.dk