

## HƠN 30G RƯỢU MỖI NGÀY, NGUY CƠ UNG THƯ RUỘT TĂNG 25%

Theo kết quả nghiên cứu của các chuyên gia Anh, càng uống nhiều rượu thì nguy cơ ung thư ruột càng tăng. Tính trung bình, nguy cơ ung thư tăng 25% nếu mỗi ngày đưa vào cơ thể hơn 30 gram rượu nguyên chất.

Với sự tài trợ của Viện Nghiên cứu Ung thư Anh, Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và các cơ quan khác ở châu Âu, nghiên cứu qui mô lớn này được thực hiện đối với 480.000 người thuộc 10 nước châu Âu trong suốt 6 năm. Số người này đã cung cấp cho nhóm nghiên cứu những thông tin cần thiết, trong đó có lượng rượu mà họ uống hàng ngày. Trong suốt thời gian nghiên cứu, có 1.833 người đã bị ung thư ruột. 1 pint rượu = nguy cơ tăng 10%.

Nguy cơ ung thư ruột có thể tăng 25% nếu mỗi ngày uống 1 lít rượu. (Ảnh: BBC)

Theo kết quả nghiên cứu, mỗi ngày uống 1 pint (0,58 lít) bia hay 1 ly rượu lớn sẽ làm nguy cơ ung thư ruột tăng trung bình khoảng 10%. Đối với những người uống hơn 30 gram rượu nguyên chất (tức gần 2 pint bia nồng độ cao) thì nguy cơ tăng ở mức bình quân 25%.

Đồng thời, nguy cơ suốt đời đối với bệnh ung thư này chiếm tỉ lệ 1/20 đối với nam giới và 1/18 đối với phụ nữ.

Giáo sư Tim Key, chuyên gia dịch tễ học của Viện Nghiên cứu Ung thư Anh, cho biết: "Nghiên cứu này cho thấy rõ ràng ung thư ruột tăng tương ứng với số lượng bia hay rượu mà một người uống mỗi ngày". "Mức tăng tuy không lớn lắm nhưng điều quan trọng mà mọi người cần hiểu là việc giảm uống rượu sẽ giúp hạ thấp nguy cơ mắc nhiều bệnh ung thư, trong đó có ung thư ruột".

Ở Anh, hàng năm có thêm 35.000 ca ung thư ruột được phát hiện và khoảng 16.100 người tử vong vì bệnh này.

Nên chú ý đến nồng độ rượu

Tiến sĩ Lesley Walker, Giám đốc thông tin ung thư của Viện Nghiên cứu Ung thư Anh, cảnh báo: "Có nhiều sự nhầm lẫn về mức độ an toàn trong việc uống rượu. Điều này một phần phát sinh từ độ cồn ngày càng tăng của một số sản phẩm rượu và bia, phần khác là do các quán bar phục vụ khách bằng loại ly lớn, có khi tương đương với thể tích của 1/3 chai rượu".

Ông nhấn mạnh rằng: "Điều đáng lo ngại là nhiều người cứ nghĩ rằng 1 ly rượu tương đương với 1 đơn vị rượu (tức 8 gram rượu cồn nguyên chất), trong khi thực tế thì 1 ly lớn rượu vang có nồng độ cồn cao sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe nhiều hơn so với 1 đơn vị rượu".

Ở Anh, 1/2 pint bia hay rượu táo có nồng độ cồn 3,5% tương đương với 1 đơn vị rượu; đối với

rượu vang, 1 đơn vị rượu bằng một ly nhỏ (125 ml) có nồng độ cồn 8%. Nồng độ cồn trung bình của bia là 5% và của rượu là 12,5%.

Nam giới nên uống ít hơn 3 đơn vị rượu/ngày

Nam giới chỉ nên uống ít hơn 3 đơn vị rượu mỗi ngày (Ảnh: 24dash)

Viện Nghiên cứu Ung thư Anh khuyến cáo rằng phụ nữ nên uống ít hơn 2 đơn vị rượu mỗi ngày và đàn ông thì nên ít hơn 3 đơn vị.

Tiến sĩ Walker cho biết: “Ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy việc uống rượu quá độ có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh ung thư. Đồng thời, cũng có nhiều nghiên cứu cho thấy mối đe dọa tính mạng lớn nhất chính là vừa uống rượu vừa hút thuốc lá”.

Nhận xét về nghiên cứu này, ông Frank Soodeen, thuộc tổ chức Alcohol Concern, nói: “Tại Anh, chúng ta thường có xu hướng chú ý đến ảnh hưởng của rượu về mặt xã hội hơn là sức khỏe. Do đó, nghiên cứu này đã góp phần thu hút sự quan tâm tác hại của việc thường xuyên uống rượu đối với sức khỏe của mỗi con người”.

Ông Soodeen khuyên: “Để giảm thiểu rủi ro, cách tốt nhất là nên uống rượu có chừng mực, trong giới hạn được khuyến cáo, và nhất là nên tránh việc ngày nào cũng uống rượu”.

Quang Thịnh