



# Alak

Ang kalaban sa isang inuman



# Bakit kailangan ang boklet na ito?

**A**yon sa World Health Organization (WHO), ang Europa ay isang kontinente kung saan ang alak ay iniinom ng mahigit doble sa daigdigang pamantayan. Ang pinakamataas na sukatan ng pag-inom ng alak ay matatagpuan sa Silangan Europa gaya ng Moldavia, republika ng Czech, Hungary, Ukraine, Estonia, Romania, Slovenia, Byelorussia at Croatia. Sa Europa, ang alak ay pangatlong dahilan ng panganib sa kamatayan at pagkabalda. **Ito rin ay pangunahing panganib sa kalusugan ng mga kabataan. Dahil sa sobrang pag-inom ng alak, isa't kalahating milyon ng sankatauhan ang namamatay.** Bakit? Aksidente sa trapiko, kanser, sakit sa puso at mga ugat, at cirrhosis ng atay. Sa babasahin na ito, makikita ang lahat ng panganib sa kalusugan na natatago sa sobra at patuloy na pag-inom ng alak, ito man ay beer, bino (wine) o mas mataas ang uri na nakakalasing na alak (whiskey, scotch rum, gin, tequila, mixed cocktails, etc.).



*Sino kami*

Ang **Insieme Contro il Cancro Foundation** ay isang hindi pangkalakal na samahan para labanan ang sakit na kanser sa pamamagitan ng mga kampanyang pangkomunikasyon at edukasyon, mga gawaing pananaliksik, pag-iwas (kasama na ang malusog na paraan ng pamumuhay at pagsusuri), pagsiyasat at paggamot sa sakit, pagpapanumbalik at pagsama sa lipunan ng mga taong nagkaroon ng kanser.

# Mga alak o inuming may alkohol

Ang alkohol ay kemikal na nagdudulot ng pag-kasugapa nang higit pa sa anuman sangkap.



## Ang Pagkonsumo sa Italya

Noong 2013, mahigit 34 milyon na Italyano ang nagsabi na sila ay uminom ng hindi kukulangin sa isang alak noon taon din iyon. Labindalawang milyon at 300 katao ang uminom nito araw-araw at pitong milyon ay nagkaroon ng panganib sa pag-aasal. 77% ng mga lalaki at 51.2% ng mga babae ang uminom ng alak ng hindi kukulangin sa isang beses sa isang taon. 51% sa kanila ang umiinom ng bino, 45% beer at 40% na ibang klase. Ang mga lugar kung saan sila ay umiinom ay mga cafes, pubs o breweries, sa sariling tahanan o tirahan ng mga kaibigan o kamag-anak (38%), disco o nightclub (16.2%) at restoran, pizzeria o taberna (7.3%).

Ang alkohol ay kemikal na nagdudulot ng pag-kasugapa nang higit pa sa anuman sangkap.

Itinuturing ng WHO ang alkohol bilang isang droga dahil ito ay nakakaapekto sa pag-iisip at ang pangmatagalan na paggamit nito ay nakakahumaling. Ito ay totoong legal na droga at, kung sa gayon, naibebenta at nakokonsumo sa karamihan ng mga bansa.

# Paaano pumapasok ang alcohol sa katawan pag-inom nito?

Bente porsyento ng alcohol ay pumapasok sa tiyan at 80% naman sa unang bahagi ng bituka. Kung walang laman ang sikmura, mas mabilis ang epekto nito. Pagkatapos, ito ay pumapasok naman sa dugo at mula doon sa atay, na siyang nagme-metabolize ng alcohol. Ito ngayon ay kakalat sa ibang parte ng katawan hanggang matapos ang proseso ng pagtunaw nito. Mga 90% ng nainom na alcohol ay na-metabolize ng atay at ginagawa itong material ng enerhiya, gaya ng triglycerides; ang iba (10%) ay natatapon sa ihi, dumi, hininga, gatas ng ina, luha o pawis. Ang taong tumitimbang ng 70 kilos ay kayang mag-metabolize ng mga pitong gramo ng alcohol sa isang oras.

Ang alcohol ay hindi iminumungkahi sa mga edad 16 pababa dahil hindi ito natutunaw nang maigi ng katawan kaya mas madaling nakakalasing.

## Mga masamang epekto

50 gr  
alcol



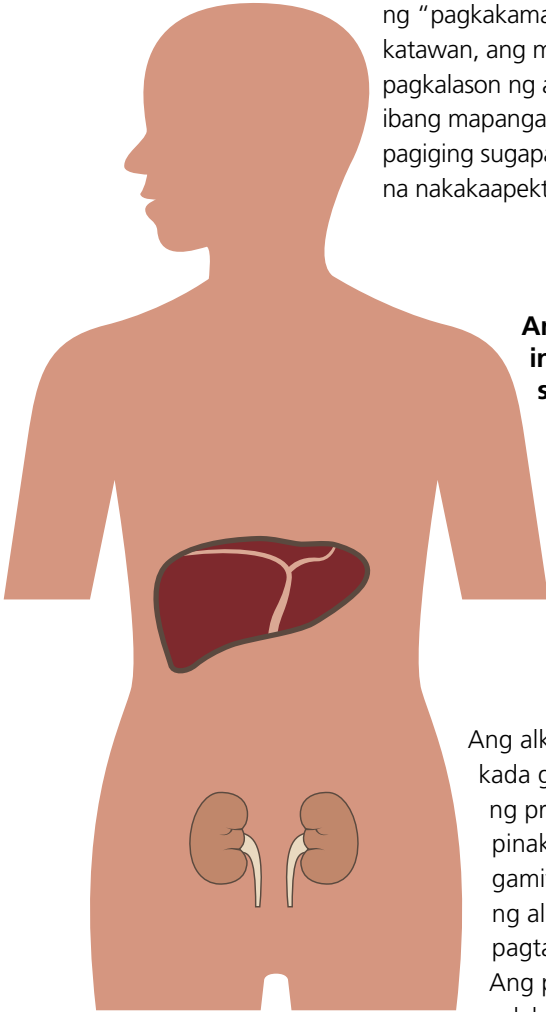
Ang resulta ng hangover (sakit ng ula, pagkahilo) ay hindi lamang iyon kinabukasan pagka-inom, ngunit ito ay mas tumatagal pa. Ang alcohol ay lubhang nakakalason at maaari pang nakakakanser. Maraming araling pang-agham na ang isinagawa upang sabihin na ang alcohol ay mapanganib na dahilan para sa kanser sa suso, bituka-tumbong, lapay, atay, obaryo, lalamunan, ulo at leeg, pharynx at larynx. Sa kalkulasyon, 50 gramo ng alcohol isang araw (3 tungga) ay nagpapataas ng panganib sa kanser.

- **Mula dalawa** hanggang tatlong

beses para sa bibig, pharynx at lalamunan.

- **40%** para sa bituka-tumbong
- **50%** para sa suso

Ang **atay** ay napakadaling masira sa alkohol dahil ang mga selula nito ay lubhang napakasensitibo at marupok. Ang sobrang pag-inom ng alak ay nakakasira ng mga laman at mga bahagi ng katawan, at kung magkaroon ng “pagkakamali” sa proseso ng pagpapagaling ng katawan, ang mga selula ay maaaring maging kanser. Ang pagkalason ng alkohol ay pinatitindi ng pagkakahalo sa ibang mapanganib na elemento gaya ng sigarilyo. Ang pagiging sugapa sa alak ay nagpapataas sa ilang hormones na nakakaapekto sa panganib ng kanser.



**Ang pag-abuso sa nakakalasing na inumin ay maaaring magdulot ng ilang sakit, gaya ng:**

- ✓ **cirrhosis ng atay**
- ✓ **diabetes mellitus**
- ✓ **neuropsychiatric na mga sakit**
- ✓ **sakit sa puso at daluyan ng dugo**

Ang alkohol ay nagbibigay ng mga 7 kilocalories kada gramo pero wala itong sustansiya di gaya ng protina, karbohidrat o taba. Ito ay hindi pinakikinabangan ng ating katawan. Ang gamit ng mga unang organs para sa pagtunaw ng alkohol (atay at bato) ay humihina sa pagtanda at tumataas naman sa nakonsumo. Ang pag-abuso sa alkohol ay nakakasama sa lahat ngunit ang kabataan, kababaihan at matatanda ay mas mahina dahil ang kanilang mga katawan ay hirap tumunaw ng alkohol sa katawan.

**Mas malala ay ang pag-iinom kapag buntis; ang panganib nito sa hindi pa ipinangananganak na sanggol ay lubhang napakataas!**

# Kanser sa Atay

??????

Sa lahat ng kanser, ang **atay** ang pinaka-apektado ng sobrang pag-iinom ng alak. Ang atay, pinakamalaking bahagi sa ating katawan, ay ang nagtatapon ng mga mapaminsalang sustansiya sa katawan, kasama na ang alkohol. Sa buong mundo, taon-taon, mayroon isang milyon bagong kaso ng kanser sa atay. Ito ay mas laganap sa mga bansa sa Asya at Africa kaysa sa mga Kanluraning Bansa, kung saan ito ay 3-5% nang lahat na bagong tuklas na kanser. Ito ay isang sakit na mas laganap sa mga kalalakhian dahil sa maraming bansa, ang mga bisyo gaya ng alak at sigarilyo, ay pangkaraniwan sa mga lalake.

Ang mga ibang panganib para sa kanser sa atay ay impeksyon sa **Hepatitis B o C** at **cirrhosis**. Sa ilan lugar sa Africa at Asya, mayroon ipinapakita na relasyon sa kanser sa atay at nitrites at pagkain ng may aflatoxin (isang kemikal na inilalabas ng kabuti na tawag ay Aspergillus, na tumutubo sa mga kamalig.)



# Nasa peligro ba ang aking lisensiya sa pagmamaneho dahil sa pag-inom ng alak?

Ang pag-abuso sa alkohol ay nau-ugnay sa maraming pangalawang epekto na nag-iiba bawat tao batay sa timbang at pantunaw ng pagkain.

Subalit may mga pangyayari na umaangkop sa lahat! Ibig sabihin nito, sinuman na may alkohol sa dugo, ay magkakaroon ng sintomas lalo na sa mga pandama. Ito ang dahilan kung bakit ang mga naka-inom ng alak ay hindi dapat magmaneho ng sasakyan! Ayon sa estatiska, sapat na ang 0.5 gramo ng alkohol sa bawat litro ng dugo para tumaas ng sampung beses ang panganib sa aksidente.

Alkohol sa dugo	Naglalayon epekto sa dugo	Ang isang nakakatanda na tumitimbang ng 70 kilogram
0.2 g/liter	Paghihirap sa pag-iisip ng maraming bagay sa isang iglap	Isang baso ng bino o isang lata ng beer
0.5 g/liter	Bawas ang pagtingin sa paligid, mabagal na reaksyon, mas mababang resistensya sa liwanag, problema sa pagtugon sa nakakabahalang pangyayari <i>Hangganan na ipinapahintulot ng batas ay</i>	¼ litro ng bino
0.8 g/liter	Mas mahirap na pagtintindi sa distansiya, bawas ang pokus, ang pulang ilaw ay nakakaliyo	4 tasa ng alak, 1 litro ng beer
1.0 g/liter	Bawas ang pagtingin sa paligid, mababang magtingin sa distansiya at bilis ng mga bagay	3 maliit na baso ng vodka
1.5 g/liter	Pagmamaliit sa panganib, walang kaayusan na galaw at napakabagal na reaksyon <i>Malubhang pagpaparusa</i>	3 cocktails pagkatapos ng hapunan



# Walong Babala sa Alkohol

1. Madali ang malasing ng hindi nalalaman ng mang-iinom na siya ay lasing na.
2. Huwag isabahala ang panganib ng pagkasugapa sa alak.
3. Kung di maiiwasan, mas mabuti ang uminom ng mababa sa alcohol gaya ng bino at beer kaysa sa mga 'hard' drinks gaya ng whiskey, rum, vodka at kauri.
4. Huwag uminom nang walang laman ang tiyan.
5. Huwag paghaluin ang ibat ibang klase ng alak.
6. Huwag pagsabayin ang pag-inom ng alak at gamot.
7. Huwag uminom kung sobra sa timbang o may kaso ng ibang sakit.
8. Tandaan na ang alak ay maaaring makapag-pataba sa iyo.

## ✓ Mahalaga: Mahinahong Pag-Inom

Ang araw-araw na pag-inom ay hindi dapat hihigit sa **20-40 gramo** sa lalaki at **10-20 gramo** sa babae. Mag-ingat sa pag-iinom kapag magtatapos ang linggo na nakakasama sa kalusugan. Isang baso ng bino (125 ml) isang lata ng beer (330 ml) o isang shot ng matapang na alak (40 ml) ay mayoon pare-parehong nilalaman na alkohol (mga 12 gramo).



Hindi lahat ng bino ay nakakabuti... ✓

Bukod sa pagbibigay ng mahalalagang sustansiya, ang pag-inom ng isang baso ng bino ay nagdaragdag ng 'mabuting' kolesterol (o HLD) sa ating dugo. Ito rin ay may mahalagang antioxidants na nakapagpapabagal ng pagtanda ng ating selula at palakasin ang gamit ng ating mga ugat. Pero dapat mag-ingat pa rin sa tamang dami ng iniinom: kapag sobra, ang pakinabang nito ay magiging pinsala. Ang katanggap-tanggap na dami ay katumbas ng isang baso ng bino o isang pitsel ng beer. Ang dami na ito ay hindi dapat lalampas sa 14 yunit kada linggo para sa mga lalaki (2 baso ng bino bawat araw) at 7 unit kada linggo sa mga babae (isang baso sa isang araw).



# Apat na kasabihan sa alak na di totoo

## ✓ Ito raw ay nakaka-antok?



MALI

Sa maraming tao, ang isa o dalawang pag-inom sa gabi ay mabuti para makapag-relax at makatulog ng mahimbing, pero ito ay panandalian lamang. Sa totoo lang, ang pagtulog ng napakaaga at mahimbing na tulog ay maaaring humantong sa nakakaistorbong pahinga na nagbibigay ng pakiramdam na pagod pagkagising. Kahit konting alak ang maiinom ay maaaring makasama sa pagtulog. Ang pag-inom ng alak pagkatapos ng hapunan ay kalimitang magdudulot ng paghilik at iba pang karamdaman sa paghinga.

## ✓ Ito ba ay nakakatulong sa pagtatalik?



MALI

Maraming nakakabata ang nagkakamaling isipin na ang alak ay pampagana sa pagtatalik. Ngunit may mga aralin na ang nagsasabi na ito ay sanhi pa ng pagka-inutil sa 'sex' at pampababa ng gana. Sa mga kababaihan, ang alak ay nagdaragdag ng pangamba sa 'unsafe sex,' at ang peligro ng mga nakakahawang sakit o hindi inaasahang pagbubuntis. Ang sobrang pag-inom din ay sumisira sa kakayahan ng mga lalaki dahil pinapahina nito ang kalidad ng tamod.

## ✓ Pinapainit nito ang katawan?



MALI

Karaniwang paniniwala na ang alak ay nakakapagpainit ng katawan. Ito ay nagbibigay ng mainit na pakiramdam ngunit ito ay pansamantala lamang. Ang alkohol ay nagpapalaki at nagpapabilis ng daloy ng dugo. Dahil dito, ang init ng katawan ay lumalabas. Kung ikaw ay madalas uminom ng alak at malamig ang panahon, kapag ang epekto ng alak ay kulang, ikaw ay makakaramdam ng madalian at masidhing ginaw.

## ✓ Ang pagkalasing ba ay nababawasan sa pag-inom ng kape?



MALI

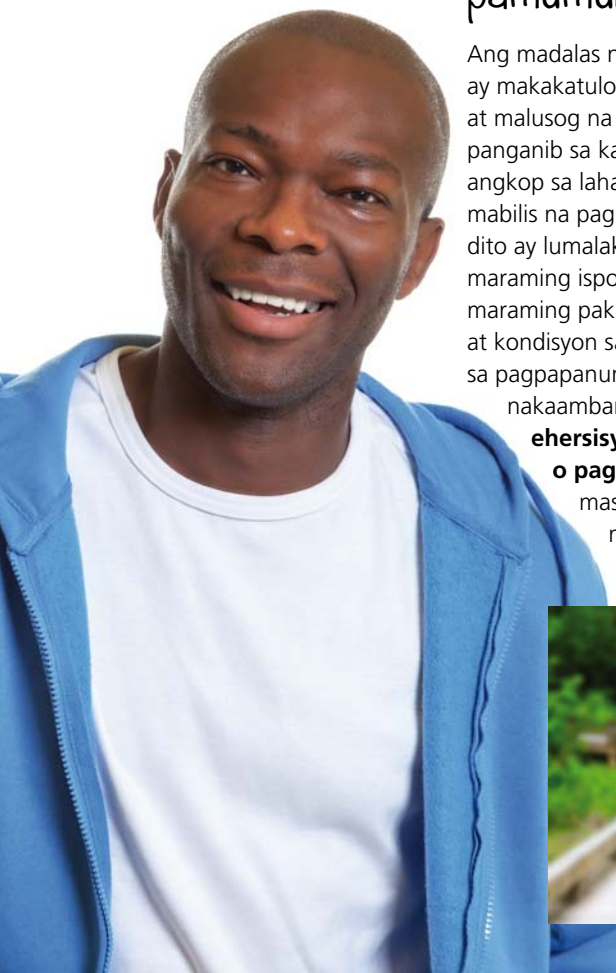
Ang katawan ay naglalabas ng alkohol ng pakonti-konti, ang panahon at kondisyon ay hindi naapektuhan ng kape. Ang isang tasang kape ay makakatulong lamang na gisingin ka. Ngunit hindi nito mababawasan ang dami ng alcohol sa iyong katawan.

# Laban sa kanser, may iba bang ating kailangan...

Ang biglaan pag-iwas sa pag-inom ng alak ay makakatulong na mabawasan ang pangamba ng kanser. Ngunit hindi ito sapat. Kailangan din ang malusog na pamumuhay kasama na ang...

## Kahalagahan ng aktibong pamumuhay

Ang madalas na pagsasanay at pageensayo sa palakasan ay makakatulong sa pagkakaroon ng tamang timbang at malusog na katawan at nakakapagpabawas ng panganib sa kanser ng 20-40%. Ang ilang gawain ay angkop sa lahat: jogging, swimming, pag-bisikleta, mabilis na paglalakad. Ang pakinabang na nakukuha dito ay lumalaki batay sa pagdalas ng paggawa nito. Mas maraming isports ay mas mabuti. Hindi maikukubli na maraming pakinabang ang makukuha para sa katawan at kondisyon sa pamamagitan ng ehersisyo, lalo na sa pagpapanumbalik ng dating lakas pagkatapos ng nakaambang sakit. **Hindi bababa sa 30 minuto ng ehersisyo sa isang araw, gaya ng paglalakad o pagbibisikleta, ay iminumungkahi.** Para mas mabisa, ang gawain ay kailangan makapagdulot ng pagpapawis at mabilis na pagtibok ng puso.



# Pag-iwas ng paninigarilyo

Ang tabako ay isa sa pinakamapanganib na produkto sa kalusugan: ang mga nakakalanghap ng usok nito ay mas malamang na magkaroon ng mahigit 50 uri ng sakit, kasama na ang kanser.

**Ang mga sangkap sa usok ng sigarilyo ay ang sanhi ng siyam sa sampung kaso ng kanser sa baga!**

Kung ikaw ay naninigarilyo, mahalagang itigil ito sa lalong medaling panahon: sa bawat linggo na ikaw ay naninigarilyo ay katumbas ng isang araw na kabawasan sa buhay mo. Ang paninigarilyo sa buong mundo ay dumoble mula pa noong 1960's hanggang sa ngayon. Ngunit noon nakaraan dalawang dekada, ito ay bumaba sa mga kanluraning bansa at tumataas naman ng 3.4% kada taon sa mga umuunlad na bansa.

**Mag-ingat din sa tinatawag na passive smoking**, o ikaw ay lumalanghap ng usok mula sa iba, dahil ito ay mayroon 4,000 kemikal sa anyong solido o usok. Ito marahil ang pinakamapanganib na uri ng usok dahil ito ay ang pinakamalaking konsentrasyon ng lason. Ang isang passive smoker ay may 20-30% panganib na makakuha ng kanser sa baga kumpara sa taong hindi nakakalanghap ng usok ng sigarilyo.



- Ang alkohol sa alak ay itinuturing na isang droga dahil ito ay nakakaapekto sa ating pag-iisip at ang pangmatagalan na gamit ay nakakahumaling. Ang alkohol ay walang sustansiyang idinudulot sa katawan.
- Ito ay nakakalason at maaaring maging sanhi ng kanser. Ilang pag-aaral na ang nagsasabi na ito ay mahalagang dahilan para sa kanser sa suso, bituka-tumbong, lapay, atay, obaryo, lalamunan, ulo at leeg, pharynx at larynx. Mahigit lamang sa 3 baso ng alkohol kada araw ay magbibigay na ng malaking pangamba sa pagkakaroon ng kanser.
- Ang alkohol ay hindi iminumungkahi sa kabataan (edad 16 pababa) dahil hindi ito madaling matunaw at mas madaling nakakalasing. Isama na rin dito ang mga buntis na kababaihan.
- Ngunit maaring makakuha na benepisyo sa red wine (pulang bino) na mayroon mahalagang antioxidants. Mahalagang hindi ito abusuhin at uminom lamang ng isang baso sa isang araw.