

KCPU wspiera nasze środowisko i rekomenduje zwiększenie kompetencji pielęgniarek i położnych do planowania własnych działań profilaktycznych w obszarze profilaktyki FASD, [www.kcpu.gov.pl](http://www.kcpu.gov.pl)



# Rakotwórcze działanie alkoholu to nie mit – to fakt!

Ze stresem radzimy sobie na wiele sposobów. Badania wskazują wprost – zestresowani częściej sięgamy po leki i alkohol. Tymczasem nawet niewielka ilość alkoholu wpływa na rozwój komórek nowotworowych!



**JAN GRUSZKA**

psychoonkolog, Wielkopolskie Centrum Onkologii, członek Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego, Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Poznawczej i Behawioralnej

Według analizy zawodów przeprowadzonych przez portal O\*NET (internetowa bazy danych zawierająca informacje związane ze stanowiskami pracy, wymaganiami i możliwymi obciążeniami zawodowymi w USA) zawody medyczne nadal dominują na liście najbardziej stresujących. W pierwszej dziesiątce znalazły się pielęgniarki anestezjologiczne i intensywnej opieki oraz położne. Nie jest to zaskakujące, biorąc pod uwagę charakter pracy i intensywności interakcji z pacjentami. Niezależnie od odczuwanego poziomu stresu najważniejsze jest jednak to, w jaki sposób sobie z nim radzimy. Wyróżniamy dwa główne style: adaptacyjne (dbanie o work-life balance, odpowiednia higiena snu, zdrowa dieta czy uprawianie sportu) oraz nieadaptacyjne (agresja, nadużywanie leków uspokajających/nasennych lub alkoholu).

Warto nadmienić również, że: stres, depresja, niepokój i niezadowolenie z pracy stanowią czynniki ryzyka rozwoju uzależnienia od alkoholu! Poza ryzykiem rozwinięcia się uzależnienia od alkoholu spożywanie go może prowadzić do innych uszczerbków w zdrowiu, takich jak chociaż-

by rozwój chorób nowotworowych. Badanie z 2021 r., dotyczące globalnego obciążenia nowotworami złośliwymi wynikającymi ze spożywania alkoholu, przedstawia wyniki sugerujące, że około 4,1% wszystkich przypadków raka można przypisywać spożyciu alkoholu. Największy wpływ miało:

- Szkodliwe picie alkoholu: 46,7% [ $x > 60$  g czystego alkoholu dziennie],
- Ryzykowne picie alkoholu: 39,4% [20–60 g czystego alkoholu dziennie],
- Picie alkoholu na poziomie niskiego ryzyka szkod: 13,9% [ $x < 20$  g czystego alkoholu dziennie].

## W jaki sposób alkohol wpływa na rozwój komórek nowotworowych?

Głównym czynnikiem odpowiedzialnym za rakotwórczy efekt spożycia alkoholu jest aldehyd octowy, który jest toksycznym produktem trawienia etanolu. Aldehyd octowy uszkadza kod DNA (zmniejsza znacznie jego stabilność) i upośledza naturalną zdolność komórki do naprawiania tych uszkodzeń. Wpływa również na powstawanie stanów zapalnych w organizmie. W efekcie zwiększa



Grafika przedstawia 1 dawkę alkoholu = 10 g czystego alkoholu.

się prawdopodobieństwo powstania szkodliwych mutacji. Ponadto nadmierne spożycie alkoholu prowadzi do niedostatków: kwasu foliowego, cynku i seleniu, co zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów. Etanol może wywoływać stany zapalne i stres oksydacyjny, co prowokuje peroksydację lipidów i dalsze uszkodzenia DNA.

Warto również zwrócić uwagę, że marskość wątroby jest poważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia nowotworu. Długoletnie, intensywne spożywanie alkoholu może pogłębić marskość spowodowaną wirusowym zapaleniem wątroby typu B lub typu C, aż 80% osób z rakiem wątroby cierpi jednocześnie na jej marskość.

## Czy alkohol zwiększa ryzyko raka piersi u kobiet?

Alkohol sprawia, że stężenie estrogenu we krwi rośnie, ale szczególnie wysokie staje się w połowie cyklu menstruacyjnego (o 27–38% więcej niż u abstynentek), gdy poziom estrogenu w sposób naturalny jest już wysoki. Im wyższy poziom estrogenu we krwi, tym większe ryzyko rozwoju raka piersi (szczególnie jest to wyraźnie u kobiet z nadwagą/otyłych), ponieważ „wysyła” on sygnał komórkom gruczołu piersiowego, kiedy mają się dzielić. Stąd też obecne są podejrzenia, że alkohol może silniej wpływać na rozwój procesów nowotworowych u nastolatek i młodych kobiet niż tych w późniejszym wieku.

Warto pamiętać, że nowotwór może rozwijać się przez kilkadziesiąt lat, zanim będzie go można wykryć, tak więc spożywanie alkoholu w młodym wieku może jak najbardziej rozpocząć proces kancerogenezy. Wśród kobiet po menopauzie potencjalny wzrost ryzyka raka piersi z powodu spożywania alkoholu może być nasilony przez stosowanie HTZ (hormonalnej terapii zastępczej), która jest również umiarkowanym czynnikiem ryzyka raka piersi. Alkohol upośledza zdolność organizmu do eliminacji estrogenów, może więc zwiększać ryzyko raka piersi związane z HTZ.

Spożywanie nawet niewielkich ilości, ale w sposób regularny, zwiększa ryzyko zachorowania. Wypijanie do obiadu „tylko jednego kieliszka wina” zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór o 7–10% w porównaniu z pełną abstynencją (dane Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem, za Krajowym Rejestrem Nowotworów).

Wpływ trzech i więcej porcji alkoholu ma podobne działanie, jak paczka papierosów wypalana codziennie. Zwiększa to ryzyko wystąpienia raka piersi o 40–50% w porównaniu z kobietami, które bardzo rzadko spożywają alkohol.

## Czy alkohol + papierosy to większe ryzyko?

Palenie papierosów wzmacnia działanie alkoholu, a sam alkohol ułatwia i przyspiesza wnikanie substancji

rakotwórczych (których jest ponad 4 000) zawartych w dymie papierosowym w obrębie jamy ustnej i gardła. Substancje chemiczne zawarte w alkoholu podrażniają i wnikają w błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i gardła, a to w połączeniu z dymem tytoniowym 5-krotnie (a w niektórych badaniach nawet 10–100 razy!) zwiększa ryzyko nowotworu tych narządów!

## Co mówią statystyki?

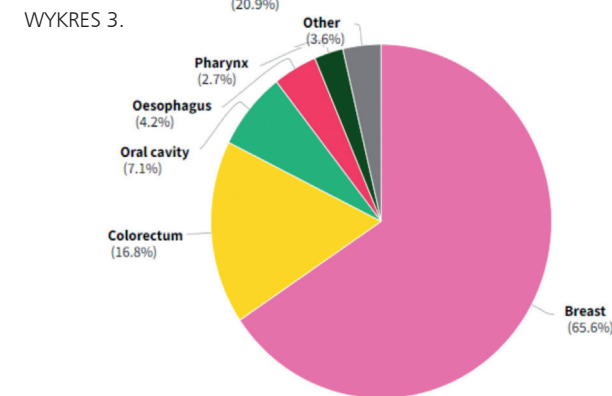
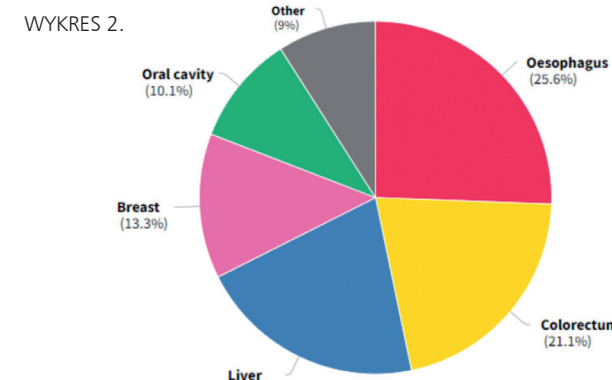
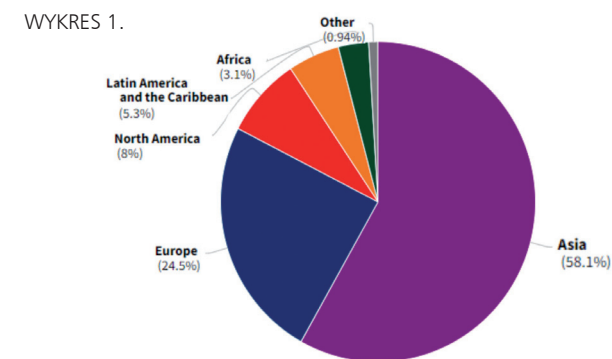
Czy można oszacować rozpowszechnienie nowotworów wywołanych spożyciem alkoholu? Tak. Dzięki danym udostępnionym na stronie World Health Organization, z badań Runggay H. i innych, możemy poznać odsetek incydentów w populacji wynikający z korzystania z alkoholu – współczynnik PAF. Na wykresie 1 przedstawiono nowe rozpoznania nowotworów w 2020 r., w których spożywanie alkoholu pełniło znaczącą rolę wobec obu płci, z podziałem na kontynenty.

Kolejny wykres (wykres 2) przedstawia rodzaje nowotworów, spowodowane spożyciem alkoholu wobec obu płci na całym świecie, dominują nowotwory: przełyku, jelita grubego i odbytnicy (*colorectum*), wątroby, piersi i jamy ustnej.

Ostatni diagram (wykres 3) przedstawia nowe przypadki nowotworów w 2020 r., spowodowane spożyciem alkoholu przez Polki. Dominują nowotwory piersi, kolejne są nowotwory jelita grubego i odbytnicy (*colorectum*).

Oświadczenie WHO ze stycznia 2023 r. wskazuje jednocześnie, iż nie ma granicy spożywania alkoholu, przy którym jego rakotwórcze działanie „włącza się” i zaczyna niszczyć nasz organizm.

Alkohol jest substancją toksyczną, psychoaktywną i uzależniającą. Kilkadziesiąt lat temu został sklasyfikowany przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem jako czynnik rakotwórczy pierwszej grupy (najwyższego ryzyka), znajdziemy w niej również azbest, promieniowanie i tytoń. Etanol rozkłada się w organizmie, co oznacza, że każdy napój zawierający alkohol, niezależnie od jego ceny i jakości, stwarza ryzyko zachorowania



na raka oraz bezpośrednio powoduje przynajmniej siedem rodzajów. Wartościowanie niektórych rodzajów alkoholu i poszukiwanie ich prozdrowotnych właściwości jest zgubne, ponieważ niezależnie od tego, czy są organiczne, wegańskie, domowej produkcji, zawierają siarczyny lub resveratrol – nadal zawierają etanol.

Spożywanie alkoholu może i jest obecne w naszej kulturze, szczególnie podczas świąt i spotkań towarzyskich, ale pamiętajmy, że jesteśmy odpowiedzialni również za promocję zdrowia wśród najbliższych i zamiast wznosić toast „na zdrowie”, prawdziwie zdrowe będzie ominięcie kolejki i udowodnienie, że alkohol nie jest wyznacznikiem dobrej zabawy. □

Piśmiennictwo dostępne w redakcji [mpip@nipip.pl](mailto:mpip@nipip.pl)