

Opsi judul:

1. **Mengonsumsi Alkohol Ternyata Meningkatkan Risiko Kanker**
2. **Fakta Risiko Kanker sebagai Efek Mengonsumsi Alkohol**
3. **Benarkah Mengonsumsi Alkohol Bisa Menyebabkan Kanker**

Tidak hanya merokok, mengonsumsi alkohol juga bisa menyebabkan kanker. Alkohol menyebabkan sekitar 5 persen kematian akibat kanker (termasuk kanker jenis baru) di seluruh dunia. Nah, inilah fakta-faktanya!

Jenis Kanker Akibat Alkohol

Semakin sering minum, semakin besar kemungkinan terkena kanker. Para peminum berat (dua hingga tiga kali minum sehari) memiliki risiko terbesar. Bagaimana dengan peminum ringan (dua hingga tiga kali seminggu)? Mereka tetap berisiko lebih besar daripada orang yang hidup tanpa alkohol.

Sedikitnya, ada tujuh bagian tubuh yang berisiko tinggi terkena kanker karena alkohol, yaitu:

- **Hati.** Organ ini bertugas menyaring darah dan racun, namun alkohol menjadi racun bagi sel-sel hati. Banyak minum alkohol membuat hati meradang dalam arti sesungguhnya. Bahkan membuatnya terluka. Minum banyak alkohol meningkatkan risiko dua kali lipat untuk menderita kanker hati, daripada yang hidup tanpa alkohol.
- **Mulut dan Tenggorokan.** Peminum berat berisiko lima kali lipat terkena kanker mulut dan tenggorokan, daripada yang tak minum. Itu terjadi karena alkohol merusak sel-sel pada area tersebut. Akan lebih parah lagi jika Anda juga merokok. Sebab, alkohol membuka jalan bagi masukkan zat kimia tembakau ke dalam sel-sel tersebut.
- **Kerongkongan.** Alkohol diduga menyebabkan kanker sel skuamosa. Yaitu jenis kanker kulit yang awalnya terjadi di jaringan permukaan kerongkongan.
- **Usus Besar dan Anus.** Laki-laki peminum berat lebih berisiko menderita kanker usus besar dan anus, daripada perempuan. Tetapi laki-laki maupun perempuan sama-sama berisiko 44 persen lebih tinggi daripada yang hidup tanpa alkohol.
- **Payudara.** Risiko terkena kanker payudara menjadi lebih tinggi pada perempuan peminum. Semakin banyak minum, semakin tinggi risikonya.

Alkohol Merusak Sel

Alkohol berbahaya karena bisa memasuki sel dengan mudah, merusak DNA dan membuat banyak perubahan pada tubuh, seperti:

- **Menghasilkan senyawa racun.** Senyawa racun ini merupakan hasil penguraian ethanol dalam alkohol, dan dipercaya memicu kanker.

- **Mutasi DNA.** Organ-organ dan jaringan-jaringan tubuh teriritasi serta meradang akibat alkohol. Ketika tubuh memperbaiki sel-selnya, kesalahan bisa terjadi pada DNA. Nah, inilah pangkal tumbuhnya sel-sel kanker.
- **Perubahan Hormon.** Alkohol juga meningkatkan estrogen pada wanita, yang bisa menyebabkan pertumbuhan kanker.
- **Menghambat Penyerapan Nutrisi.** Efek lain dari alkohol adalah menghambat penyerapan vitamin dan nutrisi yang penting untuk mencegah kanker. Misalnya folat dan vitamin.
- **Menambah Berat Badan.** Kelebihan berat badan bisa meningkatkan risiko kanker. Sementara alkohol berisi banyak sekali kalori yang bisa membuat Anda kelebihan berat badan.

Sebenarnya, kanker bisa menyerang siapa saja. Kalaupun Anda berhenti menenggak alkohol, ataupun membatasinya, tidak jelas apakah itu menurunkan kemungkinan terkena kanker.

Yang jelas, bahaya terbesar adalah jika Anda minum lebih dari empat kali alkohol per hari. Satuan sekali minum adalah 44 ml untuk minuman keras, 148 ml untuk wine dan 355 ml untuk bir. Sedangkan minum dalam ukuran sedang adalah satu kali sehari untuk perempuan dan dua kali sehari untuk laki-laki.

Ukuran gelas dan campuran di dalamnya bisa membuat seseorang merasa tidak minum banyak alkohol. Padahal dalam satu minuman bisa berisi beberapa porsi alkohol. Beberapa bir kelas premium juga memiliki konsentrasi alkohol yang sama dengan *malt liquor*. Yakni bir dengan kandungan alkohol yang tinggi.

Jika Anda memiliki kebiasaan minum, segeralah berkonsultasi dengan dokter.