

Pengambilan Alkohol

untuk Pesakit Kanser Payudara



Zalina Abu Zaid •
Zalilah Mohd Shariff •
Mirnalini Kandiah •



CARE

PENGAMBILAN ALKOHOL

Untuk Pesakit Kanser Payudara

Zalina Abu Zaid
Zalilah Mohd Shariff
Mirnalini Kandiah



Universiti Putra Malaysia
Serdang • 2011



PENGAMBILAN ALKOHOL Untuk Pesakit Kanser Payudara

Pengambilan Alkohol untuk Pesakit Kanser Payudara

Versi Online 2023

© Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE), Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), Penulis.

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Cornell University-Universiti Putra Malaysia, d/a Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Zalina Abu Zaid

Pengambilan alkohol untuk pesakit kanser payudara / Zalina Abu Zaid, Zalilah Mohd Shariff, Mirnalini Kandiah.

ISBN 978-983-44616-0-7

1. Alcohol. 2. Alcohol--Health aspects. 3. Women--Alcohol use.

I. Zalilah Mohd. Shariff. II. Mirnalini Kandiah. III. Judul.

362.292

Penerbitan ini ialah usaha sama *Cancer Education and Research (CaEd) Laboratory*, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM; Cornell University; dan Persatuan Penterjemah Malaysia di bawah Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE).

Penulis

Zalina Abu Zaid

Zalilah Mohd Shariff

Mirnalini Kandiah

Penyelaras

Othman Omar

Reka Letak oleh

Norsidawati Abdul Gani

Editor

Ramlah Muhamad,

Persatuan Penterjemah Malaysia

Buku kecil ini menjelaskan tentang pengambilan alkohol untuk pesakit kanser payudara. Buku ini memuatkan topik yang berkaitan dengan pengenalan kepada alkohol, peranan alkohol dalam mempengaruhi kanser, kuantiti alkohol yang boleh diminum oleh pesakit kanser dan cara untuk berhenti daripada mengambil alkohol. Buku kecil ini adalah salah satu daripada judul dalam *Siri Buku Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara*.

Tanda



Keterangan

Tanda ini memberikan maklumat penting untuk pesakit.



ditebalkan

Tanda ini merupakan maklumat penting antara anda dan doktor.

Untuk setiap perkataan yang ditebalkan (*bold*) dengan warna hitam, sila rujuk bahagian Glosari untuk maksud perkataan tersebut.

KANDUNGAN

BAHAGIAN 1

Pengenalan	1
• Apa itu alkohol?	1
• Kesan Pengambilan Minuman Alkohol	2

BAHAGIAN 2

Bagaimana Alkohol Menyumbang kepada Kanser	3
---	---

BAHAGIAN 3

Jumlah Alkohol yang Boleh Diminum	6
--	---

BAHAGIAN 4

Cara untuk Berhenti Mengambil Alkohol	7
Sumber	9
Glosari	13

01

PENGENALAN

Apa itu alkohol?

- Alkohol merupakan:
 - a. Cecair hasil penapaian atau penyulingan bijirin atau buah-buahan
 - b. Membekalkan tenaga yang tinggi (7 kkal/gram)
 - c. Tidak mengandungi sebarang **nutrien** lain
- Sesetengah orang mungkin tahu pengambilan alkohol tidak memberi sebarang manfaat kepada kesihatan. Walau bagaimanapun, anda mungkin mengambil minuman alkohol
 - a. salah satu daripada **rutin** hidup
 - b. mengurangkan tekanan hidup dan menggembirakan diri
 - c. membolehkan anda berinteraksi dengan orang lain dengan lebih mudah
 - d. membolehkan anda menonjolkan perasaan atau diri anda yang sebenar
 - e. menghilangkan perasaan marah, malu, sedih dan keseorangan



Kesan Pengambilan Minuman Alkohol



- Meningkatkan risiko untuk mendapat kanser payudara.
- Risiko untuk kanser berulang bagi pesakit kanser.
- Bagi pesakit kanser, alkohol meningkatkan aras hormon estrogen di dalam darah. Keadaan ini boleh meningkatkan perkembangan sel kanser.
- Bahkan, pengambilan alkohol bersama pengambilan rokok meningkatkan lagi risiko mendapat kanser berbanding pengambilan alkohol atau rokok sahaja.

02

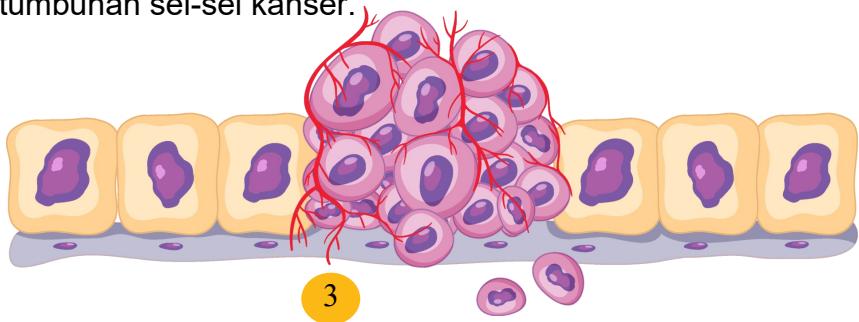
BAGAIMANA ALKOHOL MENYUMBANG KEPADA KANSER



- ◆ Terdapat pelbagai **mekanisme** yang mengaitkan alkohol dengan kanser payudara. Antaranya melalui:

Onkogen

- Alkohol berupaya menyebabkan kanser kerana pengaruhnya terhadap **sel tumor** pada tahap **genetik**.
- Hasil daripada tindak balas alkohol boleh mengurangkan keupayaan sel badan untuk membaiki kerosakan sel yang berlaku.
- Ini bermakna kemungkinan untuk perubahan sel berlaku adalah lebih tinggi seterusnya membawa kepada pertumbuhan sel-sel kanser.



Ko-karsinogen

- Alkohol mempengaruhi bahan kimia yang mencetuskan kanker (karsinogen) dan menguatkan lagi kesan bahan tersebut terhadap sel badan.
- Sebagai contoh, alkohol didapati menguatkan kesan merokok terhadap pertumbuhan sel-sel kanker.



Pemakanan

- Pengambilan minuman beralkohol yang berlebihan boleh mengakibatkan badan kehilangan nutrien penting dan seterusnya menggalakkan pertumbuhan sel-sel kanker.
- Pengambilan alkohol yang berlebihan menyebabkan paras zat besi, zink, vitamin E, vitamin A dan sesetengah vitamin B kurang dalam darah dan ini dikaitkan dengan kanker.

Perencatan sistem ketahanan badan

- Pengambilan alkohol mengakibatkan sistem ketahanan tubuh menjadi kurang berkesan untuk menentang penyakit.





03

JUMLAH ALKOHOL YANG BOLEH DIMINUM

- Adalah bagus sekiranya anda tidak mengambil alkohol.
- Sekiranya anda mengambil alkohol, kurangkan pengambilan alkohol sebanyak 2 minuman sehari bagi lelaki dan 1 minuman bagi wanita.
- Satu minuman alkohol bersamaan dengan:
 - 360 ml bir
 - 150 ml wain
 - 45 ml spirit
- Saranan pengambilan alkohol adalah kurang bagi wanita berbanding lelaki berdasarkan saiz badan wanita yang kecil dan kadar metabolisme yang rendah.

03

CARA UNTUK BERHENTI MENGAMBIL ALKOHOL



- Apabila membeli bahan keperluan harian, **elakkan daripada membeli minuman beralkohol** dalam botol atau kotak.
- Jika anda berasa sukar untuk berhenti serta-merta, cuba **kurangkan pengambilan alkohol sedikit demi sedikit.**
- Jika anda teringin untuk meminum minuman beralkohol, cuba **gantikannya dengan air atau jus buah-buahan.**

- Sentiasa **berpegang kepada keputusan anda untuk berhenti**. Jika anda menyedari tabiat ini sukar ditangani, dapatkan bantuan kaunseling daripada doktor, kumpulan sokongan, keluarga dan rakan-rakan.



- Belajar untuk **mengatakan ‘tidak’ jika diberikan minuman beralkohol** terutama semasa majlis sosial.
- Sekiranya anda mempunyai tabiat untuk minum dengan banyak jika dilanda masalah atau keresahan, cuba **halang diri anda daripada minum** pada saat-saat begini. Cuba luangkan masa tersebut dengan ahli keluarga atau rakan-rakan yang boleh memahami masalah anda.

SUMBER

Unit Sumber Pendidikan Kanser dan Klinikal (CCARE)
Blok Utara, Pusat Pengajaran dan Latihan (Aras 1)
Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia
Persiaran Mardi - UPM
43400 Serdang, Selangor
Telefon : +603 9769 9754
Emel : care.upm.edu@gmail.com
Laman web : care.upm.edu.my

Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork)
Blok B 5-1-2, Apartment Putra Permai
Jalan Putra Permai 2, Taman Equine
43300 Seri Kembangan
Selangor Darul Ehsan
Telefon : +603 8940 8672
Emel : kanwork.selangor@yahoo.com
Laman web : <http://www.kanwork.org/v2/>

Institut Kanser Negara
No. 4, Jalan P7, Presint 7
62250 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Telefon : +603 8892 5555
Emel : ncipro@nci.gov.my
Laman web : <https://nci.moh.gov.my/>

Breast Cancer Awareness & Research Unit (BestARI)
Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM)
Kubang Kerian, 16150 Kota Bharu
Kelantan
Telefon : +609 767 4056
Emel : breastcenter@usm.my
Laman web : <https://h.usm.my/bestari/index.php/ms/>

Pusat Payudara IIUM
Jabatan Radiologi
Aras Bawah
IIUM Medical Centre
Jln Sultan Ahmad Shah
Bandar Indera Mahkota
25200 Kuantan, Pahang
Tel : +609 591 2649
Emel : iiumbc@gmail.com /radiologyiium@gmail.com

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
BG 03A & 05, Ground Floor, Megan Ambassy
No. 225, Jalan Ampang
50450 Kuala Lumpur
Cancer Helpline : 1-800-88-62562/03 2162 9178
Emel : makna@makna.org.my
Laman web : <https://makna.org.my/>

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)
Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya
Tel : +603 7954 0133
Faks : +603 7954 0122
Emel : info@breastcancer.org.my
Laman web : <https://www.breastcancer.org.my/>

Pusat Sumber dan Kesihatan
Persatuan Kanser Malaysia (NCSM)
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel : +603 2698 7300 / 1-800-88-1000
Faks : +603 2698 4300
Emel : help@cancer.org.my
Laman web : www.cancer.org.my

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
Megan Ambassy, 225 Jalan Ampang, KL
Cancer Helpline : 1-800-88-62562
Emel : makna@makna.org.my

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)
Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya
Tel : +603 7954 0133
Faks : +603 7954 0122
Emel : bcwa@streamyx.com

Pusat Sumber dan Kesihatan
Persatuan Kanser Malaysia (NCSM)
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel : +603 2698 7300
Faks : +603 2698 4300
Emel : contact@cancer.org.my
Laman web : www.cancer.org.my

Kolej Radiologi
Akademi Perubatan
210 Jalan Tun Razak
50400 Kuala Lumpur
Tel : +603 4025 2808
Faks : +603 4025 1808
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org
Laman web : www.radiologymalaysia.org

Kolej Radiologi
Akademi Perubatan Malaysia
Unit 2.4 (Suite 1) Enterprise 3B,
Jalan Innovasi 1, Technology Park Malaysia,
Lebuhraya Puchong-Sungei Besi,
57000 Bukit Jalil,
Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan
Tel : +603 8994 2808
Faks : +603 8994 1808
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org
Laman web : <https://www.radiologymalaysia.org/>

American Cancer Society (ACS)
Laman web: www.cancer.org

National Cancer Institute (NCI)
Laman web: www.cancer.gov

Cancer Council Victoria (CCV)
Laman web: www.cancervic.org.au

Breastcancer.org
Laman web: www.breastcancer.org

The Cancer Nutrition Center
Laman web: www.cancernutrition.com

GLOSARI

Genetik: warisan, ciri-ciri diturunkan daripada ibubapa kepada anak-anak mereka.

Mekanisme: langkah/cara/hasil.

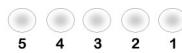
Nutrien: zat makanan atau suatu bahan yang harus diambil sebagai sebahagian daripada diet untuk membekalkan tenaga, serta memenuhi keperluan tumbesaran, perkembangan dan kesihatan tubuh.

Rutin: biasa/lazim

Sel tumor: sebarang pertumbuhan yang luar biasa dalam atau pada badan atau sel.

Borang Maklumbalas:

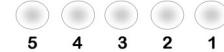
Sila berikan maklumbalas dengan tanda (/) pada ruangan



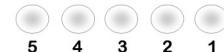
1. Saya dapat memahami isi kandungan buku ini dengan mudah.

Sangat setuju  Sangat tidak setuju

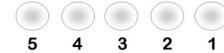
2. Maklumat yang disampaikan di dalam buku ini menepati kehendak saya

Sangat setuju  Sangat tidak setuju

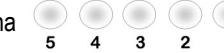
3. Visual (gambar, simbol, jadual) yang digunakan menarik minat saya untuk terus membaca

Sangat setuju  Sangat tidak setuju

4. Visual yang digunakan membantu saya untuk memahami isi kandungan buku

Sangat setuju  Sangat tidak setuju

5. Adakah buku ini berguna dalam membantu menguruskan kesihatan anda?

Sangat berguna  Sangat tidak berguna

6. Buku ini merupakan buku yang:

- Informatif (memberi pengetahuan)
- Mesra pembaca
- Lain-lain: nyatakan.....
- Tidak relevan
- Mengelirukan
- Berguna

7. Buku ini akan menjadi lebih menarik dan bermakna jika.....

.....
.....
.....
.....
.....

8. Tajuk buku : _____

9. Saya tahu mengenai buku ini melalui:

- Laman web: nyatakan.....
- Pusat Sumber Kanser: nyatakan.....
- Program pendidikan kanser: nyatakan.....
- Surat khabar: nyatakan.....
- Radio: nyatakan.....
- Lain-lain: nyatakan.....

Nama
Alamat

No. Telefon
Emel

Saya berumur:

- 17 tahun ke bawah 18-30 tahun 31-40 tahun
- 41-50 tahun 51-60 tahun 61 tahun ke atas

Saya ialah:

- Pesakit kanser/survivor kanser Pakar perubatan/doktor
- Ahli keluarga/penjaga/rakan pesakit Jururawat
- Lain-lain: nyatakan.....

Saya berkelulusan:

- Sekolah rendah Sekolah menengah
- Sijil/STPM Universiti/IPT
- Lain-lain: nyatakan.....

Terima kasih atas kesudian anda menjawab borang maklumbalas ini

Untuk maklumat dan sokongan mengenai kanser, sila hubungi
talian bebas tol:

KanHelp Line

1-800-22-2233
www.cancereducation.org.my

- Muka surat ini dibiarkan kosong -

Judul Lain Dalam Siri Ini :

- Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Tenaga untuk Pesakit Kanser Payudara
- Perubahan Berat Badan untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Lemak untuk Pesakit Kanser Payudara
- Aktiviti Fizikal untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Buah-buahan dan Sayuran untuk Pesakit Kanser Payudara
- Pengambilan Suplemen Diet untuk Pesakit Kanser Payudara

Pembangunan
Bahan Pendidikan
di bawah Dana:



ISBN 978-983-44616-0-7



9 789834 461607

KanHelp Line

1 - 800 - 22 - 2233

www.cancereducation.org.my