

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais



Moladh 6 do Dhaoine maidir le hAlcól Seachain deochanna alcólacha.

Príomhachóimre

- Tá ól tráthrialta deochanna alcólacha bainteach le riosca méadaithe de roinnt mhaith cineálacha ailse. Baineann na rioscaí is airde le hailse chuas an bhéil, ailse farainge, ailse larainge, ailse éasafagais agus ailse ae. Tá rioscaí ardaithe ann maidir le cineálacha coiteanna ailse freisin, ar nós ailse cíche agus ailse cholaireicteach.
- In 2018, san Aontas Eorpach (AE), óladh 11.3 lítear d'fhíoralcól ar an meán in aghaidh an duine sa bhliain. Is ionann sin agus breis agus dhá bhuidéal fíona nó 4 lítear beorach in aghaidh na seachtaine. Ólann fir thart ar a thrí oiread níos mó alcóil ná mar a ólann mná.
- Chun an riosca a bhaineann le hailse a laghdú, is fearr deochanna alcólacha a sheachaint. Ba cheart aghaidh a thabhairt ar infhaighteacht fhorleathan an alcóil, agus ar an gcaoi a nglactar leis sa tsochaí (normalú).

Alcól agus ailse

Tá na leibhéil ólta alcóil éagsúil ar fud an domhain agus san Eoraip féin; óltar an méid is mó alcóil ar an meán sna 27 mBallstát i gcomparáid le tíortha eile atá forbartha go heacnamaíoch.

Áirítear beoir, fíon agus biotáillí ar dheochanna alcólacha. Is iondúil go mbíonn neart alcóil 3–7 % i mbeoir, neart alcóil 9–15 % i bhfíon agus neart alcóil 35–50 % i mbiotáillí. Is iondúil go n-úsáidtear deoch chaighdeánach, ina bhfuil 10–15 ghran d'alcól, mar an tomhas tagartha chun ól alcóil a chainníochtú sa taighde agus i gcumarsáid sláinte. Tá an **meid alcóil** sa deoch tábhachtach i ndáil leis an **riosca ailse, seachas aon chomhábhar eile sa deoch alcólach**.

Ní laghdaítear an baol báis nuair a óltar alcól, fiú i méideanna beaga. Déantar difear diúltach do do shláinte ar roinnt bealaí nuair a óltar alcól. An t-aon bhealach chun an tionchar diúltach sin a sheachaint is ea gan alcól a ól ar chor ar bith.

Is mó seans gurb iad na daoine óga a dhéanfaidh ragús óil, mar shampla, níos mó ná 80 % de bhuidéal fíona nó 1.5 lítear beorach a ól in aghaidh an tseisiúin óil. Is mó seans gurb iad na haoisghrúpaí is sine a ólfaidh gach lá.

Tá sé carcanaigineach (ina chúis le hailse) deochanna alcólacha a ól, agus tá fianaise láidir ann go méadaíonn sé an riosca a bhaineann le roinnt mhaith cineálacha ailse. Dá airde an méid alcóil a óltar, is ea is mó an riosca d'ailse, ar an iomlán. Méadaíonn an riosca ailse a bhaineann le halcól nuair a óltar alcól agus nuair a chaitear toitíní i dteannta a chéile.

Tá fianaise leordhóthanach ann go laghdaítear an riosca a bhaineann le roinnt cineálacha ailse nuair a laghdaítear an méid alcóil a óltar nó nuair a éirítear as an alcól.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Seachain deochanna alcólacha. Roghnaigh deochanna neamh-mheisciúla. Gríosáigh do mhuintir agus do chairde déanamh amhlaidh. Pleanáil gníomhaíochtaí sóisialta nach mbaineann (i gcónaí) le halcól, ar nós dul ar shiúlóid nó teacht le chéile le haghaidh caife. Dá laghad alcól a ólann tú, is ea is ísle atá an riosca díobhála.

Déan dínormálú ar ól alcóil; ól agus tairg roghanna malartacha ar an alcól agus ócáidí speisialta á gceiliúradh sa bhaile agus san ionad oibre. Iarr ar thithe tábhairne, ceaintíní, bialanna agus ionaid spóirt roghanna malartacha ar an alcól a chur ar fáil.

Labhair le do ghairmí sláinte dá mba mhian leat tuilleadh eolais nó tacaíocht a fháil. Is féidir le gairmí sláinte faisnéis maidir leis an nasc idir alcól agus ailse a thabhairt duit, agus cabhrú leat tacaíocht a fháil chun alcól a sheachaint agus ól alcóil a dhínormálú.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla maidir leis an tsláinte a chur chun cinn

Tá líon mór tairbhí eile don tsláinte agus don fholláine fhoriomlán i gceist nuair nach n-óltar alcól, nó nuair a laghdaítear an méid alcóil a óltar. Ina measc sin tá rátaí níos ísle d'ionfhabhtuithe riospráide, galair chardashoithíocha (lena n-áirítear galar croí iscéimeach, stróc fuilreatha agus stróc iscéimeach, galar croí hipirtheannasach, agus fibriliú agus luasphreabadh aitriamach), diaibéiteas, ciorróis agus galair ae ainsealacha eile, paincréitíteas, titimeas, eitinn, neamhoird úsáide alcóil, gortuithe iompair, gortuithe neamhbheartaithe, féindochar, foréigean idirphearsanta, agus na héifeachtaí diúltacha síceasóisialta agus sóisialta d'ól alcóil orthu siúd a ólann agus ar a dtimpeallacht.

Spríocghrúpaí ar leith

Tá sé tábhachtach díriú go sonrach ar leanaí, déagóirí agus aosaigh óga, ós rud é go dtaispeántar sa taighde go ndéanann ól alcóil agus patrúin ólta alcóil (e.g. ragús óil) ag na haoiseanna sin difear do na patrúin ólta níos déanaí sa saol. Tá difríochtaí socheacnamaíocha le sonrú sna patrúin ólta, atá éagsúil ag brath ar na tíortha agus na gnéasanna. Is iondúil go n-ólann daoine, atá i ngrúpaí ioncaim aird agus ísil, alcól ar bhonn níos minice ná daoine i ngrúpaí meánioncaim. Is iondúil go n-ólann mná a bhfuil leibhéal ard oideachais acu ar bhonn níos minice ná mná a bhfuil leibhéal ísle oideachais acu.



Faigh eolas faoi na beartais a thugann tacaíocht chun ól alcóil a sheachaint

I measc na mbeartas is éifeachtaí chun tacú le dínormalú agus laghdú a dhéanamh ar ól alcóil tá:

- Beartais fhioscacha a chur i bhfeidhm, ar nós cánacha a mhéadú agus íosphraghas a shocrú do dheochanna alcólacha.
- Srian a chur ar infhaighteacht fhisiciúil alcóil miondíola (e.g. uaireanta díola laghdaithe), agus nochtadh d’fhógraíocht alcóil a theorannú (ar chineálacha éagsúla meán).
- Leanaí a chosaint ar bholscaireacht alcóil, mar is fachtóir riosca tábhachtach, maidir le gnás ólta an duine fhásta, é bheith ag ól ag aois óg.
- Lipéid ar a bhfuil rabhadh sláinte don daonra ar fad a chur ar tháirgí alcóil.

Tagairtí

GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018). Lancet, 392: 1015-1035. PMID: 30146330

Baan et al. (2007). Lancet Oncol, 8: 292-293. PMID: 17431955

Broholm et al. (2016). Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines. An Institiúid Náisiúnta um Shláinte agus Leas (THL).

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2010). Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Imleabhar 96

ECFE (2021). Preventing Harmful Alcohol Use. OECD Health Policy Studies.

Rumgay et al. (2021). Lancet Oncol, 22(8): 1071-1080. PMID: 34270924

Salaspuro (2003). Best Pract Res Clin Gastroenterol, 17: 679-694. PMID: 12828962

Seitz & Stickel (2007). Nat Rev Cancer, 7: 599-612. PMID: 17646865

An Ciste um Thaighde Domhanda ar Ailse/Institiúid Mheiriceá um Thaighde ar Ailse (2018). Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer.

An Ciste um Thaighde Domhanda ar Ailse (2024). Alcohol Policy. Le fáil ó: <https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/>

EDS (2017). Tackling NCDs: ‘Best Buys’ and Other Recommended Interventions for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. An Ghinéiv: An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte.

Zhao et al. (2023). JAMA Netw Open, 6: e236185. PMID: 37000449

D’fhorbair Meitheal 1 um Chinntithigh Stíle Maireachtála an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an SÚ hEagrán.

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.

Deireadh Fómhair 2025

