



dr n. med. **Joanna Jackowska**

lekarz laryngolog

doktor nauk medycznych w zakresie audiologii i foniatry

adiunkt w Klinice Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej  
w Szpitalu Klinicznym UM w Poznaniu

## Jak tytoń i alkohol wpływają na rozwój nowotworów krtani, gardła i jamy ustnej

**Nowotwory to według danych GUS druga najczęstsza przyczyna śmierci Polaków (zaraz po chorobach układu krążenia). Wiele z nich spowodowanych jest przez alkohol i tytoń. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że u osób, które oprócz tego, że spożywają alkohol, to jeszcze palą papierosy, ryzyko zachorowania na raka wzrasta nawet kilkanaście razy. Alkohol przyspiesza bowiem wchłanianie przez organizm substancji rakotwórczych z dymu papierosowego (zwłaszcza przez błonę śluzową w jamie ustnej i gardle), z kolei palenie potęguje działanie alkoholu.**

### Negatywny wpływ papierosów na organizm

Papierosy i dym papierosowy zawierają mnóstwo szkodliwych dla organizmu substancji. Oprócz nikotyny znajdują się wśród nich substancje smoliste, aceton, amoniak, chlorek winylu, cyjanowodór, fenol, kadm, tlenek węgla. Nałogowi palacze najbardziej narażeni są przede wszystkim na choroby nowotworowe płuc, przełyku, krtani, wargi, języka, jamy ustnej, trzustki, nerek, a także niewydolność płuc oraz chorobę wieńcową. Według statystyk ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku, krtani czy gardła jest w przypadku palaczy 20 razy większe niż u osób niepalących. Papierosy tak bardzo zatrują organizm, że ryzyko wystąpienia nowotworu znacznie zmniejsza się dopiero po dziesięciu latach od zaprzestania palenia! Mają też mniej dramatyczne, ale również nieobojętne dla organizmu skutki: przyczyniają się do zmiany głosu i pojawienia się chrypki, gdyż dym ma negatywny wpływ na fałdy głosowe.

### Alkohol przyczyną problemów zdrowotnych

Alkohol jest pośrednią lub bezpośrednią przyczyną ok. 2-4% wszystkich nowotworów. Jego regularne spożywanie naraża na większe ryzyko pojawienia się raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby. Prawie połowa przypadków wymienionych nowotworów powstaje na skutek nadmiernego spożywania alkoholu. Prawdopodobnie najbardziej rakotwórczy jest toksyczny produkt trawienia etanolu, czyli aldehyd octowy (to również główny sprawca tzw. kaca). Według ostatnich badań do rozwoju nowotworu potrzebna jest mniejsza ilość tego związku niż do wywołania kaca! Naukowcy sądzą również, że aldehyd octowy może przyspieszać wzrost guzów nowotworowych. Uszkadza on bowiem DNA i osłabia zdolność komórek do naturalnej naprawy tych uszkodzeń. Alkohol stymuluje również komórki nowotworowe w taki sposób, że przybierają one bardziej złośliwe i agresywne formy, a także są bardziej skłonne do tworzenia przerzutów już na wczesnym etapie choroby.

### Praktyczne porady

- Rzuć palenie (lub chociażby je zmniejsz).
- Unikaj palenia biernego, czyli ogranicz przebywanie w zadymionych pomieszczeniach i w towarzystwie osób palących.
- Ogranicz spożycie alkoholu.

**Joanna Jackowska**



[laryngolog-poznan.com](http://laryngolog-poznan.com)

**Joanna Jackowska**

---