



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

Kenyataan Akhbar

19 Oktober 2025

CAP: Jauhi daripada minuman beralkohol

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa pengguna untuk menjauhkan diri daripada minuman beralkohol. Menahan diri daripada alkohol adalah pilihan yang sangat kuat untuk kesihatan individu, kesejahteraan keluarga dan tanggungjawab sosial.

Menurut Profesor Timothy Naimi, Pengarah Canadian Institute for Substance Use Research, Bahagian Sains Perubatan, Universiti Victoria, penyelidikannya telah mendedahkan peningkatan mendadak dalam penyakit hati dalam beberapa tahun kebelakangan ini disebabkan pengambilan alkohol. Terdapat bukti yang semakin meningkat mengenai kemudaratan kesihatan daripada alkohol, termasuk daripada tahap minuman yang sebelum ini dianggap “sederhana.” Penemuan ini menjadikan kes meyakinkan untuk melihat penggunaan alkohol dari perspektif kesihatan awam.

Hati memainkan peranan penting dalam metabolisme dan penyimpanan makanan, menghasilkan protein yang membantu pembekuan darah, dan menyokong sistem imun. Di peringkat selular, alkohol adalah bahan toksik yang dimetabolismekan terutamanya di dalam hati. Apabila jumlah alkohol yang diambil berlebihan, sel-sel hati menjadi meradang dan rosak – keadaan yang dikenali sebagai hepatitis. Dari masa ke masa, sel yang meradang atau rosak digantikan dengan fibrosis, di mana tisu hati biasa digantikan dengan tisu parut, yang membawa kepada sirosis, atau parut yang teruk dan disfungsi hati. Sirosis boleh membawa maut dengan sendirinya dan juga boleh menyebabkan kanser hati.

Penyakit hati yang berkaitan dengan alkohol bukan sahaja memberi kesan kepada peminum berlebihan. Kumpulan bukti yang semakin meningkat menunjukkan bahawa penggunaan alkohol kronik pada tahap yang lebih rendah juga boleh menjejaskan fungsi hati dan menyebabkan penyakit, terutamanya dalam kalangan individu yang mempunyai faktor risiko lain untuk keadaan hati.

Corak pengambilan alkohol adalah sama penting, walaupun dalam kalangan mereka yang mungkin tidak mengambil jumlah yang banyak secara keseluruhan. Sebagai contoh, minum berlebihan yang ditakrifkan sebagai lima atau lebih minuman untuk lelaki atau empat atau lebih minuman untuk wanita pada satu-satu masa amat berbahaya kepada hati kerana ia mengakibatkan kepekatan alkohol dalam darah yang sangat tinggi.

Selain itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menyatakan bahawa “tiada tahap penggunaan alkohol yang selamat untuk kesihatan kita”. Pengambilan alkohol dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser dan keadaan kesihatan yang lain. Agensi kesihatan PBB mengklasifikasikan alkohol sebagai bahan toksik, psikoaktif, dan penghasil pergantungan bahan, serta karsinogen Kumpulan 1, yang dikaitkan secara bersebab dengan tujuh jenis kanser, termasuk kanser usus, esofagus, hati, kolorektal dan payudara.

Selain kanser, pengambilan alkohol dalam kuantiti yang tinggi boleh meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung koronari dan kecederaan yang tidak disengajakan atau disengajakan. Alkohol juga menyebabkan kemudaratan kepada perkembangan janin dan menyumbang kepada morbiditi psikiatri, termasuk kemurungan, kebimbangan, dan bunuh diri.

Menurut kenyataan WHO yang diterbitkan dalam The Lancet Public Health, pengambilan alkohol dikaitkan dengan 740,000 kes kanser baharu di seluruh dunia setiap tahun. Ia membuat kesimpulan bahawa tiada tahap pengambilan alkohol yang selamat boleh ditetapkan untuk pencegahan kanser atau kesihatan keseluruhan. Penggunaan alkohol kekal antara faktor risiko utama untuk kematian pramatang dan hilang upaya disebabkan kaitan penyebabnya kepada pelbagai keadaan kesihatan.

WHO selanjutnya menyatakan bahawa tiada bukti ambang tertentu di mana kesan karsinogenik alkohol mula nyata dalam tubuh manusia. Risiko mendapat penyakit berkaitan alkohol adalah paling tinggi dalam kalangan mereka yang mengambil kuantiti yang banyak dalam tempoh yang singkat. Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh menyebabkan kerosakan hati kekal dan meningkatkan risiko kanser.

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2023, lebih 45 peratus peminum alkohol di Malaysia terlibat dalam minum berlebihan. Tinjauan itu melaporkan bahawa 45.1 peratus peminum semasa di Malaysia meminum minuman keras yang menjadi trend membimbangkan dalam corak pengambilan minuman beralkohol negara.

Memandangkan bahaya kesihatan dan akibat sosial yang berkaitan dengan alkohol, CAP menggesa pengguna untuk menjauhkan diri daripada minuman beralkohol.

Mohideen Abdul Kader
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)