

Οι 5 αποδεδειγμένοι κίνδυνοι που πυροδοτούν τον καρκίνο



Οι

επιστήμονες

αναζητούν τους παράγοντες κινδύνου που οδηγούν στον καρκίνο για να ανακαλύψουν νέες μεθόδους πρόληψης και προστασίας.

Οτιδήποτε μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου θεωρείται παράγοντας κινδύνου.

Σε πολλές περιπτώσεις, μπορούμε να προλάβουμε ή να μειώσουμε τον κίνδυνο. Οι διατροφικές και οι σεξουαλικές μας συνήθειες, για παράδειγμα, βρίσκονται κάτω από τον έλεγχό μας.

Δείτε 5 γνωστούς παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο και τι μπορείτε να κάνετε για να τους αποφύγετε.

1. Λοιμώξεις

Ο καρκίνος μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη από ιό ή βακτήριο. Μερικοί από τους παθογόνους μικροοργανισμούς που συνδέονται άμεσα με την εκδήλωση καρκίνου είναι οι εξής:

- ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV): αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου στη

μήτρα, το πέος, τον κόλπο, τον πρωκτό και το στοματοφάρυγγα

- ιός ηπατίτιδας (B και Γ): αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου στο συκώτι
- ιός Epstein-Barr: αυξάνει στον κίνδυνο λεμφώματος Burkitt
- ελικοβακτήριο του πυλωρού (*helicobacter pylori*): αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου στο γαστρεντερικό

Υπάρχουν τα κατάλληλα εμβόλια για την προστασία από τον ιό της ηπατίτιδας B, καθώς και τα στελέχη του HPV που πυροδοτούν τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

2. Διατροφή

Είναι αρκετά δύσκολο να αξιολογηθεί η επίδραση της διατροφής στον κίνδυνο καρκίνου, καθώς άλλες τροφές αποδεικνύονται βλαβερές και άλλες ευεργετικές. Ωστόσο, τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι μια διατροφή που περιλαμβάνει πολλά λιπαρά, πολλές πρωτεΐνες, πολλές θερμίδες και πολύ κόκκινο κρέας αυξάνει τον κίνδυνο ορθοκολικού καρκίνου. Επίσης, μελέτες υποδεικνύουν ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου στο στόμα, τον οισοφάγο και το στήθος.

3. Σωματική άσκηση

Τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν αρκετές μορφές καρκίνου. Δεν έχει αποδειχθεί ότι η αποχή από τη σωματική άσκηση αποτελεί αιτία του καρκίνου, είναι όμως βέβαιο ότι συμβάλλει στην εκδήλωσή του. Η καθιστική ζωή συνδέεται συγκεκριμένα με τον ορθοκολικό καρκίνο, τον καρκίνο του μαστού μετά την εμμηνόπαυση και τον καρκίνο του ενδομητρίου.

4. Παχυσαρκία

Ο υψηλός Δείκτης Μάζας Σώματος και Δείκτης Σχήματος Σώματος συνδέονται άμεσα με τους παρακάτω τύπους καρκίνου:

- Καρκίνος του μαστού μετά την εμμηνόπαυση
- Ορθοκολικός καρκίνος
- Καρκίνος του ενδομητρίου
- Καρκίνος του οισοφάγου
- Καρκίνος στα νεφρά
- Καρκίνος στο πάγκρεας

5. Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Η χρόνια έκθεση σε επικίνδυνα χημικά συνδέεται επίσης με τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου. Οι επικίνδυνες ουσίες περιλαμβάνουν τον αμίαντο, την ατμοσφαιρική ρύπανση, το αρσενικό στο νερό και τα παρασιτοκτόνα.

Πηγή: onlycy.com