

致癌的原因有哪些？

目前，我们对致癌因素的了解并不全面。虽然长期受到慢性病毒的感染可能会增加患上某些癌症的风险，但癌症并不会传染。

癌症的发展是由几个复杂因素逐渐导致而成的，例如生活环境，生活方式和遗传。科学家们估计，80%的癌症与烟草产品的使用，饮食习惯和在工作环境里经常接触致癌物质有关。有些人由于遗传关系，因此会比其他人对可能导致癌症的风险因素更敏感。

要切记不是每个有风险因素的人都会得癌症。大多数的人都不会。

会增加患癌的风险因素包括：

烟草



烟草会导致癌症。抽吸烟草，使用无烟烟草和经常接触烟草烟雾影响的环境，是所有癌症死亡人数的三分之一。若您吸烟，您患肺癌的风险取决于您抽香烟的数量，类型（“低焦油”香烟是无保护性的）和已经抽多久香烟。烟客比非烟客更容易患上喉，食道，胰腺，膀胱，肾，子宫颈和肺癌。一旦烟客开始戒烟，患癌风险也随之降低。嚼烟也可能导致口腔及咽喉癌症。在周围环境接触过多烟草烟雾也会增加患肺癌的几率。由于吸烟是癌症的主要促成因素之一，减少患癌风险的其中一个方法是戒烟。

以下是戒烟的链接给予参考：

- [IQuit](#)
- [5 Quit Tips to Quit Smoking for Good](#)

饮食



食物的选择和患癌机率有一定的影响。研究结果显示，高脂肪饮食与一些癌症如乳癌、结肠癌、子宫癌和前列腺癌有关。超重与前列腺癌、胰腺癌、子宫癌、结肠癌和卵巢癌的发病率增加有关。另一方面，水果、蔬菜、全麦面包和谷物等食物可能有助于预防某些类型的癌症。

酒精



大量饮酒会增加罹患口腔癌、喉癌、食道癌和声带癌的风险。喝酒与不喝酒的烟客相比，前者患癌风险比较高。酒精会损害肝脏，并增加罹患肝癌的风险。

环境化学物质

接触化学品如石棉、镍、镉、铀、氡气、氯乙烯、联苯胺和苯，会增加患癌风险。遵守安全准则与工作规则，避免接触危险物质。

紫外线辐射

在没有进行防晒措施下过度曝晒，将导致皮肤癌。

传染性病毒

人类乳头状瘤病毒、B型/C型肝炎病毒、爱泼斯坦—巴尔病毒和幽门螺旋杆菌等慢性感染疾病，将增加罹患子宫颈癌、肝癌、鼻咽癌和胃癌的风险。

家族病史

少数癌症如黑色素瘤（皮肤癌）、乳癌、卵巢癌和结肠癌等，在某些家庭的发病率，往往比其他族群来得高。

欲知更多有关致癌的原因，请拨癌症援助热线（65）6225 5655

或电邮 cancerhelpline@nccs.com.sg 查询。