

કેન્સર શાનાથી થાય છે? જોખમ પરિબલોને સમજવું

એ સામાન્ય રીતે જાણવું શક્ય નથી કે એક વ્યક્તિને કેન્સર કેમ થાય છે અને બીજાને કેમ નથી થતું. પરંતુ સંશોધનમાં એવા જોખમ પરિબલો મળ્યા છે જે વ્યક્તિની કેન્સર થવાની શક્યતા વધારી શકે છે. કેટલાક, જેમ કે તમાકુ કે સૂર્યપ્રકાશ, મર્યાદિત કરી શકાય છે; અન્ય, જેમ કે ઉંમર અને પારિવારિક ઇતિહાસ, નહીં.

સરળ ભાષામાં સમજાવે

એ સામાન્ય રીતે જાણવું શક્ય નથી કે એક વ્યક્તિને કેન્સર કેમ થાય છે અને બીજાને કેમ નથી થતું. પરંતુ સંશોધનમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે અમુક જોખમ પરિબલો વ્યક્તિની શક્યતાઓ વધારી શકે છે.

કેટલાક પરિબલો કેન્સરના ઓછા જોખમ સાથે જોડાયેલા છે. તેમને ક્યારેક રક્ષણાત્મક જોખમ પરિબલો, અથવા ફક્ત રક્ષણાત્મક પરિબલો કહેવામાં આવે છે.

જોખમ પરિબલ કેન્સરની શક્યતા વધારે છે — તે કારણ જેવું નથી, અને તેનો અર્થ એ નથી કે કેન્સર ચોક્કસ થશે.

જોખમ પરિબલ શું ગણાય

કેન્સરના જોખમ પરિબલોમાં રસાયણો કે અન્ય પદાર્થોના સંપર્કનો સમાવેશ થાય છે. તેમાં અમુક વર્તનોનો પણ સમાવેશ થાય છે. અને તેમાં એવી બાબતોનો પણ સમાવેશ થાય છે જેને લોકો નિયંત્રિત કરી શકતા નથી, જેમ કે ઉંમર અને પારિવારિક ઇતિહાસ.

અમુક કેન્સરનો પારિવારિક ઇતિહાસ વારસાગત કેન્સર સિન્ડ્રોમનું ચિહ્ન હોઈ શકે છે. National Cancer Institute પાસે તે સિન્ડ્રોમ વિશે માહિતી છે. તેમાં વારસાગત જીન ફેરફારો આવરી લેવામાં આવ્યા છે જે કેન્સરનું કારણ બની શકે છે.

વૈજ્ઞાનિકો જોખમ પરિબલો કેવી રીતે શોધે છે

મોટાભાગના જોખમ પરિબલો, અને મોટાભાગના રક્ષણાત્મક પરિબલો, પહેલા એપિડેમિયોલોજી (epidemiology) અભ્યાસોમાં જોવા મળે છે. વૈજ્ઞાનિકો મોટા જૂથોના લોકોને જુએ છે. તેઓ કેન્સર થયેલા લોકોની અને ન થયેલા લોકોની સરખામણી કરે છે. અભ્યાસમાં જાણવા મળી શકે છે કે કેન્સર થયેલા લોકો અલગ રીતે વર્તે છે, અથવા કેન્સર ન થયેલા લોકો કરતાં અલગ પદાર્થોના સંપર્કમાં આવ્યા છે.

આવા અભ્યાસો પોતાની રીતે સાબિત કરી શકતા નથી કે કોઈ વર્તન કે પદાર્થ કેન્સરનું કારણ બને છે. તારણ યોગાનુયોગ પણ હોઈ શકે છે. અથવા વાસ્તવિક જોખમ પરિબલ અભ્યાસ કરવામાં આવેલા પરિબલ કરતાં કંઈક બીજું હોઈ શકે છે. આવા તારણો ક્યારેક સમાચારોમાં આવે છે. તે કેન્સર કેવી રીતે શરૂ થાય છે અને ફેલાય છે તે વિશે ખોટા વિચારો ફેલાવી શકે છે.

જ્યારે નીચેની બે બાબતો સાચી હોય ત્યારે વૈજ્ઞાનિકોનો કોઈ સંબંધ પરનો વિશ્વાસ વધે છે:

- ઘણા અભ્યાસો સંબંધિત જોખમ પરિબલ અને વધુ કેન્સર જોખમ વચ્ચેના સમાન સંબંધ તરફ ઈશારો કરે છે, અને
- એક વિશ્વસનીય પદ્ધતિ છે, એટલે કે તે પરિબલ ખરેખર કેન્સરનું કારણ કેવી રીતે બની શકે તેની એક રીત.

એક પણ અભ્યાસ કારણ સાબિત કરતો નથી. જ્યારે ઘણા અભ્યાસો સહમત થાય છે અને પરિબલ કેન્સરનું કારણ બની શકે તેવી વિશ્વસનીય રીત હોય ત્યારે વિશ્વાસ વધે છે.

સૌથી વધુ અભ્યાસ થયેલા જોખમ પરિબલો

નીચેની યાદીમાં કેન્સર માટેના સૌથી વધુ અભ્યાસ થયેલા જાણીતા અથવા શંકાસ્પદ જોખમ પરિબલો છે. કેટલાકને ટાળી શકાય છે. અન્ય, જેમ કે ઉંમર વધવી, ટાળી શકાતા નથી. ટાળી શકાય તેવા પરિબલોના સંપર્કને મર્યાદિત કરવાથી અમુક કેન્સરનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે.

- ઉંમર
- દારૂ
- કેન્સર-કારક પદાર્થો
- ક્રોનિક સોજો (Chronic inflammation)
- આહાર
- હોર્મોન્સ
- ઇમ્યુનોસપ્રેશન (Immunosuppression) (નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ)
- ચેપી એજન્ટો
- સ્થૂળતા
- રેડિયેશન
- સૂર્યપ્રકાશ
- તમાકુ

National Cancer Institute પાસે દરેક માટે અલગ, વિગતવાર પાનું છે.

જોખમ પરિબલો જે તમે બદલી શકો છો અને ન બદલી શકો

કેટલાક જોખમ પરિબલોને ટાળી શકાય છે અથવા ઘટાડી શકાય છે. અન્યને નહીં. ઉંમર વધવી, ઉદાહરણ તરીકે, એવી બાબત છે જેને કોઈ બદલી શકતું નથી.

મુખ્ય મુદ્દો સંતુલન છે. જોખમ પરિબલ હોવાનો અર્થ એ નથી કે વ્યક્તિને કેન્સર થશે જ. અને જાણીતામાંથી કોઈ પણ ન હોવું એ પણ કોઈ ગેરંટી નથી. તેમ છતાં, ટાળી શકાય તેવા પરિબલોના સંપર્કને મર્યાદિત કરવો એ અમુક કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવાનો એક રસ્તો છે.

જે જોખમ પરિબલોને તમે પ્રભાવિત કરી શકો છો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, અને જેને તમે ન કરી શકો તેને સમજવું, એ કેન્સરના જોખમ વિશે વિચારવાની એક વ્યવહારુ રીત છે.

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk

અપડેટ કર્યું: 2026-09-15

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/cancer-causes

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.