

Menene Ke Haddasa Kansa? Fahimtar Abubuwan Hadari

Yawanci ba a iya sanin dalilin da ya sa mutum ɗaya ya kamu da kansa yayin da wani ba ya kamuwa ba. Amma bincike ya gano abubuwan hadari da za su iya kara wa mutum damar kamuwa da kansa. Wasu, kamar taba ko hasken rana, ana iya guje musu; wasu kuma, kamar shekaru da tarihin iyali, ba za a iya canja su ba.

Bayani mai sauki

Yawanci ba a iya sanin ainihin dalilin da ya sa mutum ɗaya ya kamu da kansa yayin da wani ba ya kamuwa ba. Amma bincike ya nuna cewa wasu abubuwan hadari na iya kara wa mutum damar kamuwa.

Wasu abubuwa suna da alaƙa da ragin haɗarin kamuwa da kansa. Ana kiran waɗannan wani lokaci abubuwan kariya (protective factors).

Abin haɗari yana kara yiwuwar kamuwa da kansa — ba iri ɗaya yake da sanadi ba, kuma ba yana nufin kamuwa da kansa tabbatacce ba ne.

Abin da ake ɗauka a matsayin abin haɗari

Abubuwan haɗarin kansa sun haɗa da hulɗa da sinadarai ko wasu abubuwa. Sun haɗa da wasu halaye. Kuma sun haɗa da abubuwan da mutane ba za su iya sarrafawa ba, kamar shekaru da tarihin iyali.

Tarihin iyali na wasu nau'o'in kansa na iya zama alama ta ciwon kansa da ake gada (inherited cancer syndrome). National Cancer Institute na da bayanai kan waɗannan cututtuka. Yana rufe canje-canjen kwayoyin halitta da ake gada waɗanda za su iya haddasa kansa.

Yadda masana kimiyya ke gano abubuwan haɗari

Yawancin abubuwan haɗari, da yawancin abubuwan kariya, sukan fara bayyana a cikin binciken ilimin annoba (epidemiology studies). Masana kimiyya suna duban manyan kungiyoyin mutane. Suna kwatanta waɗanda suka kamu da kansa da waɗanda ba su kamu ba. Wani bincike na iya gano cewa mutanen da suka kamu da kansa suna da halaye daban-daban, ko sun taɓa haɗuwa da sinadarai daban-daban, fiye da waɗanda ba su kamu ba.

Irin waɗannan bincike, su kaɗai, ba za su iya tabbatar da cewa wani hali ko sinadari yana haddasa kansa ba. Sakamakon zai iya kasancewa sakamakon dama ne kawai. Ko kuma ainihin abin

haɗarin zai iya zama wani abu ne dabam da wanda ake karantawa. Irin waɗannan sakamako wani lokaci sukan bayyana a labarai. Hakan na iya yaɗa tunani mara kyau kan yadda kansa take farawa da yaɗuwa.

Masana kimiyya suna kara samun tabbaci kan wata alaƙa idan abubuwa biyu suka tabbata:

- yawancin binciken suna nuna irin wannan alaƙar tsakanin wani abin haɗari mai yiwuwa da karin haɗarin kansa, kuma
- akwai tsari mai yuwuwa, wata hanya da abin haɗarin zai iya haddasa kansa da gaske.

Babu wani bincike guda ɗaya da zai iya tabbatar da sanadi. Tabbaci yana karuwa idan yawancin bincike suka yarda kuma akwai wata hanya mai yuwuwa da abin haɗarin zai iya haddasa kansa.

Abubuwan haɗari da aka fi karanta

Jerin da ke kasa yana ɗauke da abubuwan haɗari da ake zargi ko aka tabbatar da su waɗanda aka fi karanta game da kansa. Wasu ana iya guje musu. Wasu kuma, kamar tsufa, ba za a iya guje musu ba. Rage hulɗa da waɗanda za a iya guje musu na iya rage haɗarin kamuwa da wasu nau'o'in kansa.

- **Shekaru**
- **Barasa**
- **Sinadaran da ke haddasa kansa**
- **Kumburi na dindindin (chronic inflammation)**
- **Abinci**
- **Hormones**
- **Raunanar garkuwar jiki (immunosuppression)**
- **Kwayoyin cuta masu yaɗuwa**
- **Kiba**
- **Radiation**
- **Hasken rana**
- **Taba**

National Cancer Institute na da shafi daban dalla-dalla ga kowanne daga cikinsu.

Abubuwan haɗari da za ka iya da waɗanda ba za ka iya canjawa ba

Wasu abubuwan haɗari ana iya guje musu ko a rage su. Wasu kuma ba za a iya ba. Tsufa, alal misali, ɗaya ne da ba wanda zai iya canjawa.

Muhimmin abin da ya kamata a fahimta shi ne daidaito. Samun abin haɗari ba yana nufin mutum zai kamu da kansa ba ne. Kuma rashin samun ko ɗaya daga cikin sanannun abubuwan haɗari ma

ba tabbaci ba ne. Duk da haka, rage hulɗa da waɗanda za a iya guje musu na ɗaya daga cikin hanyoyin rage haɗarin wasu nau'o'in kansa.

Mai da hankali kan abubuwan haɗarin da za ka iya canjawa, tare da fahimtar waɗanda ba za ka iya ba, hanya ce mai amfani ta tunani kan haɗarin kansa.

An dogara ne da wata amintacciyar majiya

Wannan fassara ce mai sauƙin fahimta ta bayanan ilimi da aka dogara da National Cancer Institute. Don Allah karanta asalin majiyar domin samun cikakkun bayanai na zamani. Don ilimi kawai ne — ba shawarar likita ba ce. Kullum ka yi magana da tawagar kula da lafiyarka.

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

An sabunta: 2026-09-15

Kana da haƙƙin samun mai fassara kyauta. Asibitoci da asibitocin shan magani (clinics) a Amurka waɗanda ke karɓar kuɗin tallafi daga gwamnatin tarayya dole ne su samar maka da kwararren mai fassara ba tare da ka biya ko sisi ba. Kana iya neman mai fassara a wurin karɓar baƙi ko kafin lokacin ganin likitanka. Ba dole ba ne ka kawo ɗan uwa ko yaro ya yi maka fassara.

A intanet: cancerexplained.org/languages/ha/cancer-causes

An fassara daga maƙalar Turanci da ke cancerexplained.org. Sigar Turanci ce aka duba da majiyar.

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.

Kyauta ne a buga, a kwafa, a raba ba tare da an canza komai ba. Ba a buƙatar izini. Don Allah kada a canza bayanan lafiyar. Majiya: cancerexplained.org. Bayanan ilimi ne, ba shawarar likita ba.