

ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਖੋਜ ਨੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਲੱਭੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ, ਜਿਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਧੁੱਪ, ਸੀਮਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਹੋਰ, ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਜਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ — ਇਹ ਕਾਰਨ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕੀ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ।

ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਇੱਕ ਵਿਰਾਸਤੀ ਕੈਂਸਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। National Cancer Institute ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਡਰੋਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਰਾਸਤੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਦੇ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਕ, ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨ (epidemiology) ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਐਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੋਜ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਜੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿਚਾਰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਨ ਸਬੰਧ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਧੀ (mechanism) ਹੈ, ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਅਧਿਐਨ ਕਾਰਨ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਭਰੋਸਾ ਉਦੋਂ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਕ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ, ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਣਾ, ਨਹੀਂ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਬਚਣਯੋਗ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਮਰ
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੋਜ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਇਨਫਲੇਮੇਸ਼ਨ)
- ਖੁਰਾਕ
- ਹਾਰਮੋਨ
- ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ)
- ਸੰਕਰਾਮਕ ਕਾਰਕ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
- ਧੁੱਪ
- ਤੰਬਾਕੂ

National Cancer Institute ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ, ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਪੰਨਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ

ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਮਰ ਵਧਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਬਚਣਯੋਗ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਦਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-15

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/cancer-causes

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

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.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੇ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ:
cancerexplained.org। ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।