

Co powoduje raka? Czynniki ryzyka

Zwykle nie da się dokładnie powiedzieć, dlaczego jedna osoba zachoruje na raka, a druga nie. Badania wskazały jednak czynniki ryzyka, które mogą zwiększać szansę zachorowania. Niektóre z nich, jak tytoń czy światło słoneczne, można ograniczać, a inne, jak wiek i historia choroby w rodzinie, nie.

Ta strona jest dla każdego, kto zastanawia się, co powoduje raka. Wyjaśnia, czym jest czynnik ryzyka, jak naukowcy je odkrywają i które są badane najczęściej.

Wersja w skrócie

Ta strona wyjaśnia, co wiadomo o tym, dlaczego pojawia się rak. Jest dla każdego, kto zastanawia się, co mogło zwiększyć jego ryzyko lub ryzyko kogoś bliskiego.

Zwykle nie da się dokładnie powiedzieć, dlaczego jedna osoba zachoruje na raka, a druga nie. Badania pokazały jednak, że pewne czynniki ryzyka mogą zwiększać szansę zachorowania.

Niektóre czynniki wiążą się z mniejszym ryzykiem raka. Nazywa się je czasem ochronnymi czynnikami ryzyka albo po prostu czynnikami ochronnymi.

Czynnik ryzyka zwiększa szansę na raka. To nie to samo co przyczyna i nie oznacza, że rak na pewno się pojawi.

Co jest czynnikiem ryzyka

Do czynników ryzyka raka należy kontakt z chemikaliami lub innymi substancjami. Należą do nich też pewne zachowania. Są wśród nich także rzeczy, na które ludzie nie mają wpływu, jak wiek i historia choroby w rodzinie.

Występowanie niektórych nowotworów w rodzinie może być oznaką dziedzicznego zespołu nowotworowego. Narodowy Instytut Raka (National Cancer Institute) ma informacje o tych zespołach. Dotyczą one odziedziczonych zmian genetycznych, które mogą powodować raka.

Jak naukowcy odkrywają czynniki ryzyka

Warto wiedzieć, skąd bierze się ta lista czynników ryzyka. Większość czynników ryzyka i większość czynników ochronnych pojawia się najpierw w badaniach epidemiologicznych. Naukowcy przyglądają się dużym grupom ludzi. Porównują tych, którzy zachorowali na raka, z tymi, którzy nie zachorowali. Badanie może pokazać, że osoby chore na raka inaczej się zachowywały lub miały kontakt z innymi substancjami niż osoby zdrowe.

Same takie badania nie mogą dowieść, że jakieś zachowanie lub substancja powoduje raka. Wynik może być dziełem przypadku. Prawdziwym czynnikiem ryzyka może też być coś innego niż to, co badano. Takie wyniki czasem trafiają do wiadomości. Może to szerzyć błędne przekonania o tym, jak rak powstaje i się rozprzestrzenia.

Naukowcy nabierają większej pewności co do związku, gdy spełnione są dwa warunki:

- Wiele badań wskazuje na podobny związek między możliwym czynnikiem ryzyka a większym ryzykiem raka.
- Istnieje wiarygodny mechanizm, czyli sposób, w jaki ten czynnik rzeczywiście mógłby powodować raka.

Najczęściej badane czynniki ryzyka

Poniższa lista zawiera najczęściej badane znane lub podejrzewane czynniki ryzyka raka.

Nawyki i narażenia

- **Alkohol**
- **Substancje rakotwórcze**
- **Dieta**
- **Czynniki zakaźne**
- **Promieniowanie**
- **Światło słoneczne**
- **Tytoń**

Czynniki związane z ciałem i zdrowiem

- **Wiek**
- **Przewlekły stan zapalny**
- **Hormony**
- **Immunosupresja** (osłabiony układ odpornościowy)
- **Otyłość**

Narodowy Instytut Raka ma osobną, szczegółową stronę o każdym z nich.

Czynniki ryzyka, które możesz zmienić, i te, których nie możesz

Niektóre czynniki ryzyka można uniknąć lub zmniejszyć. Inne nie. Starzenia się, na przykład, nikt nie może zmienić.

Najważniejsza jest równowaga. Posiadanie czynnika ryzyka nie oznacza, że ktoś zachoruje na raka. Brak wszystkich znanych czynników też niczego nie gwarantuje. Mimo to ograniczanie kontaktu z tymi, których można uniknąć, jest jednym ze sposobów zmniejszenia ryzyka niektórych nowotworów.

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk

Zaktualizowano: 2026-08-10

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/cancer-causes

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

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.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.