

క్యాన్సర్ నివారణ: ఒక అవలోకనం

క్యాన్సర్ నివారణ అంటే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి తీసుకునే చర్య. ధూమపానం వంటి కొన్ని ప్రమాద కారకాలను నివారించవచ్చు, కానీ కొన్ని జన్యువులను వారసత్వంగా పొందడం వంటి వాటిని నివారించలేము. క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో సహాయపడే మార్గాలలో తెలిసిన కారణాలను నివారించడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మార్పులు, ముందస్తు క్యాన్సర్ పరీక్షింపులను ముందుగానే కనుగొనడం, మరియు కొందరికి మందులు లేదా శస్త్రచికిత్స ఉన్నాయి.

సరళమైన వివరణ

క్యాన్సర్ నివారణ అంటే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి తీసుకునే చర్య. క్యాన్సర్ ను నివారించడం కొత్త కేసుల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది. అది క్యాన్సర్ భారాన్ని తగ్గించి, దాని వల్ల వచ్చే మరణాల సంఖ్యను తగ్గించగలదు.

క్యాన్సర్ ఒకే ఒక వ్యాధి కాదు. ఇది సంబంధిత వ్యాధుల సమూహం. మన జన్యువులలో, మన జీవనశైలిలో, మరియు మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలో అనేక విషయాలు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు.

క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో సహాయపడే అనేక మార్గాలను శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనం చేస్తారు. వీటిలో క్యాన్సర్ కు కారణమని తెలిసిన వాటిని నివారించడం లేదా నియంత్రించడం, ఆహారం మరియు జీవనశైలిని మార్చడం, ముందస్తు క్యాన్సర్ పరీక్షింపులను ముందుగానే కనుగొనడం, మందులు వాడడం (కీమోథెరపీ), మరియు ప్రమాదాన్ని తగ్గించే శస్త్రచికిత్స ఉన్నాయి.

సంక్షిప్తంగా: నివారణ అంటే మీకు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడం.

క్యాన్సర్ ఎలా ఏర్పడుతుంది

కార్సినోజెనెసిస్ అంటే ఒక సాధారణ కణం క్యాన్సర్ కణంగా మారేటప్పుడు జరిగే దశల శ్రేణి. కణాలు శరీరంలోని అతిచిన్న యూనిట్లు. ప్రతి కణంలో శరీరం ఎలా పెరుగుతుందో, అభివృద్ధి చెందుతుందో, మరియు తనను తాను ఎలా బాగుచేసుకుంటుందో నిర్దేశించే జన్యువులు ఉంటాయి.

జన్యువులలో మార్పులు, వీటిని మ్యుటేషన్లు అని అంటారు, కణాలలో సాధారణ నియంత్రణలు విచ్ఛిన్నం కావడానికి కారణం కావచ్చు. ఇది జరిగినప్పుడు, కణాలు చనిపోవాల్సినప్పుడు చనిపోవు. మరియు శరీరానికి అవసరం లేనప్పుడు కొత్త కణాలు ఏర్పడతాయి. అదనపు కణాల పోగుపడటం కణితీని ఏర్పరచవచ్చు. కణితీలు నిరపాయమైనవి (క్యాన్సర్ కాదు) లేదా ప్రాణాంతకమైనవి (క్యాన్సర్) కావచ్చు. ప్రాణాంతక కణితీ కణాలు సమీప కణజాలాలపై దాడి చేసి వ్యాపిస్తాయి. నిరపాయమైన కణితీ కణాలు అలా చేయవు.

మీరు మార్పుగలిగే మరియు మార్పులేని ప్రమాద కారకాలు

మీకు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచేది ఏదైనా ప్రమాద కారకం. దానిని తగ్గించేది ఏదైనా రక్షణ కారకం. కొన్ని ప్రమాద కారకాలను నివారించవచ్చు, కానీ చాలా వాటిని నివారించలేము. ఉదాహరణకు, ధూమపానం మరియు కొన్ని జన్యువులను వారసత్వంగా పొందడం రెండూ కొన్ని క్యాన్సర్లకు ప్రమాద కారకాలు. ధూమపానాన్ని మాత్రమే నివారించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి నియంత్రించగలిగే ప్రమాద కారకాలను మార్చదగిన ప్రమాద కారకాలు అని అంటారు.

క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని తెలిసిన కారకాలు:

- **సిగరెట్ ధూమపానం మరియు పొగాకు వాడకం** — అనేక క్యాన్సర్లతో బలంగా ముడిపడి ఉంది. ధూమపానం చేయకపోవడం, లేదా మానేయడం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- **ఇన్ఫెక్షన్లు** — HPV, హెపటైటిస్ B మరియు C, ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్, మరియు హెలికోబాక్టర్ పైలోరి వంటి కొన్ని వైరస్లు మరియు బ్యాక్టీరియా.
- **రేడియేషన్** — సూర్యకాంతి నుండి అతినిలలోహిత రేడియేషన్తో సహా, మరియు వైద్య ఎక్స్-రేలు మరియు రేడాన్ గ్యాస్ వంటి అయోనైజింగ్ రేడియేషన్.
- **ఇమ్యూనోసప్రెసివ్ మందులు** — అవయవ మార్పిడి తర్వాత తీసుకుంటారు, ఇవి క్యాన్సర్ ఏర్పడకుండా ఉంచే శరీర సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఆహారం, మద్యం, శారీరక శ్రమ, ఊబకాయం, మరియు మధుమేహం వంటి ఇతర కారకాలు కూడా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. హెపటైటిస్ B మరియు HPVకి వ్యతిరేకంగా టీకాలు కొన్ని క్యాన్సర్-కారక ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి.

సంక్షిప్తంగా: క్యాన్సర్కు కొన్ని కారణాలను నివారించవచ్చు, మరికొన్నింటిని నివారించలేము.

క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగల మార్గాలు

- **కీమోథెరెపీ**. అధిక ప్రమాదం ఉన్నవారికి, కొన్ని మందులు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు. అధిక-ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో కొన్ని మందులు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని చూపబడింది. ఫినాస్టెర్డ్ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని చూపబడింది. ఈ మందులకు దుష్ప్రభావాలు ఉండవచ్చు, కాబట్టి వాటిని జాగ్రత్తగా వాడతారు.
- **బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్స**. అధిక బరువుతో ముడిపడిన క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్స తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చూపించాయి.
- **ప్రమాదాన్ని తగ్గించే శస్త్రచికిత్స**. కొంతమందికి కొన్ని జన్యు మార్పులు, లేదా బలమైన వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ చరిత్ర ఉంటుంది. వారు తమ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. ఈ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు క్యాన్సర్ ప్రమాద మదింపు మరియు కొన్సెలింగ్ పొందడం ముఖ్యం.

ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని చూపబడని మార్గాలు

- **ఆస్పిరిన్** చాలా క్యాన్సర్లను నివారిస్తుందని చూపబడలేదు. దీర్ఘకాలిక వాడకం కొంతమందిలో కోలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ను నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు. ఆస్పిరిన్ రక్తస్రావానికి కారణం కావచ్చు, కాబట్టి ముందుగా మీ డాక్టర్తో మాట్లాడండి.
- **విటమిన్లు మరియు ఆహార పదార్థ సప్లిమెంట్లు** క్యాన్సర్ను నివారిస్తాయని చూపబడలేదు. ఒక పెద్ద ట్రయల్లో, విటమిన్ E మాత్రమే తీసుకోవడం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచింది.

క్యాన్సర్ను నివారించడానికి కొత్త మార్గాలు క్లినికల్ ట్రయల్స్లో అధ్యయనం చేయబడుతున్నాయి. మీ స్వంత క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవడం గురించి సలహా కోసం మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందం ఉత్తమ వనరు.

విశ్వసనీయ మూలం ఆధారంగా

ఇది National Cancer Institute ఆధారంగా రూపొందించిన విద్యా సమాచారానికి సరళమైన భాషలో అనువాదం. పూర్తి, తాజా సమాచారం కోసం దయచేసి అసలు మూలాన్ని చదవండి. ఇది విద్య కోసం మాత్రమే — వైద్య సలహా కాదు. ఎల్లప్పుడూ మీ సొంత సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

నవీకరించబడింది: 2026-09-15

ఉచితంగా దుబాసీని పొందే హక్కు మీకు ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫెడరల్ నిధులు పొందే ఆసుపత్రులు మరియు క్లినిక్‌లు మీకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అర్హత కలిగిన దుబాసీని తప్పనిసరిగా అందించాలి. మీరు రిసెప్షన్ వద్ద లేదా మీ అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు దుబాసీ కోసం అడగవచ్చు. మీ కోసం అనువదించడానికి కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా పిల్లవాడిని తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆన్‌లైన్‌లో: cancerexplained.org/languages/te/cancer-prevention-overview

cancerexplained.orgలోని ఆంగ్ల వ్యాసం నుండి అనువదించబడింది. మూలంతో సరిచూసినది ఆంగ్ల సంస్కరణే.

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.

ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ఉచితంగా ముద్రించవచ్చు, కాపీ చేయవచ్చు, పంచుకోవచ్చు. అనుమతి అవసరం లేదు. దయచేసి వైద్య సమాచారాన్ని మార్చవద్దు. మూలం: cancerexplained.org. ఇది విద్యా సమాచారం, వైద్య సలహా కాదు.