

## อะไรเป็นสาเหตุของมะเร็ง? การทำความเข้าใจปัจจัยเสี่ยง

โดยปกติแล้วไม่สามารถรู้ได้อย่างแน่ชัดว่าทำไมคนหนึ่งถึงเป็นมะเร็งและอีกคนไม่เป็น แต่การวิจัยพบปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มโอกาสในการเป็นมะเร็งของบุคคลบางอย่าง เช่น ยาสูบหรือแสงแดด อาจมีข้อจำกัด; บางอย่าง เช่น อายุ และประวัติครอบครัว ไม่สามารถจำกัดได้

### เวอร์ชันเรียบง่าย

โดยปกติแล้วเป็นไปได้ที่จะทราบแน่ชัดว่าทำไมคนหนึ่งถึงเป็นมะเร็งและอีกคนไม่เป็น แต่การวิจัยแสดงให้เห็นว่าปัจจัยเสี่ยงบางอย่างอาจเพิ่มโอกาสของคน ๆ หนึ่ง

ปัจจัยบางอย่างเชื่อมโยงกับความเสี่ยงมะเร็งที่ต่ำลง ปัจจัยเหล่านี้บางครั้งเรียกว่าปัจจัยเสี่ยงป้องกัน หรือแค่ปัจจัยป้องกัน

**ปัจจัยเสี่ยงจะเพิ่มโอกาสเกิดมะเร็ง — ไม่ใช่สาเหตุเดียวกัน และไม่ได้หมายความว่ามะเร็งจะแน่นอน**

### สิ่งที่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งรวมถึงการสัมผัสกับสารเคมีหรือสารอื่น ๆ รวมถึงพฤติกรรมบางอย่างและรวมถึงสิ่งที่คนไม่สามารถควบคุมได้ เช่น อายุและประวัติครอบครัว

ประวัติครอบครัวของมะเร็งบางชนิดอาจเป็นสัญญาณของกลุ่มอาการมะเร็งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม National Cancer Institute มีข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มอาการเหล่านั้นครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็ง

### วิธีที่นักวิทยาศาสตร์ค้นหาปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงส่วนใหญ่และปัจจัยป้องกันส่วนใหญ่จะปรากฏเป็นอันดับแรกในงานวิจัยระบาดวิทยา นักวิทยาศาสตร์จะศึกษาผู้คนจำนวนมาก พวกเขาเปรียบเทียบผู้ที่ เป็นมะเร็ง กับผู้ที่ ไม่เป็น การศึกษาอาจพบว่าคนที่ เป็นมะเร็ง มีพฤติกรรมต่างกัน หรือเคยพบสารต่างกัน กับคนที่ ไม่เป็น

การศึกษาเช่นนี้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าพฤติกรรมหรือสารใดก่อให้เกิดมะเร็ง ผลการค้นพบอาจขึ้นอยู่กับโชคชะตาหรือปัจจัยเสี่ยงที่แท้จริงอาจเป็นสิ่งที่ ไม่ใช่สิ่งที่กำลังศึกษา ผลการค้นพบเช่นนี้บางครั้งก็กลายเป็นข่าวซึ่งอาจแพร่กระจายความคิดผิดเกี่ยวกับวิธีที่มะเร็งเริ่มต้นและแพร่กระจาย

นักวิทยาศาสตร์จะมั่นใจมากขึ้นเมื่อมีสองสิ่งเป็นจริง:

- งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงที่คล้ายกันระหว่างปัจจัยเสี่ยงที่เป็นไปได้กับความเสี่ยงมะเร็งที่สูงขึ้น และ
- มีกลไกที่น่าเชื่อถือ วิธีที่ปัจจัยนั้นอาจทำให้เกิดมะเร็งได้จริง

**ไม่มีการศึกษาชิ้นใดที่พิสูจน์สาเหตุได้ความมั่นใจจะเพิ่มขึ้นเมื่อมีงานวิจัยหลายชิ้นที่เห็นพ้องกันและมีวิธีที่น่าเชื่อถือกว่าปัจจัยนี้อาจก่อให้เกิดมะเร็ง**

## ปัจจัยเสี่ยงที่ได้รับการศึกษามากที่สุด

รายการด้านล่างนี้ประกอบด้วยปัจจัยเสี่ยงที่ได้รับการศึกษามากที่สุดหรือสงสัยว่าเป็นมะเร็งบางชนิดสามารถหลีกเลี่ยงได้บางชนิด เช่น การแก่ตัวลง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การจำกัดการติดต่อกับปัจจัยที่หลีกเลี่ยงได้ อาจช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งบางชนิด

- อายุ
- แอลกอฮอล์
- สารก่อมะเร็ง
- การอักเสบเรื้อรัง
- อาหาร
- ฮอร์โมน
- ภูมิคุ้มกันด้อย (ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง)
- เชื้อโรค
- โรคอ้วน
- รังสี
- แสงแดด
- ยาสูบ

National Cancer Institute มีหน้ารายละเอียดแยกต่างหากสำหรับแต่ละคน

## ปัจจัยเสี่ยงที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ปัจจัยเสี่ยงบางอย่างสามารถหลีกเลี่ยงหรือลดได้บางอย่างไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัวอย่างเช่น การแก่ตัวลงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงได้

ประเด็นสำคัญคือความสมดุลการมีปัจจัยเสี่ยงไม่ได้หมายความว่าคนจะเป็นมะเร็งและการไม่มีปัจจัยที่รู้จักก็ไม่ได้รับประกันเช่นกัน อย่างไรก็ตาม การจำกัดการติดต่อกับโรคที่ป้องกันได้ก็เป็นวิธีหนึ่งในการลดความเสี่ยงของมะเร็งบางชนิด

**การมุ่งเน้นไปที่ปัจจัยเสี่ยงที่คุณสามารถมีอิทธิพลได้ ในขณะที่เข้าใจปัจจัยที่คุณไม่สามารถควบคุมได้ เป็นวิธีคิดที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงมะเร็ง**

---

## อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก National Cancer Institute กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษากับคุณหมอของคุณเสมอ

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk](https://cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk)

**อัปเดตล่าสุด:** 2026-09-14

คุณมีสิทธิ์ได้รับสำเนาฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาสำเนาที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

**ออนไลน์:** [cancerexplained.org/languages/th/cancer-causes](https://cancerexplained.org/languages/th/cancer-causes)

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org) ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org) เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์