

Pag-iwas sa Kanser: Isang Pangkalahatang-tanaw

Ang pag-iwas sa kanser ay ang mga hakbang na ginagawa para babaan ang tsansa ng pagkakaroon ng kanser. May ilang risk factor, tulad ng paninigarilyo, na maiiwasan, samantalang ang iba, tulad ng pagmamana ng ilang gene, ay hindi. Kabilang sa mga paraan para makatulong sa pag-iwas sa kanser ang pag-iwas sa mga kilalang sanhi, malusog na pagbabago sa pamumuhay, maagang pagtuklas ng mga precancerous na kondisyon, at, para sa ilang tao, mga gamot o operasyon.

Ang simpleng bersyon

Ang pag-iwas sa kanser ay ang mga hakbang na ginagawa para babaan ang tsansa ng pagkakaroon ng kanser. Sa pamamagitan ng pag-iwas sa kanser, bumababa ang bilang ng mga bagong kaso, na maaaring magbawas sa pasanin ng kanser at magpababa ng bilang ng mga namamatay dahil dito.

Ang kanser ay hindi iisang sakit kundi isang grupo ng magkakaugnay na sakit. Maraming bagay sa ating mga gene, sa ating pamumuhay, at sa kapaligiran sa paligid natin ang maaaring magtaas o magbawas ng ating panganib sa kanser.

Pinag-aaralan ng mga siyentipiko ang maraming paraan para makatulong sa pag-iwas sa kanser, kabilang ang pag-iwas o pagkontrol sa mga bagay na kilalang nagdudulot ng kanser, pagbabago sa diyeta at pamumuhay, maagang pagtuklas ng mga precancerous na kondisyon, paggamit ng gamot (chemoprevention), at risk-reducing surgery.

Sa madaling salita: ang pag-iwas ay tungkol sa pagbaba ng inyong tsansa ng pagkakaroon ng kanser.

Paano nabubuo ang kanser

Ang carcinogenesis ay ang serye ng mga hakbang na nagaganap habang nagiging cancer cell ang isang normal na selula. Ang mga selula ay ang pinakamaliliit na yunit ng katawan, at bawat selula ay naglalaman ng mga gene na gumagabay kung paano lumalaki, nabubuo, at nagsasaayos ang katawan.

Ang mga pagbabago, na tinatawag na mutations, sa mga gene ay maaaring magpasira sa mga normal na kontrol sa loob ng selula. Kapag nangyari ito, hindi namamatay ang mga selula kapag dapat na, at bumubuo ng mga bagong selula kahit hindi ito kailangan ng katawan. Ang pagdami ng sobrang selula ay maaaring bumuo ng tumor. Ang mga tumor ay maaaring benign (hindi

kanser) o malignant (kanser). Ang mga malignant na tumor cell ay lumulusob sa mga kalapit na tissue at kumakalat; ang mga benign na tumor cell ay hindi.

Mga risk factor na kaya at hindi kayang baguhin

Anumang nagtataas ng inyong tsansa ng pagkakaroon ng kanser ay isang risk factor; anumang nagbababa nito ay isang protective factor. May ilang risk factor na maiiwasan, pero marami ang hindi. Halimbawa, parehong risk factor ang paninigarilyo at ang pagmamana ng ilang gene para sa ilang kanser, pero ang paninigarilyo lang ang maaaring iwasan. Ang mga risk factor na kayang kontrolin ng isang tao ay tinatawag na modifiable risk factors.

Kabilang sa mga factor na kilalang nagtataas ng panganib sa kanser:

- **Paninigarilyo at paggamit ng tabako** — malakas na nakaugnay sa maraming kanser. Ang hindi paninigarilyo o pagtigil dito ay nagpapababa ng panganib.
- **Mga impeksyon** — ilang virus at bacteria, tulad ng HPV, hepatitis B at C, Epstein-Barr virus, at *Helicobacter pylori*.
- **Radiation** — kabilang ang ultraviolet radiation mula sa sikat ng araw at ionizing radiation tulad ng medical x-rays at radon gas.
- **Immunosuppressive na gamot** — iniinom pagkatapos ng organ transplant, na nagpapababa ng kakayahan ng katawan na pigilan ang pagbuo ng kanser.

Ang iba pang factor, tulad ng diyeta, alkohol, pisikal na aktibidad, obesity, at diabetes, ay maaaring makaapekto sa panganib sa kanser. May mga bakuna laban sa hepatitis B at HPV na binuo para maiiwasan ang ilang impeksyon na nagdudulot ng kanser.

Sa madaling salita: may mga sanhi ng kanser na maiiwasan, at may mga hindi.

Mga paraan na makakababa ng panganib sa kanser

- **Chemoprevention.** Para sa mga taong may mataas na panganib, may ilang gamot na makakababa ng panganib sa kanser. Halimbawa, may ilang gamot na napatunayang nagpapababa ng panganib sa breast cancer sa mga babaeng may mataas na panganib, at napatunayang nagpapababa ang finasteride ng panganib sa prostate cancer. Ang mga gamot na ito ay maaaring may side effect, kaya maingat itong ginagamit.
- **Weight loss surgery.** Ipinakita ng mga pag-aaral na ang weight loss surgery ay nagpapababa ng panganib sa mga kanser na nakaugnay sa sobrang timbang.
- **Risk-reducing surgery.** Ang mga taong may ilang pagbabago sa gene o malakas na personal o pampamilyang history ay maaaring magsaalang-alang ng operasyon para babaan ang kanilang panganib. Mahalagang magkaroon ng cancer risk assessment at counseling bago gawin ang desisyong ito.

Mga paraan na hindi napatunayang nakakababa ng panganib

- **Aspirin** ay hindi napatunayang nakakaiwas sa karamihan ng kanser, bagaman ang matagalang paggamit ay maaaring makatulong na maiwasan ang colorectal cancer sa ilang tao. Ang aspirin ay maaaring magdulot ng pagdurugo, kaya kausapin muna ang inyong doktor.
- **Bitamina at dietary supplement** ay hindi napatunayang nakakaiwas sa kanser. Sa isang malaking pag-aaral, ang vitamin E na iniinom nang nag-iisa ay nagpataas ng panganib sa prostate cancer.

Ang mga bagong paraan para maiwasan ang kanser ay pinag-aaralan sa mga clinical trial. Ang inyong healthcare team ang pinakamabuting pagkukunan ng payo tungkol sa pagbaba ng inyong sariling panganib sa kanser.

Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI). Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI): cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

Huling na-update: 2026-07-14

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

Online: cancerexplained.org/languages/tl/cancer-prevention-overview

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa cancerexplained.org. Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: cancerexplained.org. Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.