

# Nguyên nhân gây ung thư? Hiểu về các yếu tố nguy cơ

Thường thì không thể biết chính xác vì sao một người mắc ung thư còn người khác thì không. Nhưng nghiên cứu đã tìm ra các yếu tố nguy cơ có thể làm tăng khả năng phát triển ung thư của một người. Một số, như thuốc lá hoặc ánh nắng mặt trời, có thể được hạn chế; những yếu tố khác, như tuổi tác và tiền sử gia đình, thì không thể.

## Phiên bản đơn giản

Thường thì không thể biết chính xác vì sao một người phát triển ung thư còn người khác thì không. Nhưng nghiên cứu đã cho thấy rằng một số yếu tố nguy cơ có thể làm tăng khả năng phát triển ung thư của một người.

Cũng có những yếu tố liên quan đến nguy cơ ung thư thấp hơn. Chúng đôi khi được gọi là các yếu tố nguy cơ bảo vệ, hay đơn giản là các yếu tố bảo vệ.

**Một yếu tố nguy cơ làm tăng khả năng mắc ung thư — nó không giống với một nguyên nhân, và nó không có nghĩa là ung thư chắc chắn sẽ xảy ra.**

## Điều gì được coi là một yếu tố nguy cơ

Các yếu tố nguy cơ ung thư bao gồm việc tiếp xúc với hóa chất hoặc các chất khác, cũng như một số hành vi nhất định. Chúng cũng bao gồm những điều mà con người không thể kiểm soát, như tuổi tác và tiền sử gia đình.

Tiền sử gia đình mắc một số loại ung thư có thể là dấu hiệu của một hội chứng ung thư di truyền có thể có. Thông tin của Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ về các hội chứng ung thư di truyền đề cập đến những thay đổi gen di truyền có thể gây ung thư.

## Các nhà khoa học tìm ra các yếu tố nguy cơ như thế nào

Hầu hết các yếu tố nguy cơ (và bảo vệ) đối với ung thư lần đầu được xác định trong các nghiên cứu dịch tễ học. Trong những nghiên cứu này, các nhà khoa học xem xét các nhóm người lớn và so sánh những người phát triển ung thư với những người không. Những nghiên cứu này có thể cho thấy rằng những người phát triển ung thư có nhiều hoặc ít khả năng hành xử theo một số cách nhất định, hoặc tiếp xúc với một số chất nhất định, hơn so với những người không phát triển ung thư.

Những nghiên cứu như vậy, tự bản thân chúng, không thể chứng minh rằng một hành vi hoặc một chất gây ung thư. Ví dụ, một phát hiện có thể là kết quả của sự ngẫu nhiên, hoặc yếu tố nguy cơ thực sự có thể là điều gì đó khác với yếu tố đang được nghiên cứu. Những phát hiện như thế này đôi khi được truyền thông chú ý, và điều này có thể dẫn đến những quan niệm sai lầm về cách ung thư khởi phát và lan rộng.

Các nhà khoa học trở nên tự tin hơn về một mối liên hệ khi:

- nhiều nghiên cứu đều chỉ ra một mối liên hệ tương tự giữa một yếu tố nguy cơ có thể có và nguy cơ ung thư tăng lên, và
- tồn tại một cơ chế có thể giải thích cách yếu tố nguy cơ đó thực sự có thể gây ung thư.

**Không một nghiên cứu đơn lẻ nào chứng minh được nguyên nhân. Sự tự tin tăng lên khi nhiều nghiên cứu đồng thuận và có một cách hợp lý để yếu tố đó có thể gây ung thư.**

## **Các yếu tố nguy cơ được nghiên cứu nhiều nhất**

Danh sách dưới đây bao gồm các yếu tố nguy cơ đã biết hoặc nghi ngờ được nghiên cứu nhiều nhất đối với ung thư. Một số có thể tránh được, trong khi những yếu tố khác — như việc già đi — thì không thể. Hạn chế việc tiếp xúc với các yếu tố nguy cơ có thể tránh được có thể làm giảm nguy cơ phát triển một số loại ung thư của bạn.

- **Tuổi tác**
- **Rượu**
- **Các chất gây ung thư**
- **Viêm mạn tính**
- **Chế độ ăn**
- **Hormone**
- **Ức chế miễn dịch** (hệ miễn dịch suy yếu)
- **Các tác nhân nhiễm trùng**
- **Béo phì**
- **Bức xạ**
- **Ánh nắng mặt trời**
- **Thuốc lá**

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ có một trang riêng, chi tiết cho mỗi yếu tố trong số này.

## **Các yếu tố nguy cơ bạn có thể và không thể thay đổi**

Một số yếu tố nguy cơ có thể tránh hoặc giảm bớt. Những yếu tố khác thì không. Việc già đi, chẳng hạn, là một yếu tố nguy cơ mà không ai có thể thay đổi.

Điểm mấu chốt là sự cân bằng và sự hiểu biết. Có một yếu tố nguy cơ không có nghĩa là một người sẽ mắc ung thư, và không có bất kỳ yếu tố nguy cơ đã biết nào cũng không đảm bảo rằng

một người sẽ không mắc. Hạn chế tiếp xúc với các yếu tố nguy cơ có thể tránh được là một cách để làm giảm nguy cơ của một số loại ung thư.

**Tập trung vào các yếu tố nguy cơ bạn có thể tác động, đồng thời hiểu về những yếu tố bạn không thể, là một cách thiết thực để suy nghĩ về nguy cơ ung thư.**

**Nội dung này chỉ nhằm mục đích giáo dục và không thể thay thế cho tư vấn y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ y tế của bạn về tình trạng cụ thể của bạn.**

---

**Dựa trên một nguồn đáng tin cậy**

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ: [cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk](https://cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk)

**Cập nhật lần cuối:** 2026-07-14

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

**Trực tuyến:** [cancerexplained.org/languages/vi/cancer-causes](https://cancerexplained.org/languages/vi/cancer-causes)

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.