

# 癌症是由什么引起的？了解风险因素

通常无法确切知道为什么一个人得了癌症而另一个人没有。但研究已经发现了一些可能增加患癌几率的风险因素。有些因素（如烟草或阳光）可以加以限制；另一些（如年龄和家族病史）则无法改变。

## 简单来说

通常无法确切知道为什么一个人得了癌症而另一个人没有。但研究表明，某些风险因素可能会增加一个人患癌的几率。

也有一些因素与较低癌症风险相关。这些有时被称为保护性风险因素，或简称保护因素。

**风险因素会提高患癌的可能性——但它与“病因”不同，也不意味着一定会得癌症。**

## 什么算作风险因素

癌症风险因素包括接触化学物质或其他物质，以及某些行为。它们还包括人们无法控制的因素，如年龄和家族病史。

某些癌症的家族病史可能是一种可能的遗传性癌症综合征的迹象。美国国家癌症研究所关于遗传性癌症综合征的资料涵盖了可能导致癌症的遗传性基因变化。

## 科学家如何发现风险因素

大多数癌症风险因素（以及保护因素）最初是在流行病学研究中被识别出来的。在这些研究中，科学家观察大群人，比较那些患癌的人和未患癌的人。这些研究可能显示，患癌的人比未患癌的人更可能或更不可能有某些行为，或接触某些物质。

这类研究本身并不能证明某种行为或物质会导致癌症。例如，某个发现可能是偶然的結果，或者真正的风险因素可能是所研究因素之外的其他东西。这类发现有时会引起媒体关注，而这可能导致人们对癌症如何发生和扩散产生错误的看法。

在以下情况下，科学家会对某种关联更有信心：

- 许多研究都指向某个可能的风险因素与患癌风险增加之间存在相似的关联，以及
- 存在一种可能的机制，能够解释该风险因素如何实际导致癌症。

**没有任何单一研究能够证明因果关系。当许多研究结果一致，并且存在一种可信的、该因素能够导致癌症的途径时，信心才会增强。**

## 研究得最多的风险因素

下面的列表包括研究得最多的已知或疑似癌症风险因素。其中一些可以避免，而另一些——例如年龄增长——则无法避免。限制接触可避免的风险因素，可能会降低您患某些癌症的风险。

- 年龄
- 酒精
- 致癌物质
- 慢性炎症
- 饮食
- 激素
- 免疫抑制（免疫系统减弱）
- 感染性病原体
- 肥胖
- 辐射
- 阳光
- 烟草

美国国家癌症研究所为上述每个因素都设有单独、详细的页面。

## 你能改变和不能改变的风险因素

有些风险因素可以避免或减少。另一些则无法避免。例如，年龄增长就是一个没有人能够改变的风险因素。

关键在于平衡与理解。有某个风险因素并不意味着一个人一定会得癌症，而没有任何已知风险因素也不能保证一个人不会得癌症。限制接触可避免的风险因素，是降低某些癌症风险的一种方法。

**关注你能够影响的风险因素，同时理解那些你无法改变的因素，是思考癌症风险的一种务实方式。**

**本内容仅供教育之用，不能替代医疗建议。请务必与您的医疗团队讨论您的具体情况。**

---

## 基于可信来源

这是根据美国国家癌症研究所编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

美国国家癌症研究所: [cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk](https://cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk)

**最后更新：** 2026-07-14

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

**在线版：** [cancerexplained.org/languages/zh/cancer-causes](https://cancerexplained.org/languages/zh/cancer-causes)

译自 [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org) 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：[cancerexplained.org](https://cancerexplained.org)。仅为教育信息，并非医疗建议。