

癌症预防：概述

癌症预防是指为降低患癌几率而采取的行动。有些风险因素（如吸烟）是可以避免的，而另一些（如遗传某些基因）则无法避免。有助于预防癌症的方法包括避免已知的致癌原因、健康的生活方式改变、及早发现癌前病变，以及对某些人而言使用药物或手术。

简单来说

癌症预防是指为降低患癌几率而采取的行动。通过预防癌症，新病例的数量会减少，从而可以减轻癌症带来的负担，并降低因癌症而死亡的人数。

癌症并不是单一的一种疾病，而是一组相关的疾病。我们的基因、生活方式以及周围环境中的许多因素，都可能增加或降低我们患癌的风险。

科学家研究了许多有助于预防癌症的方法，包括避免或控制已知会导致癌症的因素、改变饮食和生活方式、及早发现癌前病变、使用药物（化学预防）以及降低风险的手术。

简而言之：预防是关于降低您患癌的几率。

癌症是如何形成的

癌变（carcinogenesis）是一个正常细胞变成癌细胞所经历的一系列步骤。细胞是身体最小的单位，每个细胞都含有指导身体生长、发育和自我修复的基因。

基因中被称为突变（mutation）的变化，可能使细胞中正常的调控机制失灵。当这种情况发生时，本该死亡的细胞没有死亡，而在身体不需要的时候又形成了新的细胞。多余细胞的堆积可能形成肿瘤。肿瘤可以是良性的（不是癌症）或恶性的（是癌症）。恶性肿瘤细胞会侵入邻近组织并扩散；良性肿瘤细胞则不会。

你能改变和不能改变的风险因素

任何会增加您患癌几率的因素都是风险因素；任何会降低患癌几率的因素则是保护因素。有些风险因素可以避免，但许多无法避免。例如，吸烟和遗传某些基因都是某些癌症的风险因素，但只有吸烟是可以避免的。一个人能够控制的风险因素被称为可改变的风险因素。

已知会增加癌症风险的因素包括：

- **吸烟和使用烟草制品** — 与许多癌症密切相关。不吸烟或戒烟可以降低风险。
- **感染** — 某些病毒和细菌，如HPV（人乳头瘤病毒）、乙型和丙型肝炎、EB病毒（Epstein-Barr virus）以及幽门螺杆菌（*Helicobacter pylori*）。
- **辐射** — 包括来自阳光的紫外线辐射，以及电离辐射，如医用X射线和氡气。

- **免疫抑制药物** — 器官移植后服用的药物，会降低身体阻止癌症形成的能力。

其他因素，如饮食、酒精、身体活动、肥胖和糖尿病，也可能影响癌症风险。目前已研发出针对乙型肝炎和HPV的疫苗，以预防某些致癌感染。

简而言之：有些癌症的诱因可以避免，有些则不能。

可以降低癌症风险的方法

- **化学预防 (Chemoprevention)**。对于高风险人群，有些药物可以降低癌症风险。例如，某些药物已被证明能降低高风险女性的乳腺癌风险，非那雄胺 (finasteride) 已被证明能降低前列腺癌风险。这些药物可能有副作用，因此需谨慎使用。
- **减重手术**。研究表明，减重手术可以降低与超重相关的癌症风险。
- **降低风险的手术**。携带某些基因变化，或有较强的个人或家族病史的人，可能会考虑通过手术来降低风险。在做出这一决定之前，进行癌症风险评估和咨询很重要。

尚未被证明能降低风险的方法

- **阿司匹林** 尚未被证明能预防大多数癌症，不过长期使用可能有助于某些人预防结直肠癌。阿司匹林可能引起出血，所以请先与您的医生沟通。
- **维生素和膳食补充剂** 尚未被证明能预防癌症。在一项大型试验中，单独服用维生素E增加了前列腺癌的风险。

预防癌症的新方法正在临床试验中研究。关于如何降低您自身的癌症风险，您的医疗团队是最好的建议来源。

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/patient-prevention-overview-pdq

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-prevention-overview

译自 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。仅为教育信息，并非医疗建议。