

40% TRƯỜNG HỢP UNG THƯ LÀ DO LỐI SỐNG

Gần nửa trường hợp ung thư được chẩn đoán ở Anh mỗi năm có nguyên nhân từ thói quen trong cuộc sống mà có thể tránh được như hút thuốc, uống rượu bia hay ăn không hợp lý, từ BBC cho hay.

Bản báo cáo của Hội từ thiện nghiên cứu ung thư hàng đầu ở

Gần nửa trường hợp ung thư được chẩn đoán ở Anh mỗi năm có nguyên nhân từ thói quen trong cuộc sống mà có thể tránh được như hút thuốc, uống rượu bia hay ăn không hợp lý, từ BBC cho hay.

Bản báo cáo của Hội từ thiện nghiên cứu ung thư hàng đầu ở Anh nêu lên thuốc lá là thủ phạm lớn nhất, gây nên 26% trường hợp ung thư ở nam và 15,6% ở nữ. Thủ phạm tiếp theo là việc ăn thiếu trái cây tươi và rau củ trong khẩu phần ăn kiêng của nam giới, trong khi nữ giới là tình trạng dư cân...

Giáo sư Max Parkin, dẫn đầu nhóm tác giả cho biết rất nhiều người tin ung thư là do số mệnh hay do gene và đó là việc may rủi mà chúng ta phải chịu. Nhìn vào những bằng chứng hiện nay, rõ ràng là 40% nguyên nhân gây ung thư là do những thứ mà chúng ta có khả năng thay đổi.

Đối với nam giới, lời khuyên tốt nhất là: Ngừng hút thuốc, ăn nhiều trái cây và rau củ, cắt giảm lượng cồn mà họ uống. Còn đối với nữ là ngừng hút thuốc và xem lại trọng lượng cơ thể.

Giáo sư Parkin cho hay chúng tôi cũng không ngờ việc ăn trái cây và rau củ đã chứng minh rằng có thể bảo vệ nam giới khỏi ung thư, còn ở nữ việc thừa cân lại nguy hiểm hơn cả uống bia rượu.

Nói chung 14 nhân tố môi trường và cuộc sống như nơi ta sống, công việc chúng ta làm kết hợp lại đã gây nên 134.000 trường hợp bị ung thư ở Anh hằng năm.

Vài nhân tố gây bệnh chúng ta đã biết từ lâu như hút thuốc có liên hệ với ung thư phổi. Nhưng có 1 vài yếu tố chúng ta ít được biết đến.

Ví dụ như ung thư thực quản, phân nửa các nhân tố gây bệnh là do ăn quá ít trái cây và rau củ, trong khi chỉ 25% yếu tố do rượu bia. Đối với ung thư dạ dày, 25% nguyên nhân là do dùng quá nhiều muối trong chế độ ăn kiêng. Một vài loại ung thư như ung thư thanh quản hay miệng hầu như là do những thói quen trong cuộc sống. Nhưng những loại ung thư khác như ung thư túi mật lại chẳng liên quan gì đến lối sống.

Tiến sĩ Rachel Thompson thuộc quỹ nghiên cứu ung thư toàn cầu cho biết bản báo cáo này đã bổ sung thêm những chứng cứ mạnh mẽ rằng nguyên nhân gây ung thư là do ảnh hưởng từ lối sống của chúng ta.

Tiến sĩ Harpal Kumar, giám đốc điều hành hội từ thiện nghiên cứu ung thư hàng đầu ở Anh cho biết hướng đến 1 lối sống khỏe mạnh cũng không đảm bảo rằng bạn sẽ không bị ung thư nhưng nếu có chúng ta có thể làm để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư thì chúng ta nên làm càng nhiều càng tốt.