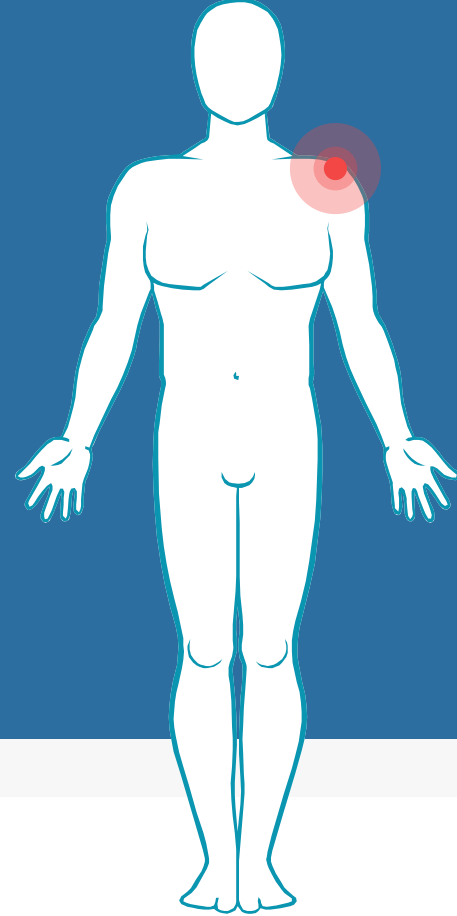


# On-Call

## Digitaalinen työkalupakki

### Syövän riskitekijät



- Tietyt riskitekijät voivat lisätä mahdollisuuksien syövän kehittymiselle. Osaan riskitekijöitä voimme itse vaikuttaa, osaan emme. On myös tekijöitä, jotka voivat vähentää syöpäriskiä, ns. suojaavat tekijät

# Riskitekijät, joihin emme pysty itse vaikuttamaan



- Suurin riskitekijä, johon emme itse pysty vaikuttamaan on:
  - Ikääntyminen – mitä vanhempi ihminen on, sitä todennäköisemmin jonkinlainen syöpä voi kehittyä. Puolet kaikista syövistä esiintyy yli 65-vuotiailla.

Tämä ei silti tarkoita, etteikö nuoret ihmiset voisi sairastua syöpään, sillä tietyt syövät kuten esimerkiksi leukemiat ja lymfoomat ovat yleisimpiä alle 25-vuotialla.

## Riskitekijät, joihin emme pysty itse vaikuttamaan

- Muita riskitekijöitä, joihin emme pysty vaikuttamaan ovat:
  - Riskitekijöiden periytyvyys
  - Altistuminen kemikaaleille ja säteilylle (tietyissä tilanteissa)
  - Geenimutaatiot
  - Hormoonit

# Riskitekijät, joihin voimme vaikuttaa



- Suurin riskitekijä, johon pystymme vaikuttamaan on:
  - Tupakointi – tutkimukset osoittavat, että yleisin syöpäkuolemien syy maailmassa niin miehillä kuin naisilla on keuhkosyöpä

# Tunne vihollisesi

- Yleisimmät syövät maailmassa ovat:
  - Keuhkosityöpä
  - Rintasyöpä
  - Paksu- ja peräsuolen syöpä
  - Eturauhassyöpä
  - Ihosyöpä



## Tarkista syöpäriskisi

Koska syöpäriski liittyy moniin tekijöihin (paino, elämäntapvat, perintötekijät jne.), ne tulisi analysoida huolellisesti yksi kerrallaan.

The cancer research Uk on kehittänyt helpon työkalun analysointia varten:

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-risk-health-quiz>

# Syöpäriskin vähentäminen

- ▶ Voit vähentää riskiäsi sairastua syöpään muuttamalla elämäntapojasi, kuten ruokavaliotasi. Voit vähentää riskiä syömällä:
- ▶ Parsakaalia
- ▶ Porkkanoita
- ▶ Papuja
- ▶ Marjoja
- ▶ Kanelia
- ▶ Pähkinöitä
- ▶ Oliiviöljyä
- ▶ Kurkumaa



# Muita tapoja vähentää syöpäriskiä

- ▶ Vältä tupakointia
- ▶ Liiku
- ▶ Suojaa itsesi auringolta
- ▶ Ota rokote
- ▶ Vältä riskikäyttäytymistä (harrasta turvaseksiä, älä jaa neuloja)
- ▶ Tarkkaile oireitasi säännöllisesti





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

