



P3-06: بررسی تاثیر ویتامین D و کلسیم در پیشگیری از

سرطان پستان

نویسندگان: اعظم قربانی- سیما قزلباش

نویسنده مسئول: سیما قزلباش*

هر سال حدود ۱/۱ میلیون زن مبتلا به سرطان پستان در سراسر جهان تشخیص داده می‌شوند و ۴۱۰ هزار نفر از این بیماری می‌میرند. مطالعات نشان می‌دهد عوامل تغذیه‌ای، محیطی، استعداد ژنتیکی، وضعیت تاهل در بروز سرطان پستان نقش دارند. روش کار: این مطالعه یک مرور جامع است که با جستجوی وسیع در پایگاه‌های اطلاعاتی «science direct, pubmed scopus, google scholar» و با استفاده از کلیدواژه‌های «prevention of breast cancer, vitamin D, calcium» انجام شد. یافته‌ها: در سالهای اخیر مطالعات بسیاری در ارتباط با تأثیر ویتامین D و کلسیم بر سرطان پستان انجام شده است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف میزان کافی ویتامین D در زنان می‌تواند تا ۵۰ درصد احتمال خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. سطح ویتامین D پایینتر از ۲۰ نانوگرم در میلی لیتر با افزایش ۳۰ تا ۵۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان‌هایی نظیر کولون، پروستات و سرطان پستان مرتبط می‌باشد. مطالعات تجربی نشان می‌دهند تأثیر مصرف ویتامین D بر سرطان پستان در زنان پیش از سنین یائسگی قویتر از ارتباط آن در سنین بعد از یائسگی می‌باشد. مطالعات اکولوژیکی ارتباط بین میزان قرارگیری در معرض تابش اشعه خورشید و کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان را نشان می‌دهد. مصرف میزان کافی مواد لبنی می‌تواند از ابتلا به سرطان پستان پیشگیری کند. مصرف بیش از ۸۰۰ میلی گرم کلسیم روزانه می‌تواند ۳۰ درصد خطر ابتلا به سرطان پستان را در زنان در مقایسه با زنانی که مصرف کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز دارند کاهش دهد. نتیجه گیری: با توجه به تاثیر ویتامین D و کلسیم در کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، افزایش آگاهی جامعه در ارتباط با مصرف محصولات لبنی کم چرب گامی موثر در پیشگیری از این بیماری مهلک می‌باشد. کلید واژه‌ها: پیش گیری از سرطان پستان، ویتامین D، کلسیم

* وابستگی سازمانی: کارشناس ارشد پرستاری تخصص دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
ایمیل: azamghorbani10@yahoo.com