P6-18

تعدیل سبک زندگی و پیشگیری از سرطان پستان

نویسندگان: اعظم قربانی- سیما قزلباش

نویسنده مسئول: اعظم قربانی
وابستگی سازمانی: دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری- دانشگاه علوم پزشکی تهران
ایمیل: azamghorbani10@yahoo.com

مقدمه: آمارهای اخیر نشان دهنده افزایش میزان مرگ و میر ناشی از سرطان سینه است. با توجه به پیشرفت‌های حاصل در زمینه روش‌های تشخیصی و درمانی، افزایش تغییرات در سبک زندگی زنان یکی از عوامل موثر در رابطه با این مساله است.

مواد و روشها: این مطالعه یک مرور جامع است که با جستجوی وسیع در پایگاههای اطلاعاتی «pubmed scopus ، google scholar ،science direct» استفاده از کلیدواژه‌های « breast cancer dietary factor, physical activity, obesity، life style» انجام شد. از بین مقاله‌ها، مقالات دارای طرح توصیفی مورد مطالعه قرار گرفته و نتایج حاصل تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: فاکتورهای سبک زندگی نظیر وزن، رفتارهای تغذیه‌ای، فعالیت فیزیکی با خطر ابتلا به سرطان مرتبط می‌باشند. مطالعات مختلف ارتباط بین چاقی و افزایش خطر چند نوع سرطان نظیر کولون، آندومتریال، کلیه و سرطان سینه قبل از یائسگی را نشان دادند. عامل دیگر رفتارهای تغذیه‌ای می‌باشد که در میزان خطر بروز سرطان پستان موثر است. مصرف فیتواستروژن‌ها یا استروژن‌های غذایی موجود در سویا، حبوبات، میوه و سبزی، مغزها، در نوجوانی خطر سرطان پستان راکاهش می‌دهد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد افرادیکه فعالیت فیزیکی بیشتری دارند 20 درصد کمتر از افرادی که از فعالیت کمتری برخوردارند در معرض سرطان سینه هستند. بعد از سنین یائسگی به ازای هر ساعت افزایش فعالیت فیزیکی متوسط در هفته، به میزان 9 درصد خطر ابتلا به سرطان پستان کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به این که سبک زندگی و فاکتورهای مربوط به رژیم غذایی به طور بالقوه‌ای قابل تعدیل می‌باشد، آگاهی از تاثیر این عوامل در خطر ابتلا به سرطان پستان اهمیت بسزایی دارد.

کلمات کلیدی: سرطان سینه، سبک زندگی، چاقی، فعالیت فیزیکی، تغذیه

http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir http://ijbd.ir