

عنوان مقاله:

بررسی نقش سبک زندگی بر پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان

محل انتشار:

نخستین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

فاطمه زارعیان - دانشجوی کارشناسی پرستاری، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

علی خورشیدی بیدگلی - دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده پزشکی علی بن ابیطالب (ع)، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: سرطان پستان شایع ترین سرطان در سرطانی ها است؛ به طوری که هر سه دقیقه یک زن در جهان و در مجموع سالیانه یک میلیون زن با سرطان سینه تشخیص داده میشوند. میزان ابتلا به سرطان پستان در ایران یک نفر از هر 35 نفر می باشد. با وجود اینکه میزان مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در زنان ایرانی نسبت به سایر کشورها بسیار کم است، این بیماری اصلی ترین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان ایرانی می باشد. بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی؛ سبک زندگی تلاش برای دستیابی به حالت رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی می باشد. این مطالعه به تعیین نقش سبک زندگی بر پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان می پردازد. روش کار: مقاله موجود یک مطالعه مروری است که با جستجوی کلید واژه های Risk ، Breast Cancer ، Lifestyle ، Factor ، سبک زندگی ، سرطان پستان ، سرطان سینه و عوامل خطر؛ در موتور جستجوی Google Scholar و پایگاه های اطلاعاتی PubMed ، SID ، Magiran و Sciencedirect در طی سال های 2001 تا 2017 انجام شد. در این مطالعه از مقالات توصیفی و تحلیلی بهره گرفته شده است. یافته ها و نتایج: مطالعات نشان داده است ارتباط معناداری بین ابتلا به سرطان پستان با سابقه فامیلی درجه یک، مصرف غذاهای پرچرب، سابقه تروما به پستان، مصرف دخانیات یا تماس غیرمستقیم با آنها، فعالیت ورزشی کم، تاریخچه ابتلا به تومورهای خوش خیم پستان، چربی قسمت بالاتنه، اولین سن حاملگی، درمان نازایی، مصرف قرص های ضدبارداری، یایسگی دیررس و تجربه استرس وجود دارد. این در حالی است که محققان درباره ارتباط فاکتور هایی نظیر سطح اقتصادی-اجتماعی، سن منارک، اندازه شاخص توده بدنی و سن بالای ازدواج با سرطان پستان، اختلاف نظر دارند. بررسی های سبک زندگی حاکی از آن است که میزان آگاهی به سرطان پستان، رژیم غذایی مناسب، مصرف سبزیجات و میوه جات، مواد لبنی، انجام فعالیت های ورزشی، برقراری الگوی خواب کافی، کنترل استرس، مصرف فیتواستروژن ها یا استروژن های غذایی موجود در سویا، حبوبات، میوه، سبزی و مغزها در نوجوانی تاثیر پیشگیری کننده ای بر ابتلاء به سرطان پستان دارند. نتیجه گیری: همانطور که سبک ناسالم زندگی ریسک ابتلا به سرطان پستان و احتمال پیشرفت این بیماری را افزایش میدهد؛ الگوهای رفتاری سالم می توانند در پیشگیری از سرطان پستان موثر باشند. پیشگیری سطح اول در سرطان پستان باید بر افزایش آگاهی در رابطه با بیماری و آموزش سبک زندگی سالم و کاهش چاقی متمرکز باشد. مهمترین اقدام در جامعه ایران تشخیص به موقع بیماری با آموزش و غربالگری می باشد. لازم است مسیولین و کادر بهداشتی-درمانی برنامه ریزی هایی را برای اصلاح سبک زندگی رفتارهای بهداشتی و عادات افراد انجام دهند. به نظر می رسد انجام مطالعات بیشتر روی راهکار های ارتقا سبک زندگی کمک کننده باشد

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، سرطان پستان، سرطان سینه، عوامل خطر، آموزش، پیشگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/747195>



