

## بررسی سبک زندگی و عوامل مستعدکننده ی سرطان سینه در شاغلین آموزش و پرورش منطقه ۶ شهر تهران

پریسا پیشرویان<sup>۱</sup>، بابک مهاجری<sup>۲</sup>، فرهاد جعفری<sup>۳\*</sup>

۱. دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

۲. استادیار گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

**مقدمه:** سرطان که در ردیف بیماریهای صعب العلاج قرار داده می شود از قدیم گریبانگیر بشر بوده است. سرطان سینه نیز شایعترین سرطان در بین زنان کشورهای توسعه یافته می باشد و به عنوان یک مسئله بسیار مهم بهداشتی-جرمانی زنان محسوب می گردد و از نظر شیوع دومین فراوانی را بعد از سرطان سیستم خون ساز و لنفوی بدن به خود اختصاص داده است. در نتیجه ی تحقیقات مهمترین عوامل مستعد کننده سرطان سینه را شامل سن، سابقه خانوادگی سرطان پستان، رژیم غذایی پرچربی، چاقی، عوامل تولید مثل و هورمونی، بیماریهای خوش خیم پستان، مقادیر بالای استروژن در هورمون درمانی جایگزینی در زمان یائسگی و سابقه سرطان رحم، تخمدان و کولون گزارش نموده اند.

**مواد و روشها:** نوع این مطالعه مقطعی بوده و نمونه ها به تعداد ۶۳۴ نفر و شامل کلیه معلمان و کادر اداری مدارس منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران بودند که اطلاعات جمع آوری شده از طریق پرسش نامه، وارد نرم افزار SPSS شده و تجزیه و تحلیل انجام شد. برای مطالعه ی سبک زندگی و خطر ابتلا به سرطان سینه، نمونه ها از نظر تعداد حاملگی ها، تعداد سقطس من مادر در اولین بارداری، مدت شیر دهی، سابقه مصرف قرصهای ضد بارداری، سابقه قاضی سرطان، مصرف سیگار، میزان انجام ورزش و ترمش، مصرف میوه و سبزیجات و مصرف روغن جامد در گروه های مختلف مورد بررسی قرار گرفتند تا میزان ریسک ابتلا به سرطان سینه در آن ها بررسی گردد.

**نتیجه گیری:** نمونه های بررسی شده با میانگین سنی ۴۲/۲ با انحراف معیار ۹/۷ مورد بررسی قرار گرفتند. از نظر میزان انجام ورزش و ترمش درصد افراد به این صورت بود که کسانی که اصلا ورزش نمیکنند ۲۲/۹٪، به ندرت ورزش می کردند ۲۵/۸٪، یک بار در هفته ورزش می کردند ۹/۴٪، دو بار در هفته ورزش می کردند ۶/۸٪ و کسانی که بیش از دو بار در هفته ورزش می کردند ۲۲/۴٪ از نمونه ی ما را تشکیل می دادند. افراد مورد مطالعه از نظر مصرف میوه و سبزیجات تازه به این صورت بودند: ۱/۳٪ ماضی یکبار، ۷/۴٪ هفته ای یکبار، ۲۶/۶٪ هفته ای دو یا سه بار، ۶۲/۴٪ هر روز یکبار یا بیشتر و ۲/۴٪ به ندرت میوه و سبزیجات تازه مصرف می کردند. وضعیت مصرف روغن جامد نیز در این افراد بررسی گردید که بر اساس نتایج آن ۱۰/۹٪ افراد از غذاهای آب یز استفاده کرده و تا حد امکان از روغن جامد استفاده نمی کردند، ۲۲/۸٪ به ندرت، ۲۴/۲٪ گاهی، ۲۱/۹٪ در اغلب موارد و ۱۹/۳٪ نیز همیشه از روغن جامد استفاده می کردند. همچنین با تستهای آماری (رتباط بین این موارد و متغیرهای دموگرافیک بررسی شد.

**نتیجه گیری:** با توجه به اهمیت شیوه ی زندگی و عادات غذایی در سلامت افراد و به ویژه اهمیت این موارد در بروز سرطان های مختلف، آگاهی از سبک زندگی جامعه و تلاش در سالم سازی آن باید مورد توجه قرار گرفته و برای آن برنامه ریزی گردد. بهبود شیوه ی زندگی و عادات غذایی نقش تعیین کننده ای در خودمراقبتی و کاهش احتمال ابتلا به سرطان دارد.

**واژگان کلیدی:** سرطان سینه، سبک زندگی، میوه و سبزی، روغن جامد