

نقش ویتامین D و کلسیم در کاهش سرطان پستان

شادی گلی^{۱*} - سیمین پروانه وار^۲ - مرجان گلی^۳

۱- مربی، عضو هیئت علمی (دانشجوی دکترای بهداشت باروری)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران

۲- مربی (عضو هیئت علمی)، کارشناس ارشد مامایی، گروه مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین، تهران، ایران

۳- مربی (عضو هیئت علمی)، کارشناس ارشد مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران

آدرس نویسنده مسئول: اصفهان - نجف آباد - دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد - دانشکده پرستاری مامایی - گروه مامایی

Sh_goli@pmi.iaun.ac.ir

تلفن: ۰۳۱۴۲۲۹۱۱۱۱

چکیده

مقدمه: سالانه حدود ۱/۱ میلیون زن مبتلا به سرطان پستان در سراسر جهان تشخیص داده می‌شوند. عوامل تغذیه‌ای، محیطی، استعداد ژنتیکی و ... در بروز سرطان پستان نقش دارند. هدف از انجام این مطالعه بررسی تاثیر ویتامین D و کلسیم در کاهش سرطان پستان می‌باشد.

مواد و روشها: این مطالعه مروری با استفاده از ۵۰ مقاله ایندکس شده در سایتهای *Elsivier*، *Science direct*، *Pubmed* بدست آمده است.

یافته‌ها: نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف میزان کافی ویتامین D به علت اثرات ضد تکثیر آن می‌تواند تا ۵۰ درصد احتمال خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. سطوح ویتامین D پایینتر از ۲۰ نانوگرم در میلی‌لیتر با افزایش ۳۰ تا ۵۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان‌هایی نظیر کولون، پروستات و سرطان پستان مرتبط می‌باشد. از طرفی تحقیقات نشان دادند تاثیر مصرف ویتامین D بر سرطان پستان در زنان پیش از سنین یائسگی قویتر از ارتباط آن در سنین بعد از یائسگی می‌باشد.

همچنین نتایج نشان دادند مصرف بیش از ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم روزانه می‌تواند ۳۰ درصد خطر ابتلا به سرطان پستان را در زنان در مقایسه با مصرف کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز کاهش دهد. فرآورده‌های لبنی که غنی از کلسیم و ویتامین D هستند با مکانیسم‌های مختلف می‌توانند کارسینوژن‌های پستان را متاثر سازند.

نتیجه‌گیری: با توجه به تاثیر ویتامین D و کلسیم در کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، افزایش آگاهی جامعه در ارتباط با مصرف محصولات لبنی کم‌چرب به عنوان ماده ضد سرطان گامی موثر در پیشگیری از این بیماری مهلک می‌باشد.