

عنوان مقاله:

خودمدیریتی در نوجوانان جهت پیشگیری از سرطان سینه

محل انتشار:

دهمین کنگره بین المللی سرطان پستان (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

فاطمه علایی کرهرودی - دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری و مربی هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

مقدمه: سرطان سینه در نوجوانان نادر و قابل پیشگیری است. رعایت نکات بهداشتی و خود مدیریت در بکارگیری اقدامات پیشگیری کننده منجر به حفظ سلامتی نوجوانان در رابطه با پیشگیری از سرطان سینه می شود. محتوی: بافت سینه در هفته پنجم جنینی تشکیل می شود. رشد بافت در نوجوانی 8-13 سالگی همراه با تظاهر سایر صفات ثانویه جنسی انجام می شود. موارد رشد پاتولوژیک سلول های نسج سینه در کودکان و نوجوانان نادر است. اما علیرغم شیوع و بروز کم آن حایز اهمیت می باشد. نوجوانان می توانند با رعایت نکات بهداشتی از جمله داشتن فعالیت کافی، عدم استفاده از تغذیه نامناسب و خود آزمایی سینه ابتلا به سرطان را در خود مدیریت کنند. بسیاری از مواد مصرفی آرایشی نامطمین و مصرف بی رویه آن ها می تواند روی تولید استروژن تاثیر نامطلوب داشته و بی توجهی به این امر، خطر ابتلا به سرطان سینه را تا سن 25 سالگی شدت افزایش دهد. مصرف غذاهای پر کالری احتمال بروز سرطان سینه را در نوجوانان بالا می برد. غذاهای پر چرب و پر کربوهیدرات در افزایش تکثیر سلول های سرطانی در نسج سینه نقش دارد. تحرک داشتن کافی و منظم نیز عامل مهم دیگری در این زمینه است. بهطوری که اگر زنان از دوران نوجوانی به طور مرتب ورزش کنند، احتمال ابتلا به سرطان پستان در آنها 25 درصد کمتر می شود. آگاهی از این عوامل خطر و یادگیری روش صحیح خودآزمایی سینه به نوجوانان کمک می کند که عوامل خطر را در خودمدیریت کنند و این وظیفه اعضای تیم سلامت است که این آگاهی ها را در اختیار نوجوانان قرار دهند و به آنان در امر خودمدیریتی مربوط به سرطان سینه یاری برسانند.

کلمات کلیدی:

پیشگیری، سرطان سینه، خودمدیریتی، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/726649>

