

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΩΣ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ

ΜΑΣΤΟΥ

Όνομα φοιτήτριας ΚΑΛΑΠΟΔΑ ΜΑΡΚΕΛΛΑ

Επιβλέπων καθηγητής: Κοσ.ΝΙΚΟΣ ΜΙΤΛΕΤΤΟΝ

ΛΕΜΕΣΟΣ 2012

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου και το Υπουργείο Υγείας

Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζω προς τον λειτουργό εκπαίδευσης Δρ Νίκο Μίτλεττον για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση που μου πρόσφερε στην εκπόνηση της παρούσας εργασίας .

Τέλος εκφράζω την απέραντη ευγνωμοσύνη μου στην οικογένεια μου για την απολυτή κατανόηση ,στήριξη και υπομονή που έδειξε την περίοδο της φοίτησης μου .

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί μια από τις συχνότερες μορφές καρκίνου που εμφανίζονται παγκόσμια. Παρόλα αυτά, οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε ότι αφορά στις αιτίες πρόκλησης, αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού είναι περιορισμένες. Επιβάλλεται λοιπόν, η ανάγκη διεξαγωγής επιστημονικών ερευνών, οι οποίες θα δώσουν νέα στοιχεία για το φαινόμενο αυτό που γίνεται ολοένα και συχνότερο στον κόσμο.

ΣΚΟΠΟΣ

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει ως στόχο της να διερευνήσει το επίπεδο στο οποίο μια σωστή διατροφή, συγκεκριμένα η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να επηρεάσει την πρόληψη εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Συγκεκριμένα θα αναζητηθεί η συσχέτιση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών με την εμφάνιση καρκίνου του μαστού.

ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ :

Για την αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένες βάσεις δεδομένων όπως MEDLINE, CINAHL και GOOGLE SCHOLAR. Για τη συγκεκριμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση αναζητήθηκε υλικό σε ιατρικά βιβλία, νοσηλευτικά και επιστημονικά περιοδικά, αλλά και σε αξιόπιστες πηγές στο διαδίκτυο, όπου εντοπιστήκαν επιστημονικά άρθρα και έρευνες που σχετίζονται με τον καρκίνο και τη διατροφή. Οι βιβλιογραφικές πηγές που ανασκοπηθήκαν είναι τόσο αγγλικές όσο και ελληνικές.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση εντοπίστηκε μια σημαντική συσχέτιση στην πρόσληψη φρούτων και λαχανικών με τις πιθανότητες εκδηλώσεις καρκίνου του μαστού . Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ,συγκεκριμένα κάποιων ουσιών που περιλαμβάνουν μπορεί να συμβάλλει στην μείωση εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις γυναίκες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η διαφοροποίηση των διατροφικών συνηθειών ,μπορούν να αποτελέσουν κατασταλτικούς παράγοντες στην εκδήλωση καρκίνου του μαστού. Οι γυναίκες καλούνται να υιοθετήσουν ένα διαφορετικό τρόπο ζωής που θα περιλαμβάνει μια διατροφή , πλούσια σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά . Μ ε αυτό τον τρόπο θα μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης του καρκίνου, αλλά και η μείωση της θνησιμότητας από αυτόν.

Λέξεις κλειδιά:

Φρούτα και λαχανικά ,καρκίνος , καρκίνος του μαστού πρόληψη, αιτίες , διατροφή και υγεία

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is the most common cancer worldwide. However, scientific research conducted regarding to causes and prevention of breast cancer is limited. Therefore, it is necessary new research in this field of investigation, which will provide new evidence for this disease.

Aim: This literature review seeks in investigating the level in which a healthy diet, specifically the consumption of fruits and vegetables can influence the prevention of breast cancer. It aims in identifying the association of fruits and vegetables intake with the risk of breast cancer.

Method: The relevant literature was identified through specific databases, like Google scholar, MEDLINE, and CINAHL. The materials was not only sought in medical books, nursing and scientific journals, but in reliable internet sources as well, identifying scientific articles and research related to cancer and nutrition. The bibliographic sources used in this literature review are both English and Greek.

Results: The literature review identified a significant correlation between fruits and vegetables intake and the prevention of breast cancer. The intake of fruits and vegetables and more like specific nutrients that they include can reduce the risk of breast cancer development.

Suggestions: Healthy diet can decrease the risk of breast cancer. Women are invited to adopt a different lifestyle, which includes a diet rich in fresh fruits and vegetables. This fact will decrease the risk of breast cancer and reduce mortality caused by it.

Key words: breast cancer, cancer, causes and effects, prevention, nutrition, vegetables and fruits.