

# ОБРАЗ ЖИЗНИ У МОЛОДОЙ ЧАСТИ НАСЕЛЕНИЯ КАК УСПЕШНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ

Лычковская М. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: доц. Каравай А. В.

**Актуальность.** Первичная профилактика рака – это система регламентированных государством социально-гигиенических мероприятий и усилий самого населения, направленных на предупреждение возникновения злокачественных опухолей и предшествующих им предопухолевых состояний путем устранения, ослабления или нейтрализации воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды и образа жизни, которые в 90-95% являются их причиной.

**Цель.** Провести анкетированное исследование о первичной профилактике рака толстой кишки среди школьников и студентов, чтобы отследить параллель между образом жизни и возникновением данной формы рака у населения Республики Беларусь.

**Методы исследования.** С помощью валеологической анкеты проведен опрос 455 респондентов: студентов ГрГМУ, ГрГУ и школьников из трех школ города Гродно (23 школа, 37 школа, 1 гимназия), возраст испытуемых был от 16 до 26 лет. В исследовании приняли участие 305 лиц женского пола (67%) и 150 лиц мужского пола (33%). В ходе работы установлено, что в возрастной категории 16 лет – 41 человек (9%), 17 лет – 50 человек (11%), 18 лет – 63 человека (13,8%), 19 лет – 55 человек (12%), 20 лет–49 человек (10,8%), 21 год – 39 человек (8,6%), 22 года – 40 человек (8,8%), 23 года – 62 человека (13,6%), 24 года – 30 человек (6,5%), 25 лет – 15 человек (3,3%), старше 25 лет – 11 человек (2,4%).

**Результаты и их обсуждение.** На вопрос «Как часто у вас происходит акт дефекации?» ответ каждый день выбрали 150 респондентов (33%), 1 раз в 2 дня – 198 человек (43,5%), 2 раза в неделю – 54 человека (11,9%), 1 раз в неделю – 32 человека (7%), проблема запоров – 21 человек (4,6%).

На вопрос «Проходит ли у вас болезненно акт дефекации?» вариант зачастую болезненно выбрали 93 человека (20,4%), время от времени болезненно – 173 человека (38%), как правило болезненно – 189 человек (41,5%).

На вопрос «Как часто вы употребляете в пищу клетчатку?» вариант каждый день отметили 118 человек (25%), 2 раза в неделю – 140 человек (28,5%), 1 раз в неделю – 125 человек (27,5%), редко – 53 человека (11,6%), почти не принимаю в пищу – 19 человек (4,18%).

На вопрос «Как часто вы употребляете фрукты?» ответ каждый день выбрали 140 респондентов (30,7%), через день – 120 человек (26,4%), пару раз в неделю – 114 человек (25,1%), 1 раз в неделю – 58 человек (12,7%), пару раз в месяц – 5 человек (1,1%), довольно редко – 18 человек (4%).

На вопрос «Как часто вы употребляете овощи?» вариант каждый день отметили 95 респондентов (20,8%), через день – 128 человек (28,1%), пару раз в неделю – 122 человека (26,8%), 1 раз в неделю – 83 человека (18,2%), пару раз в месяц – 12 человек (2,6%), довольно редко – 15 человек (3,3%).

На вопрос «Сколько километров в сутки вы проходите пешком?» ответ почти не хожу пешком выбрали 149 человек (32,7%), 1 час и больше прохожу пешком ежедневно – 200 человек (44%), до 1 часа в сутки – 106 человек (23,3%).

В вопросе «Укажите свой уровень физических нагрузок, упражнений» вариант физическая нагрузка отсутствует отметили 13 человек (2,9%), ежедневно занимаюсь спортом – 83 человека (18,2%), пару раз в неделю занимаюсь спортом – 108 человек (23,7%), 1 раз в неделю – 111 человек (24,4%), 3 раза в месяц – 73 человека (16%), 1 раз в месяц – 42 человека (9,2%), количество нагрузок не превышает пару упражнений в месяц – 25 человек (5,5%).

На вопрос «Укажите, сколько часов в сутки вы спите» 145 респондентов (31,8%) ответили, что меньше 5 часов, 6-7 часов ежедневно – 198 человек (43,5%), 8-9 часов в сутки – 49 человек (11%), сбивтый режим – 63 человека (13,8%).

На вопрос «Замечаете ли вы улучшение акта дефекации, когда в рационе присутствует клетчатка, овощи и фрукты, а также физическая нагрузка и нормальный сон?» вариант да, замечаю выбрали 439 человек (96,5%) и нет, не замечаю – 16 человек (3,5%).

**Выводы.** Несмотря на то, что для приведенной возрастной группы данная патология не характерна, нужно учитывать, что именно образ жизни и последующие привычки устанавливаются именно в этом возрастном диапазоне. Поэтому очень важно проводить первичную профилактику рака толстой кишки среди данной группы населения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Преимущества первичной профилактики колоректального рака в возрасте около 20 лет по сравнению с его вторичной профилактикой в возрасте после 50 лет / П. Д. Шемеровский [и др.]// Педиатр. –2018. –№ 1. –С.17–22.