

## Krūts vēža slimnieču veselības paradumu raksturojums

*Signe Subatniece, Andris Gardovskis, Edvīns Miklaševičs*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Onkoloģijas institūts*

**Ievads.** Ļaundabīgus audzējus var izraisīt ļoti daudzi dažādi zināmi un vēl nezināmi faktori. Biežākie faktori ļaundabīgo audzēju, arī krūts vēža, riska palielināšanā ir: nepareizs uzturs, alkohols, smēķēšana un fizisko aktivitāšu trūkums, infekcijas, hormonālie faktori un radiācija. Zinātniski pētījumi liecina par to, ka pastāv cieša saistība starp uzturu un krūts audzēju risku. Uztura nozīme ir pārliecinoša. Svarīgi faktori, kas ietekmē krūts audzēju attīstību, ir smēķēšana, liekais svars un aptaukošanās, fizisko aktivitāšu trūkums, alkohola pārmērīga lietošana, audzēju attīstību veicinošu vielu uzņemšana uzturā. Tātad pie augsta riska grupas pieder cilvēki ar lieko svaru un aptaukošanos, kā arī cilvēki, kas lieto pārmērīgi lielas alkohola devas, uzņem ar uzturu aflatoksīnus. Zinātnieki pierādījuši, ka veselīgs dzīvesveids gandrīz par 40 procentiem pazemina risku saslimt ar krūts vēzi.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Analizēt krūts vēža pacientu veselības un dzīvesveida paradumus. Pētījumā izmantoti RSU Onkoloģijas institūta dati, kuri iegūti, anketējot Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas krūts vēža slimnieces. Anketētas 359 respondentes. Pētnieciskā darba dati apstrādāti ar *IBM SPSS Statistics* programmu. Izmantota aprakstošā statistika. Kategoriju atšķirības pārbaudītas ar CIA.

**Rezultāti.** Analizējot 359 anketas, atklājām, ka 212 (59%, TI = 58,1–60,3%) gadījumos respondentes nav lietojušas hormonālo kontracepciju, bet 147 (41,0%, TI = 40,1–42,9%) to ir lietojušas. Hormonu aizvietojošo terapiju (HAT) bija lietojušas 83 (23,0%, TI = 21,5–25,1%) sievietes, bet nebija lietojušas 276 (77,0%, TI = 75,5–78,7%) sievietes.

Bērņus ar krūti bija barojušas 257 (74%, TI = 72,9–76,1%) respondentes. Vairāk nekā puse krūts vēža slimnieču nekad nebija smēķējušas. Alkoholu nekad nebija lietojušas 86 (24,0%, TI = 23,2–25,6%) respondentes, gandrīz puse no respondentēm – 173 (48,0%, TI = 46,2–49,8%) – alkoholu lieto, bet 100 (28,0%, TI = 27,2–29,3%) sievietes alkohola lietošanu ir atmetušas. Uztura paradumi bija ļoti dažādi. Ķermeņa masas indekss bija palielināts gandrīz pusei no 359 respondentēm, un lielākajai daļai aptaujāto sieviešu arī fiziskā aktivitāte ir bijusi zema. Informācija par iespējamajiem riskiem un profilaksi vairāk pieejama ir bijusi gados jaunākām respondentēm. Vairāk nekā 30% no respondentēm atzīmēja, ka nav bijusi pietiekama sadarbība ar ģimenes ārstu un citiem veselības aprūpes speciālistiem. Salīdzinoši daudz krūts vēža pacientes norādīja, ka izmanto arī alternatīvās medicīnas metodes.

**Secinājumi.** Lai mazinātu ļaundabīgu krūts audzēju saslimšanu risku, jāsamazina veselībai kaitīgie ieradumi un jāpopularizē veselību veicinošs dzīvesveids: jāsamazina tabakas negatīvā ietekme uz indivīdu un sabiedrību kopumā un cilvēkiem ar mazkustīgu dzīvesveidu ir jāpaaugstina fiziskās aktivitātes līmenis. Jāveicina sabiedrības informētība un izpratne par profilaktisko apskašu nepieciešamību un par agrīniem ļaundabīga krūts audzēja simptomiem, kā arī ciešāka sadarbība ar ģimenes ārstiem un citiem veselības aprūpes speciālistiem.