

Анализ распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди лиц трудоспособного возраста г.Заславля

В 2021 году Минским зональным центром гигиены и эпидемиологии в рамках профилактического проекта «Город Заславль – здоровый город» (далее – Проект) проведено анкетирование с целью изучения распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди взрослого населения г.Заславля, а также оценки эффективности проводимых в рамках Проекта мероприятий и определения приоритетных направлений дальнейшей работы по реализации Проекта.

В анкетировании приняли участие 250 человек – работники предприятий и организаций г.Заславля (жители г.Заславля) от 18 и старше. Из числа опрошенных 32,4% мужчин (81 чел.) и 67,6% женщин (169 чел.). Возрастная структура респондентов: 14,8% – лица до 30 лет (37 чел.), 36,4% – 31-40 лет (91 чел.), 40,8% – 41-60 лет (102 чел.), 8% – свыше 60 лет (20 чел.).

В анкете респондентам было предложено дать оценку своему образу жизни и состоянию здоровья.

Большинство опрошенных (62,0%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 29,6% – «хорошее». 8,4% (21 человек) указали на плохое состояние своего здоровья (16% из числа опрошенных мужчин и 4,7% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным лишь 31,2% респондентов (28,4% среди мужчин и 31,2% среди женщин). Больше половины респондентов (63,6%) считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 13 участников анкетирования (5,2%) выбрали вариант: «ЗОЖ – это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется». По сравнению с результатами анкетирования 2018 года удельный вес лиц, придерживающихся ЗОЖ, вырос на 22,8% (рисунок 1).

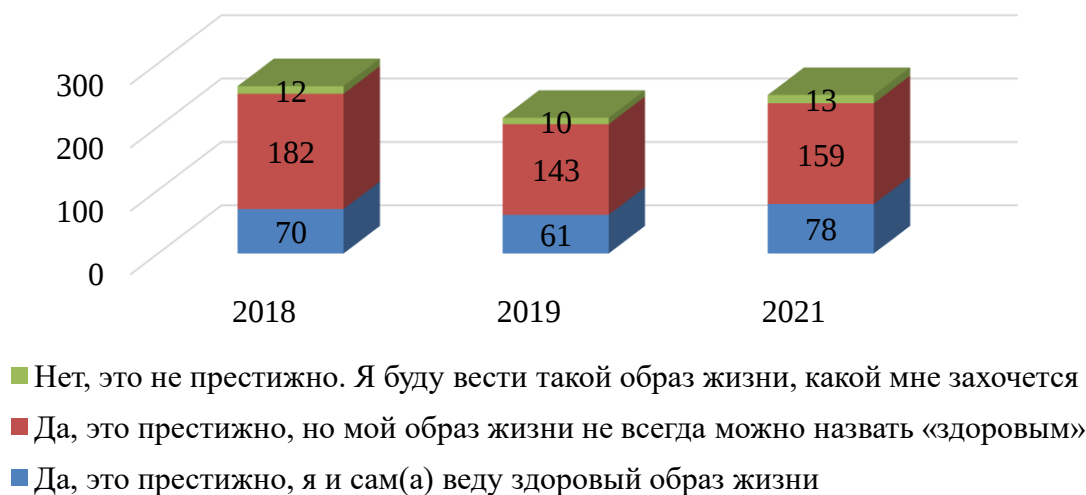


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2018 – 2021 гг.
(в абсолютных цифрах)

78,4% респондентов независимо от пола заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье.

По мнению участников анкетирования, (независимо от возраста и пола) основной вклад в ухудшение состояния их здоровья вносит «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 60,8% респондентов), «экологические условия» (42,0%), «материальное положение» (36,0%) и «недостаточная физическая активность» (35,2%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.Заславля вносят «жилищные условия» (8,8% ответов) и взаимоотношения в семье (12,0%).

По результатам анкетирования среди мужчин факторы, ухудшающие состояние их здоровья, распределились следующим образом: на первом месте «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 61,7%), на втором месте «курение» (46,9%), третье место занимают «экологические условия» (43,2%), далее следуют «недостаточная физическая активность» (39,5%) и «материальное положение» (39,5%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (60,4% ответов), «экологические условия» (41,4%), «материальное положение» (34,3%) и «недостаточная физическая активность» (33,1%).

По сравнению с результатами анкетирования 2018 года снизился вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.Заславля таких факторов как качество питания (-10,9%), качество медицинской помощи (-11,6%), экологические условия в городе (-16%). В то же время по сравнению с 2018 годом вырос удельный вес факторов, которые по мнению респондентов негативно влияют на их здоровье: недостаточная физическая активность (+158,1%), жилищные условия (+252,0%), взаимоотношения в семье (+190,4%) (рисунок 2).

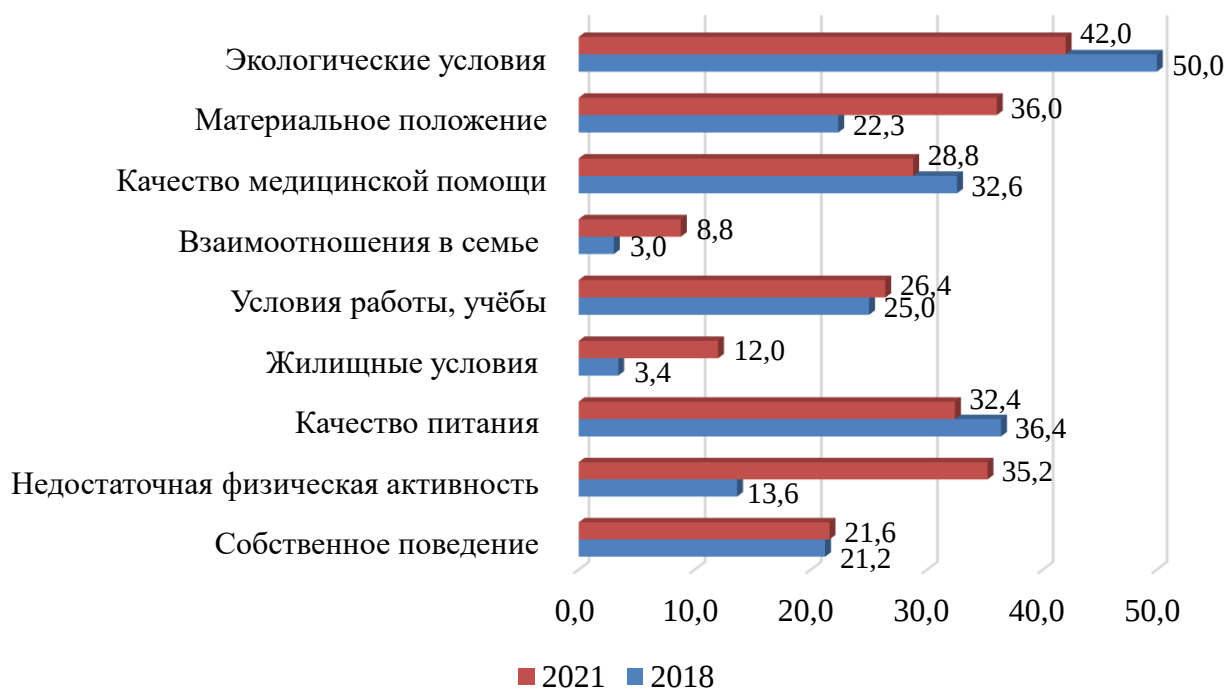


Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2018 – 2021 гг. (в % к числу опрошенных)

Курят 21,6% респондентов (54 человека). Среди женщин процент курящих составил 19,5%, среди мужчин – 25,9%. Из числа курящих используют электронные сигареты 38,9%, большинство предпочитают обычные сигареты, папиросы (61,1%). Курили, но бросили 19,2% опрошенных (48 человек), при этом среди мужчин – 23,5%, среди женщин – 17,2%. Никогда не пробовали курить – 36,8% опрошенных (среди мужчин – 25,9%, среди женщин – 42,0%). По результатам анкетирования подвергаются пассивному курению 8,8% респондентов, из них 31,8% – дома, 36,4% – на работе. В сравнении с 2018 годом удельный вес курящих вырос на 7,5%, в то же время вырос удельный вес лиц, бросивших курить (+7,8%) (рисунок 3).

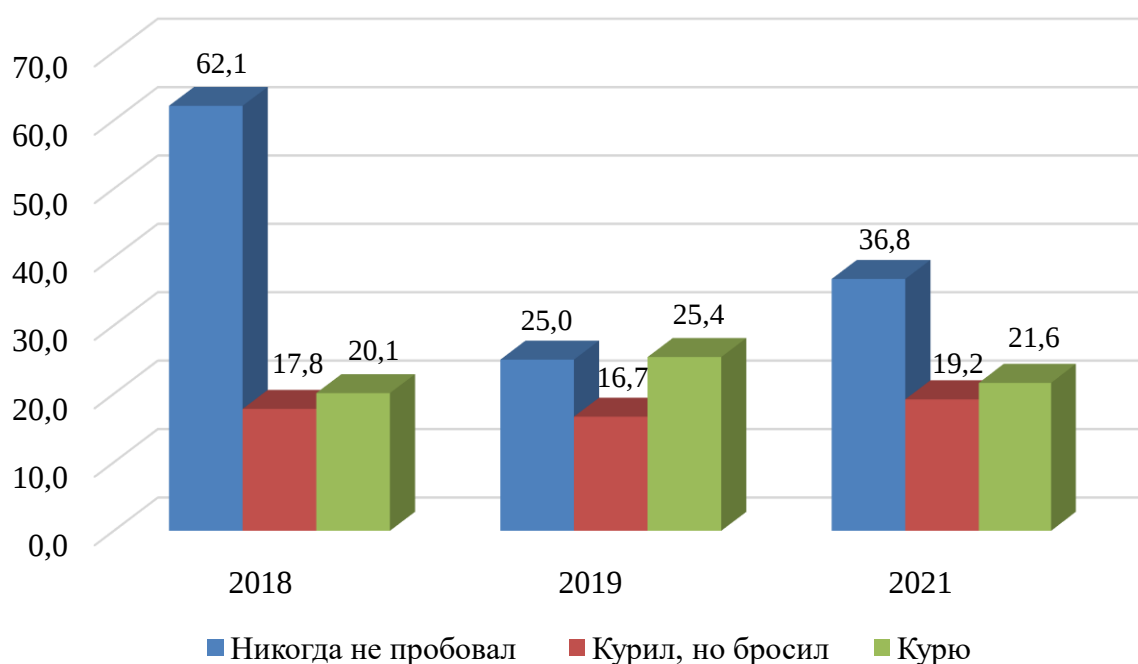


Рисунок 3 «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2018 – 2021 гг.
(в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 13,2% опрошенных (33 человека), среди мужчин – 17,3%, среди женщин – 11,2%. Около половины участников анкетирования (49,6%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 37,0%, среди женщин – 55,6%. 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 29,6%, среди мужчин – 33,3%, среди женщин – 27,8%. 1-2 раза в неделю – 6% более 2 раз в неделю – 1,6% (2 мужчины и 2 женщины). По сравнению с данными анкетирования 2019 года снизился удельный вес лиц, употребляющих алкоголь 1-2 раза в неделю (-34,5%), 1-2 раза в месяц (-11,2%) (рисунок 4).

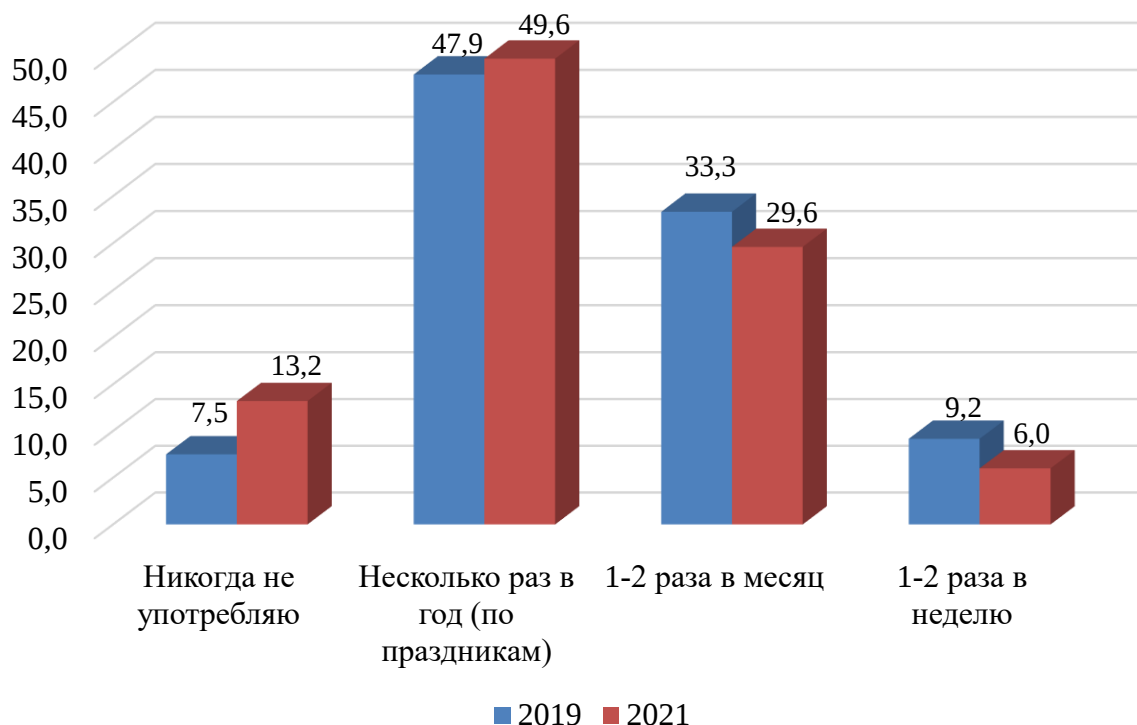


Рисунок 4 «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2019 – 2021 гг.
(в % к числу опрошенных)

99,2% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества, 2 человека утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими веществами.

Больше половины респондентов (59,6%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 64,2%, среди женщин – 57,4%.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 55,6% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 39,6%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 19,2% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 36,4%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 26,0%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, завтракающих каждое утро (69,1%), чем среди женщин (49,1%). Женщины чаще, чем мужчины уделяют внимание маркировке и срокам годности продуктов (39,6% и 29,6% соответственно). По сравнению с данными анкетирования 2018 года на 24,9% уменьшился удельный вес лиц, которые читают маркировки на продуктах, следят за их сроком годности, а также тех, кто ужинает не позднее 2-3 часов до сна (рисунок 5).

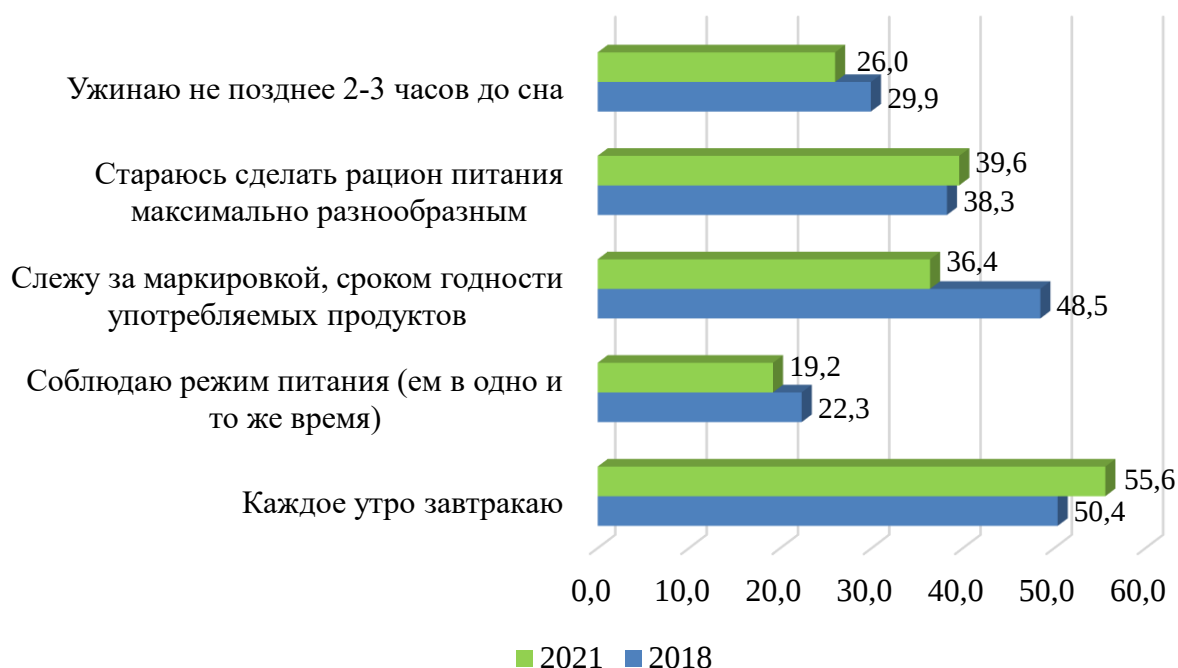


Рисунок 5 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2018 – 2021 гг. (в % к числу опрошенных)

Самоконтроль артериального давления и индекса массы тела является одной из основных составляющих профилактики болезней системы кровообращения. Большинство респондентов контролируют уровень своего артериального давления только при плохом самочувствии (43,6%), ежедневно – 14,4%, иногда – 29,6%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 12,4% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2018 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления улучшилась: на 31,8% снизился удельный вес лиц, неконтролирующих свое артериальное давление, на 72,8% вырос удельный вес лиц, измеряющих его ежедневно (рисунок 6).

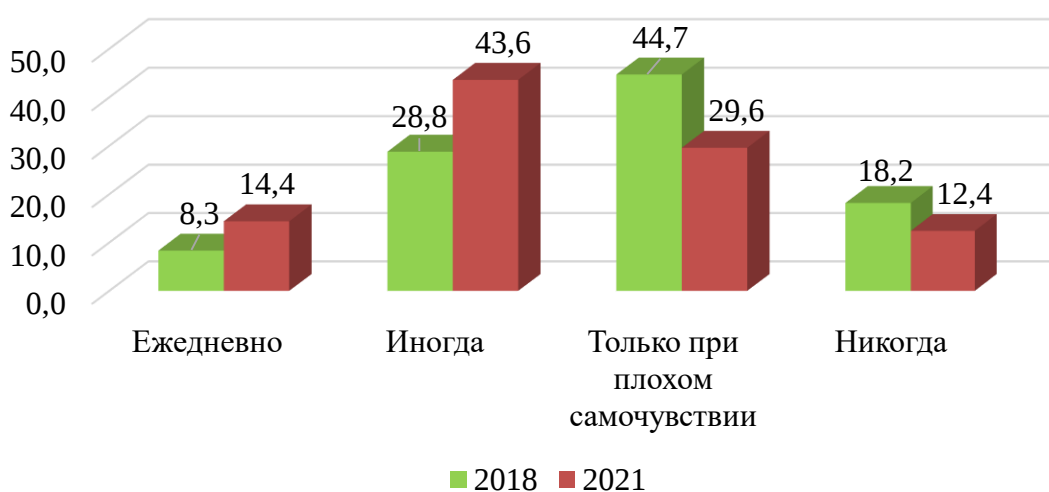


Рисунок 6 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2018 – 2021 гг. (в % к числу опрошенных)

58,0% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 34,8% считают свой вес избыточным, 7,2% (18 человек) – недостаточным. С 2018 года удельный вес лиц с избыточной массой тела снизился на 21,5% (рисунок 7).

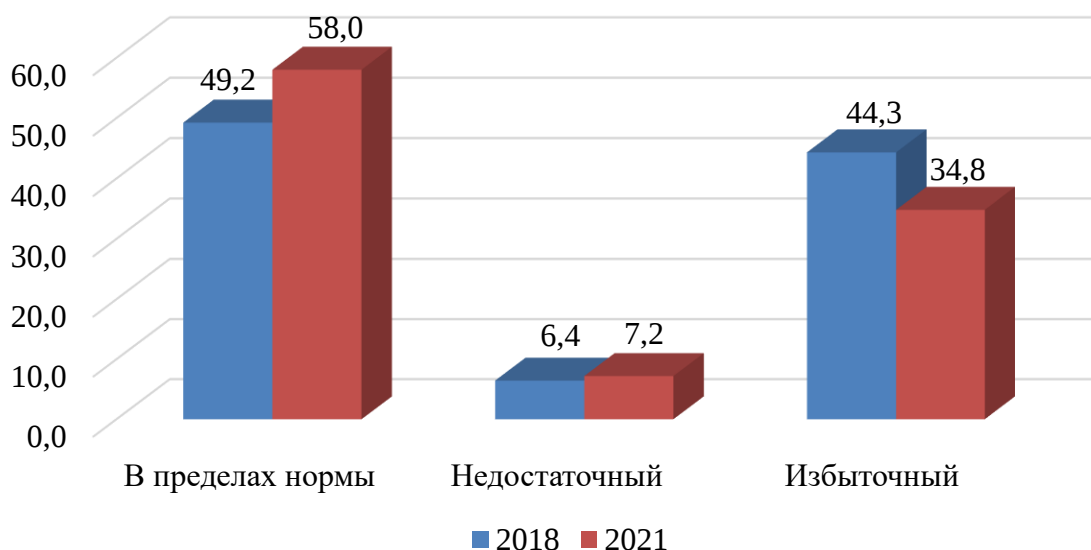


Рисунок 7 «Как вы оцениваете свой вес?», 2018 – 2021 гг.
(в % к числу опрошенных)

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. В отношении способов снятия стресса и напряженности, респонденты – как мужчины, так и женщины – отдают предпочтение прежде всего сну (48,8%), прогулкам на природе (38,4%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (33,2%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: физический труд (28,4%), спорт и физкультура (27,2%), туризм, рыбалка (27,2%), и чтение книг, газет, журналов (24,7%); среди женщин популярны: физический труд (27,8%), чтение книг, газет, журналов (27,8%), спорт и физкультура (22,5%).

По сравнению с результатами анкетирования 2018 года вырос удельный вес использования в качестве средств снятия стресса, напряженности не только спорта, физической активности (+47,3%), сна (+14,0%), туризма (+21,8%) и чтения (+19,9%), но и употребления алкоголя (+27,8%), курения (+27,8%) (рисунок 8).

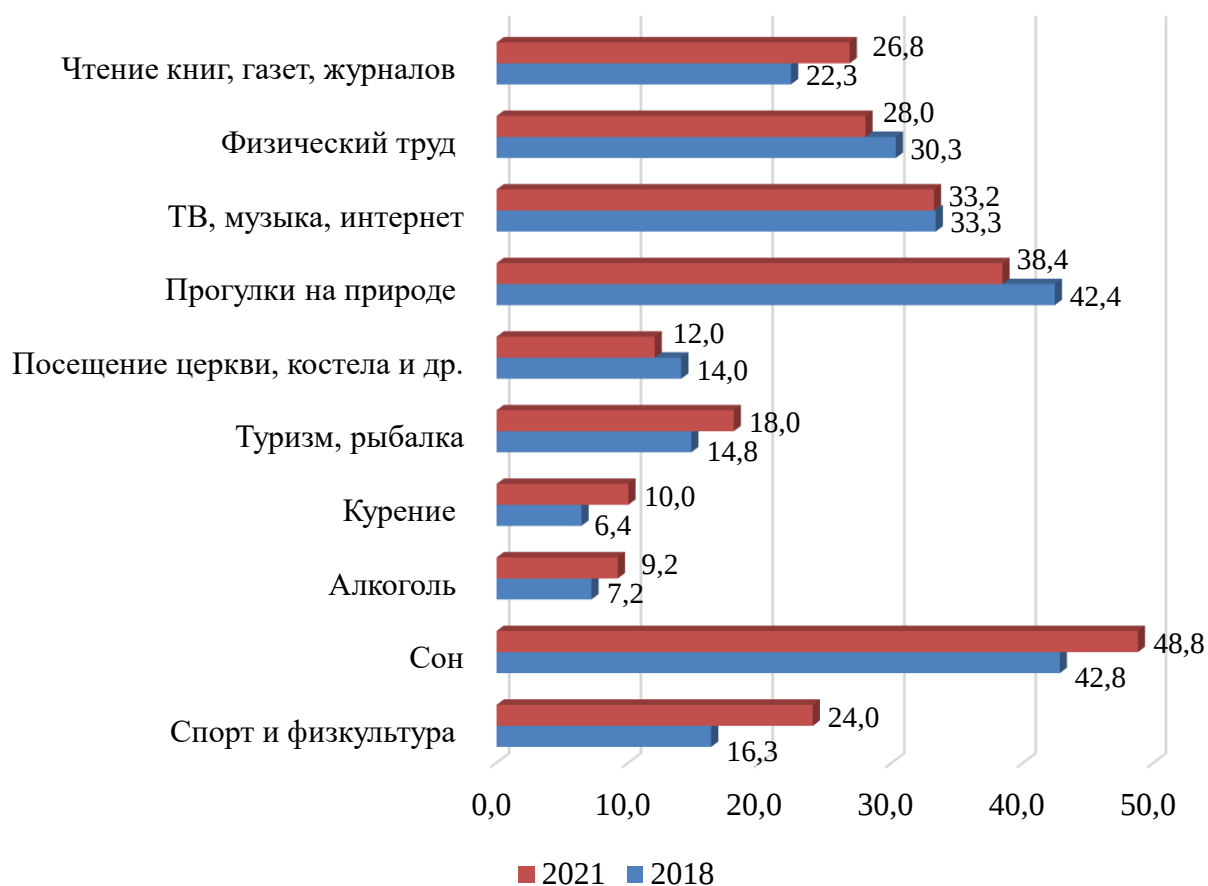


Рисунок 8 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2018 – 2021 гг. (в % к числу опрошенных)

В рамках анкетирования проведена оценка удовлетворенности Заславчан имеющимися в городе условиями для ведения ЗОЖ.

Только 44,4% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Большинство внесенных респондентами предложений касается строительства в г.Заславле современного спортивного комплекса с бассейном. Также предложено: организовать в городе больше спортивных и детских площадок, оборудовать велосипедные дорожки.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 40,4% респондентов. Предложено: организовать больше кружков для молодежи и детей, проводить больше мероприятий, построить развлекательный центр.

Большинство опрошенных (65,2%) удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи. Респонденты предлагают: увеличить количество узких специалистов, в том числе педиатров; построить новую поликлинику и новую больницу, открыть медицинский центр.

Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 55,6% участников анкетирования. Респондентами предложено: установить регулируемые пешеходные переходы возле школ, построить / улучшить качество тротуаров

(указали 54 респондента), построить велодорожки (11 человек), установить светофоры, улучшить освещение на пешеходных переходах.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 51,2% респондентов. Для улучшения экологических условий участниками анкетирования предложено установить очистительные системы на заводах.

Больше половины респондентов (55,2%) удовлетворены наличием безбарьерной среды на улицах в городе для доступа в жилые дома, административные и общественные организации, учреждения соцкультбыта.

Качество продуктов питания и воды в городе устраивает 57,6% опрошенных. 17 человек внесли предложение улучшить качество питьевой воды централизованного водоснабжения.

54,4% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Предлагается: убрать свалку в городе (указали 16 человек); благоустроить пляжи и очистить их от мусора; установить мусорные урны на центральных улицах; улучшить качество уборки улиц, подъездов, подвалов.

Освещение улиц, дворов, подъездов в городе считают удовлетворительным 52,4%. 7 опрошенных предложили увеличить количество освещаемых улиц и пешеходных переходов.

По результатам анкетирования только 12,0% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 26,4% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают.

По сравнению с результатами анкетирования жителей г.Заславля 2019 года вырос удельный вес лиц, не довольных имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом, условиями для безопасного дорожного движения, наличием безбарьерной среды на улицах.

В сравнении с 2019 годом на 51,6% вырос удельный вес жителей города, принимавших участие в мероприятиях, проводимых в рамках проекта.

Предлагается:

учесть результаты анкетирования при дальнейшем планировании работы по реализации профилактического проекта «Город Заславль – здоровый город»;

активизировать работу по информированию населения г.Заславля о реализации Проекта;

активно привлекать население города к участию в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта.

Заведующий отделением общественного здоровья Минского зонального
ЦГиЭ Ю.В.Митряйкина