

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

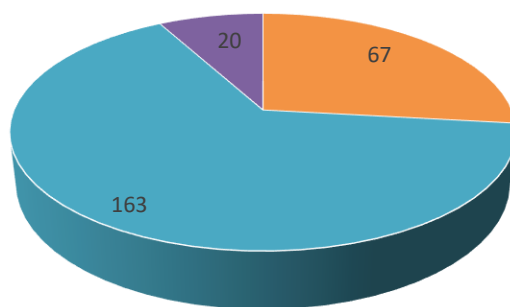
В 2023 году Минским зональным центром гигиены и эпидемиологии в рамках государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» (далее – Проект) проведено анкетирование с целью изучения распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди взрослого населения а.г.Колодищи, 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 а.г.Колодищи (жители а.г.Колодищи) от 18 и старше. Из числа опрошенных 55,6% мужчин (139 чел.) и 44,4% женщин (111 чел.). Возрастная структура респондентов: 2,4% - лица 18-20 лет, 9,5% – лица до 21-30 лет, 38,4% – 31-40 лет, 24% – 41-50 лет, 17,6% - 51-60 лет, 8,4% – свыше 60 лет.

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

Большинство опрошенных (60%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 33,2% – «хорошее». 6,8% (17 человек) указали на плохое состояние своего здоровья (7,2% из числа опрошенных мужчин и 6,3% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным лишь 26,8% респондентов (20,1% среди мужчин и 35,1% среди женщин). Больше половины респондентов (65,2%) считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 20 участников анкетирования (8%) выбрали вариант: «ЗОЖ – это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется». (рисунок 1).



- Да, это престижно, я и сам(а) веду здоровый образ жизни
- Да, это престижно, но мой образ жизни не всегда можно назвать «здоровым»
- Нет, это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется

Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2023 г. (в абсолютных цифрах)

76,8% 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» (56% ответов), «недостаточная физическая активность» (41,2%), «курение» (указали 39,2% респондентов), «экологические условия» (31,6%), «качество питания» (25,6%), «условия работы, учебы» (24%), «условия отдыха» (21,6%), «собственное поведение» (21,2% ответов), «качество медицинской помощи» (20%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей а.г.Колодищи вносят «жилищные условия» (11,6%) и взаимоотношения в семье (9,6%).

По результатам анкетирования среди мужчин факторы, ухудшающие состояние их здоровья, распределились следующим образом: на первом месте «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 57,6%), на втором месте «курение» (43,2%), третье место занимает «недостаточная физическая активность» (35,3%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (54,1% ответов), «недостаточная физическая активность» (48,6%), «экологические условия» (36,9%), «курение» (34,2%) (рисунок 2).



Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

Курят постоянно или от случая к случаю 28,8% респондентов (72 человека). Среди женщин процент курящих составил 19,8%, среди мужчин – 36%. Курили, но бросили 20,8% опрошенных (52 человека), при этом среди мужчин – 24,5%, среди женщин – 16,2%. Никогда не пробовали курить –

19,6% опрошенных (среди мужчин – 15,1%, среди женщин – 25,2%). (рисунок 3).

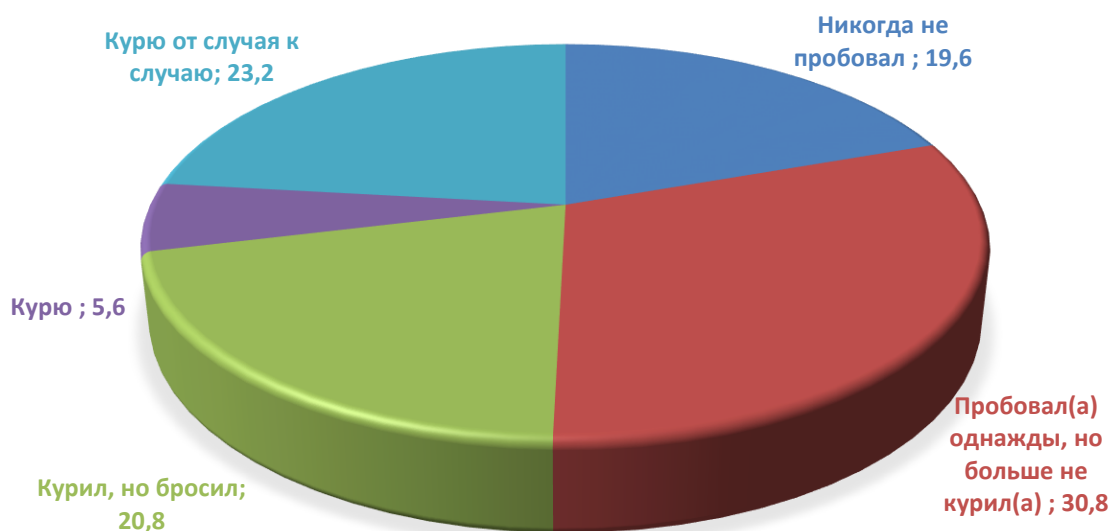


Рисунок 3 «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2023 г.
(в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 10,4% опрошенных (26 человек), среди мужчин – 10,1%, среди женщин – 10,8%. Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 43,6%, среди мужчин – 46,8%, среди женщин – 39,6%. 32,4% участников анкетирования выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 25,2%, среди женщин – 41,4%. Несколько раз в неделю – 10,4%, ежедневно – 3,2% (5 мужчин, 3 женщины). (рисунок 4).



Рисунок 4 «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2023 г.
(в % к числу опрошенных)

92,8% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Больше половины респондентов (68,8%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 66,9%, среди женщин – 71,2%.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 42,4% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 42,4%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 18,4% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 37,6%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 21,6%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, соблюдающих режим питания (20,9%), чем среди женщин (15,3%). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (47,7% и 38,1% соответственно), ужинают не позже 2-3 часов до сна (25,2% и 18,7% соответственно). (рисунок 5).



Рисунок 5 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

Проанализировано, сколько граммов соли, сахара, овощей и фруктов в сутки обычно употребляют опрошенные.

Большинство анкетированных употребляют в сутки до 5 гр. соли (1 ч.л.) – 70,4%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 16,8%. Не употребляют соль вообще 9,2%. Есть среди опрошенных 8 человек (4 женщины, 4 мужчины), употребляющие более 20 г. соли в сутки (более 4 ч.л.). (рисунок 6)

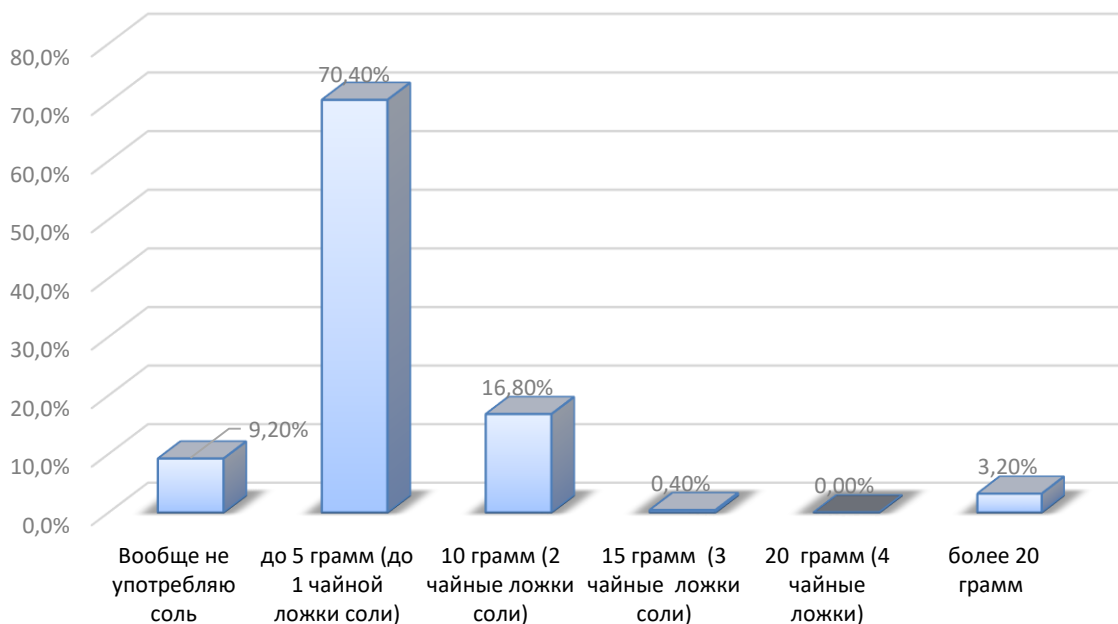


Рисунок 6 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?», 2023 г. (в % к числу опрошенных).

По употреблению сахара большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 16,4%, 1 ч.л. употребляют в сутки– 11,2%, 2 ч.л. – 14%, 3 ч.л. – 14,4%, 4 ч.л. – 9,6%, 6 ч.л. – 16%, более 12 ч.л. – 6%. (рисунок 7).

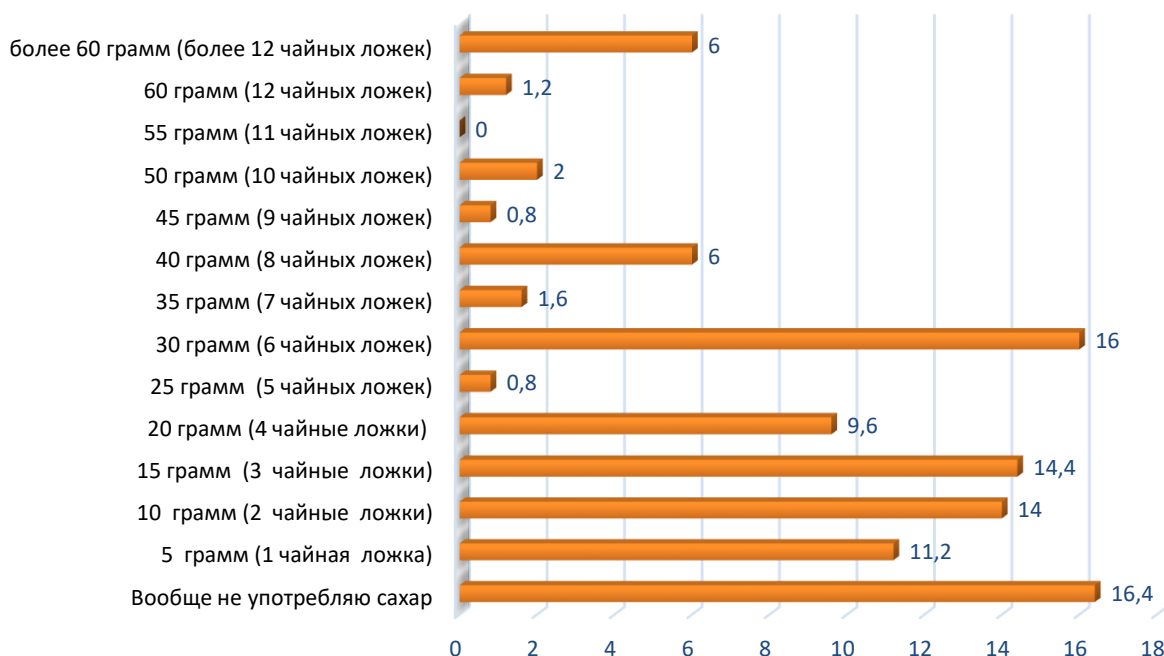


Рисунок 7 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

Употребление овощей и фруктов. Большинство опрошенных (28,8%) употребляют 200г. овощей и фруктов в день. 17,2% - 100г. в день, 15,6% - 300г. в день, 14,4% - 400г. в день. (рисунок 8).

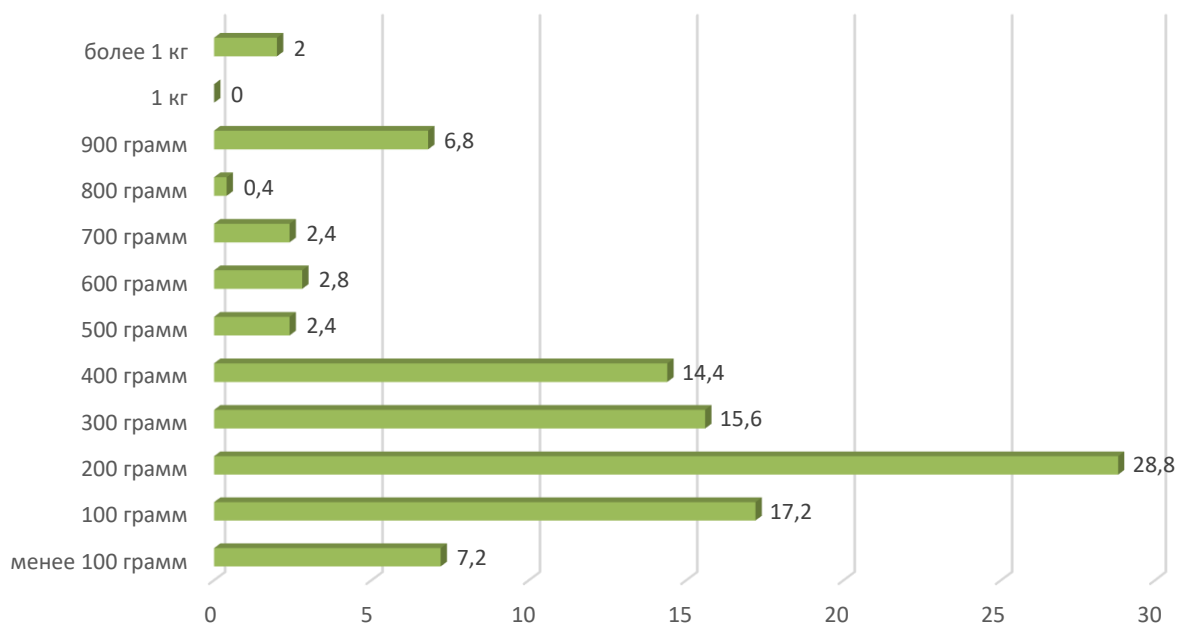


Рисунок 8 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2023 г. (в % к числу опрошенных).

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 (38,4%), ежедневно – 5,6%, иногда – 30%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 26% опрошенных. (рисунок 9).



Рисунок 9 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

60,4% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 36% считают свой вес избыточным, 3,6% – недостаточным. (рисунок 10).

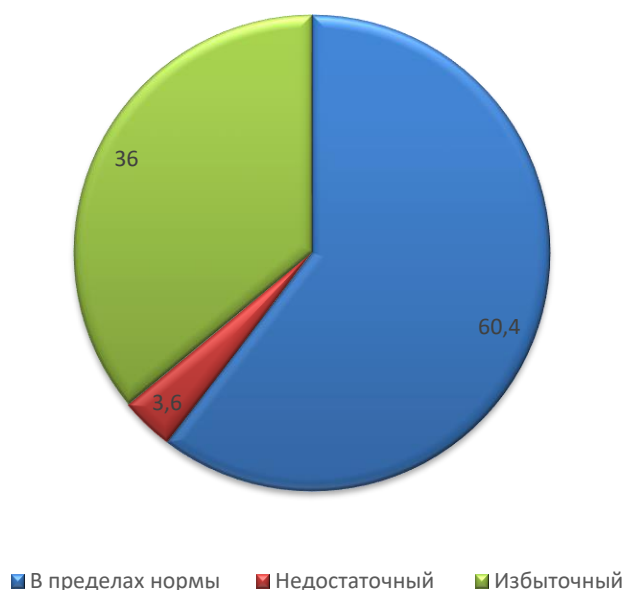


Рисунок 10 «Как вы оцениваете свой вес?», 2023 г.
(в % к числу опрошенных)

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 (46,8%), прогулкам на природе (35,6%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (32,4%), физический труд (23,2%), чтение книг, газет, журналов, а также туризм, рыбалка по 22,4%.

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: сон (50,4%), прогулки на природе (30,9%), ТВ, музыка, интернет (28,1%), туризм, рыбалка (27,3%), алкоголь (25,2%), физический труд (22,3%), спорт и физкультура (22,3%); среди женщин популярны: сон (42,3%), прогулки на природе (41,4%), ТВ, музыка, интернет (38,7%), чтение книг и журналов (31,5%). (рисунок 11).

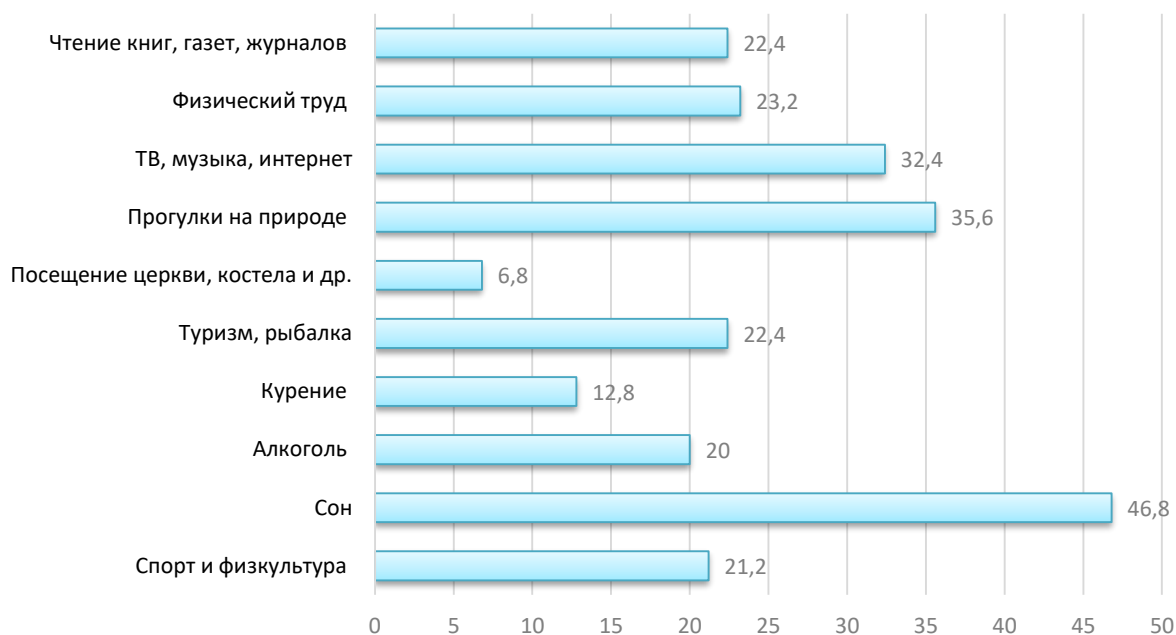


Рисунок 11 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

В рамках анкетирования проведена оценка удовлетворенности жителей а.г.Колодищи имеющимися в городе условиями для ведения ЗОЖ.

73,6% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 73,2% респондентов. Более половины опрошенных (54,8%) удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи. Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 74,8% участников анкетирования. Экологическими условиями в городе удовлетворены 68,8% респондентов. Больше половины респондентов (71,6%) 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 82,8% опрошенных. 68,4% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Освещение улиц, дворов, подъездов в городе считают удовлетворительным 70,4%. (рисунок 12)



Рисунок 12. Удовлетворенность жителей условиями в городе, 2023 г.

Из предложений анкетированных имеются следующие: строительство в спортивного комплекса с бассейном, оборудование велосипедных дорожек, организация кружков для молодежи и детей, развлекательный центр, увеличить количество специалистов в поликлинике.

По результатам анкетирования всего 3,2% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 14,4% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают. И большая часть опрошенных (82,4%) о проекте ничего не слышали. (рисунок 13).

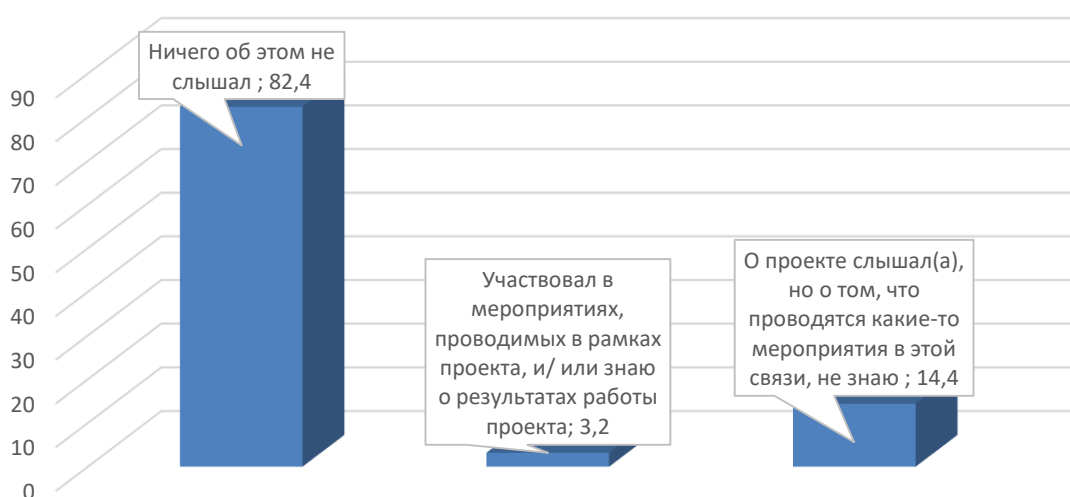


Рисунок 13. «Осведомлены ли Вы о том, что в вашем городе реализуется проект «Здоровые города и поселки?» 2023 г.

Предлагается:

учесть результаты анкетирования при дальнейшем планировании работы по реализации профилактического проекта «Здоровые города и поселки»;

активизировать работу по информированию населения а.г.Колодищи о реализации Проекта;

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

Заведующий отделением общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Минского зонального ЦГиЭ Н.В.Гинзбург