

В 2025 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 г.п.Мачулищи, а также оценки эффективности проводимых в рамках Проекта мероприятий и определения приоритетных направлений дальнейшей работы по реализации Проекта.

В анкетировании приняли участие 160 человек – работники предприятий и организаций г.п.Мачулищи (жители г.п.Мачулищи) от 18 и старше.

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

Большинство жителей г.п.Мачулищи (63,8%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 32,5% считают, что их здоровье «хорошее».

41,9% респондентов считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, и сами ведут такой образ жизни. Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ среди женщин 41,8%, среди мужчин – 42,3%. По сравнению с результатами анкетирования 2024 года удельный вес лиц, придерживающихся ЗОЖ упал на 3,1%. Но при этом и снизилось число опрошенных, которые считают ЗОЖ непрестижным на 15,9% (рисунок 1).

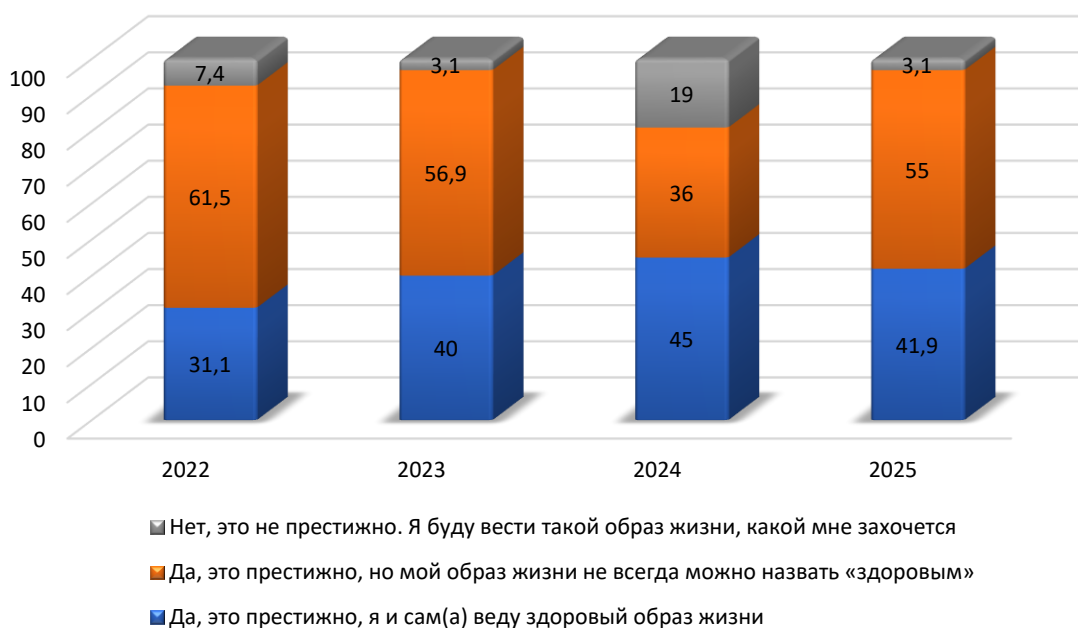


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2022 – 2025 гг.
(в %)

87,5% 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% респондентов), «недостаточная физическая активность» (52,5% ответов), «курение» (29,4%), «экологические условия» (28,1%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.п.Мачулищи вносят «жилищные условия» (6,9% ответов) и взаимоотношения в семье (5%).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года снизился вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.п.Мачулищи таких факторов как условия работы, учебы (-3,6%), жилищные условия (-4,1%), качество медицинской помощи (-8,9%), Вырос вклад таких факторов, как «Недостаточная физическая активность», «Чрезмерное нервное напряжение, стресс», «Экологические условия» которые по мнению респондентов негативно влияют на их здоровье. (рисунок 2).

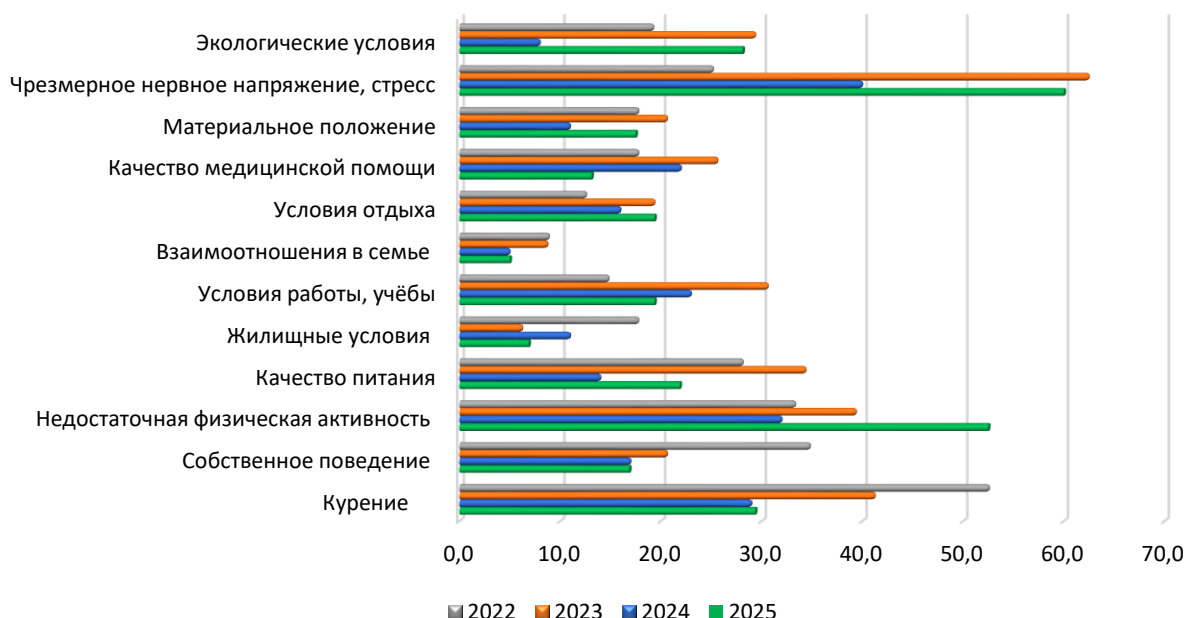


Рисунок 2 – «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Курят постоянно или от случая к случаю 15,6% респондентов. Среди женщин процент курящих составил 11,2%, среди мужчин – 38,5%. Курили, но бросили 12,5% опрошенных, при этом среди мужчин бросили курить 11,5%, среди женщин – 12,7%. Не курят 70,6% опрошенных (среди мужчин – 65,4%, среди женщин – 71,6%). 4,4% опрошенных подвергаются пассивному курению. В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих снизился на 2,4%, вырос удельный вес не курящих людей на 2,6%. (рисунок 3)

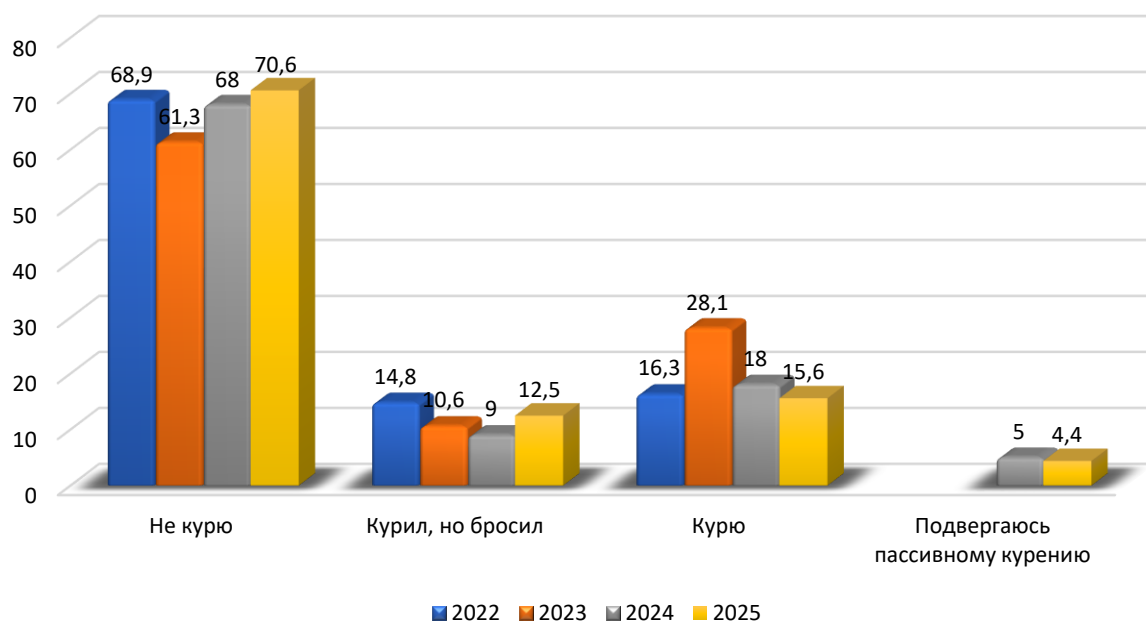


Рисунок 3 – «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2022 – 2025 гг.
(в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 23,1% опрошенных. Около половины участников анкетирования (58,1%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 18,8%. 1-2 раза в неделю – 0%, ежедневно – 0%. По сравнению с данными анкетирования 2024 года вырос удельный вес лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в год (+6,1%) и несколько раз в месяц (+6,8%), снизился удельный вес людей, никогда не употребляющих алкоголь (-9,9%) и употребляющих несколько раз в неделю. (рисунок 4).

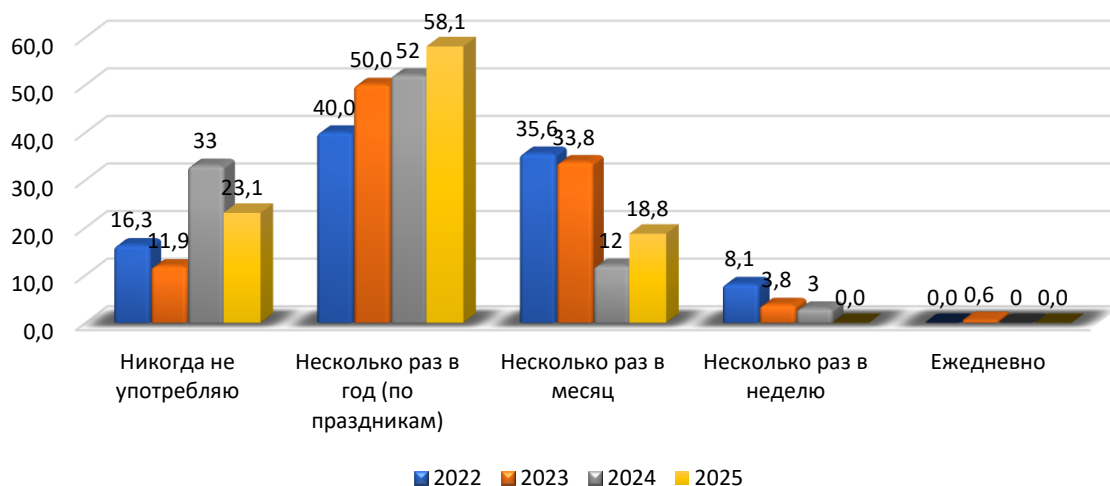


Рисунок 4 – «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2022 – 2025 гг.
(в % к числу опрошенных)

1,3% респондентов указали, что употребляли наркотические вещества. По сравнению с 2024 годом количество употреблявших наркотические вещества снизилось на 7,7%.

Больше половины респондентов (73,8%) уделяют физической активности более 20 минут в день, среди мужчин – 69,2%, среди женщин – 74,6%. Показатель вырос на 17,8% по сравнению с 2024 годом (рисунок 5).

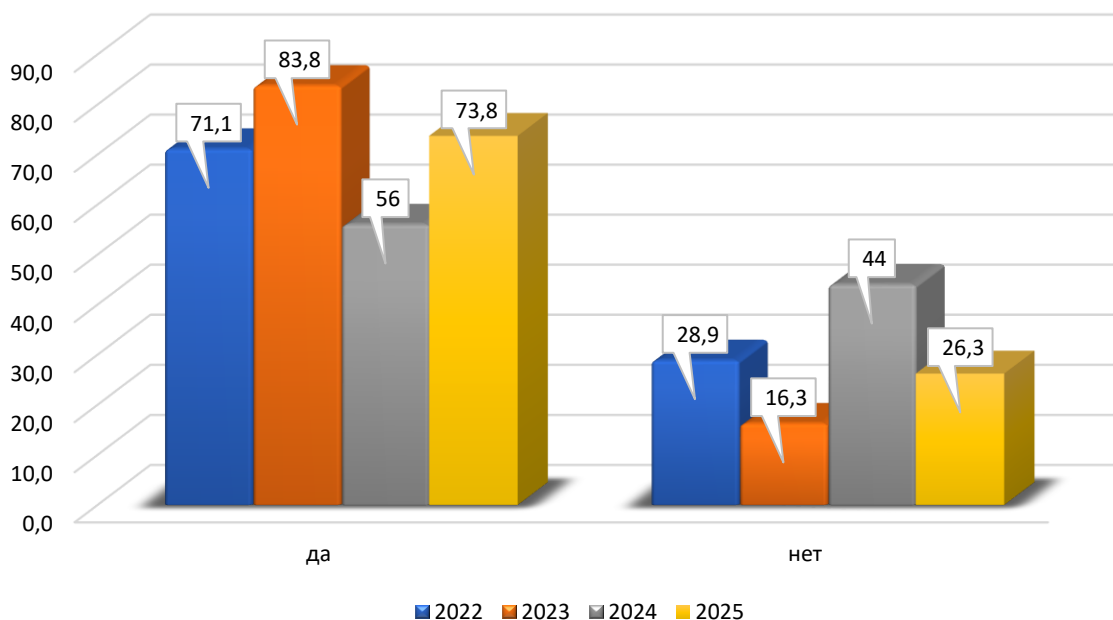


Рисунок 5 – «Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 43,1% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 46,3%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 27,5% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 38,1%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 34,4%. Среди всех опрошенных женщины чаще, чем мужчины следят за маркировкой, сроком годности (40,3% и 26,9% соответственно), соблюдают режим питания (28,4% и 23,1% соответственно), делают рацион разнообразным (48,5% и 34,6% соответственно). По сравнению с данными анкетирования 2024 года вырос удельный вес лиц, соблюдающих правила питания по всем пунктам опроса (рисунок 6).

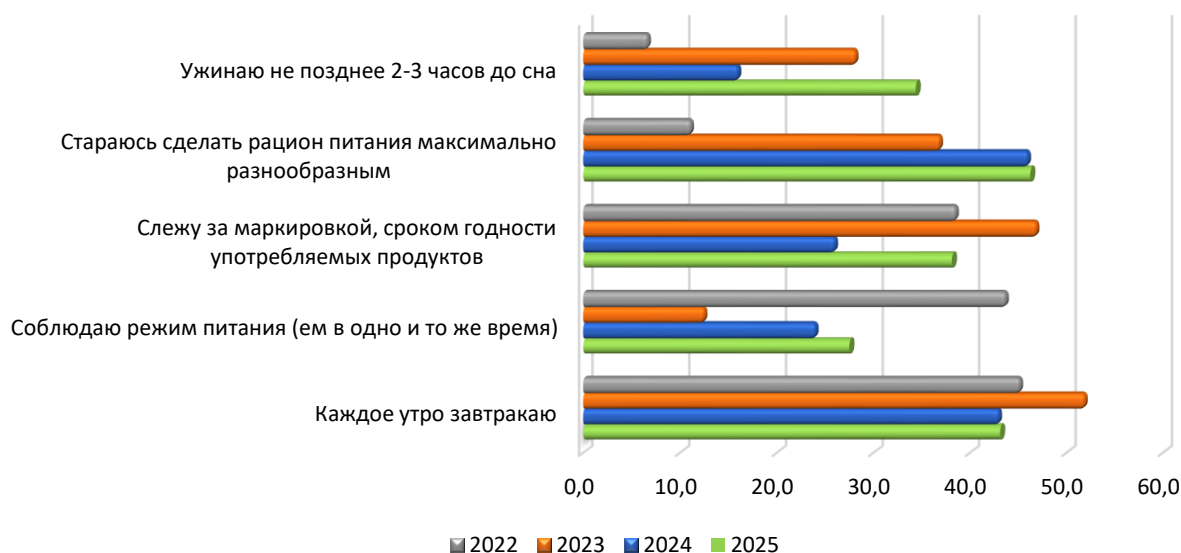


Рисунок 6 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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.) – 56,9%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 27,5%. Не употребляют соль вообще 8,8%.

По сравнению с 2024г. вырос удельный вес людей, употребляющих в пищу до 5 г.соли на 11,9% и употребляющих 10 г.соли на 18,5%. При этом упал процент людей, не употребляющих соль на 14,3% и употребляющих 15 г. соли на 13,4% (рисунок 7)

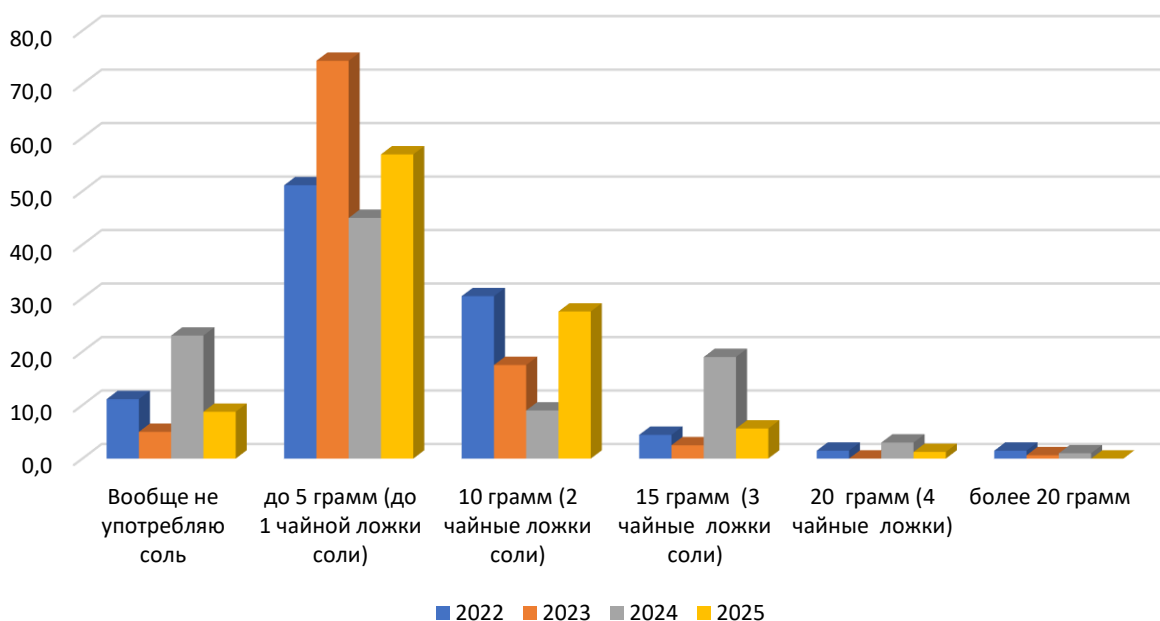


Рисунок 7 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

По употреблению сахара большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 18,8%, 1 ч.л. употребляют в сутки – 23,8%, 2 ч.л. – 24,4%, 3 ч.л. – 12,5%, 4 ч.л. – 1,9%. В сравнении с 2024г. снизилось количество людей, не употребляющих сахар на 14,23% и увеличился на 20,4% удельный вес лиц, употребляющих сахара 2 чайных ложки в сутки (рисунок 8).

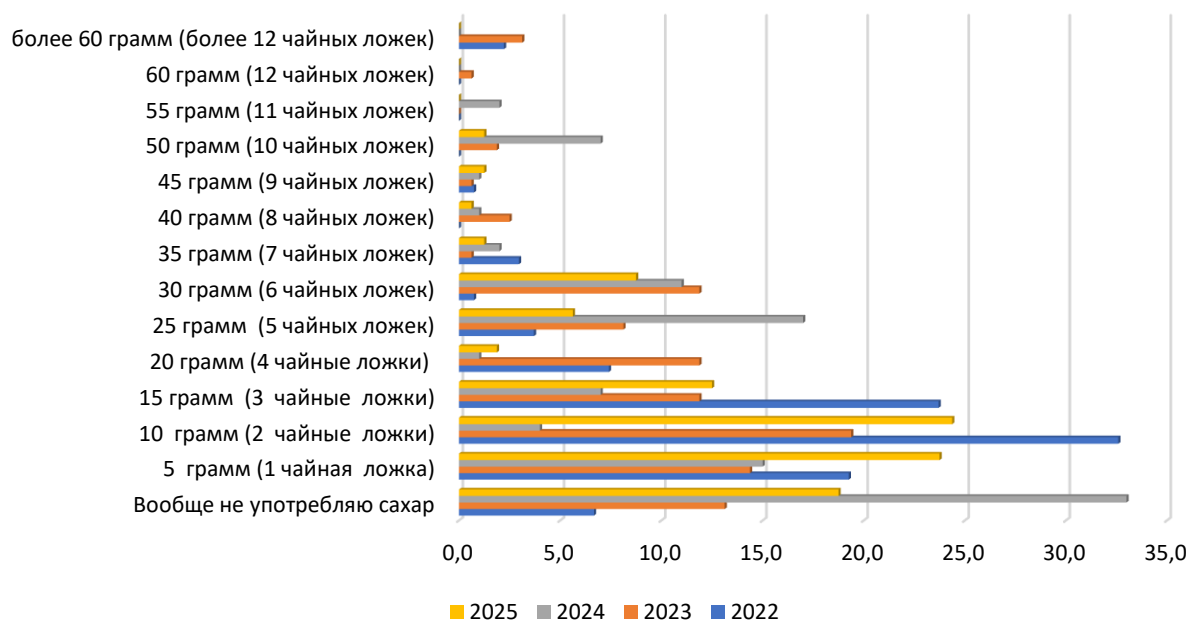


Рисунок 8 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Употребление овощей и фруктов. Большинство опрошенных (23,1%) употребляют 300г. овощей и фруктов в день. 19,4% - 200г. в день. 15% - 400г. в день. По сравнению с 2024 годом вырос процент людей, употребляющих 300, 400 и 500г. овощей и фруктов день. (рисунок 9).

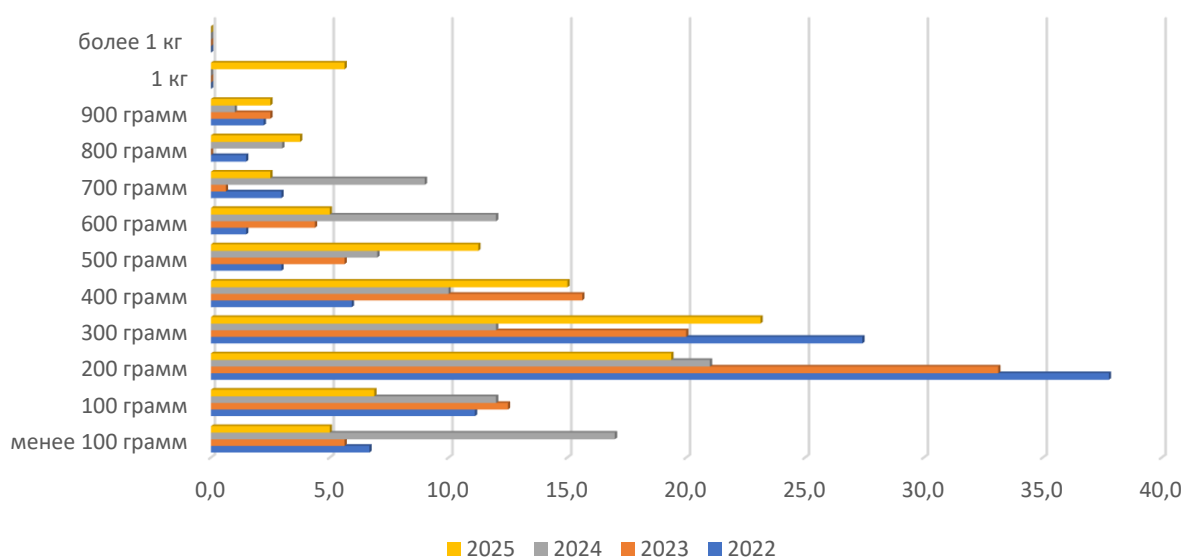


Рисунок 9 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (48,8%), ежедневно 13,8% и иногда – 27,5%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 10% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления ухудшилась: на 7,3% снизился удельный вес лиц, контролирующих свое артериальное давление ежедневно, на 4,3% снизился удельный вес лиц, контролирующих свое давление при плохом самочувствии. (рисунок 10).

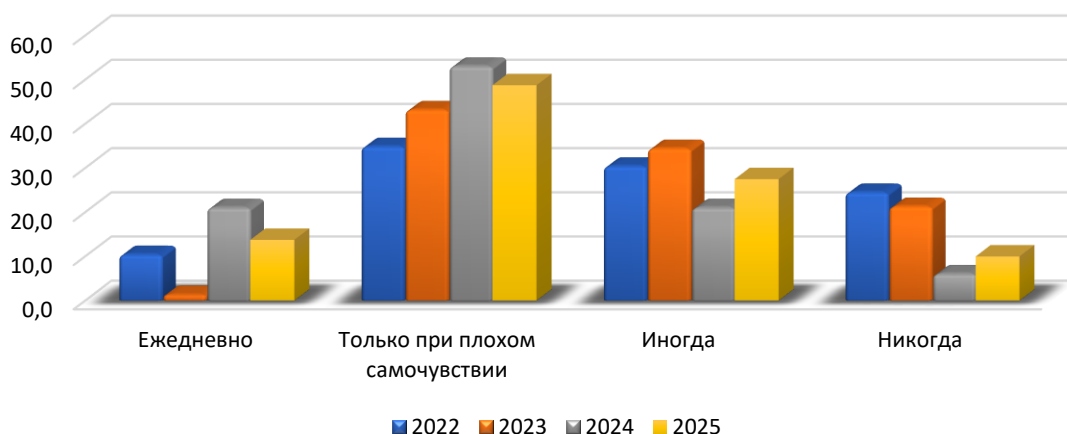


Рисунок 10 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

68,1% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 26,9% считают свой вес избыточным, 3,1% – недостаточным. С 2024 года удельный вес лиц с избыточной массой тела снизился на 2,1% (рисунок 11).

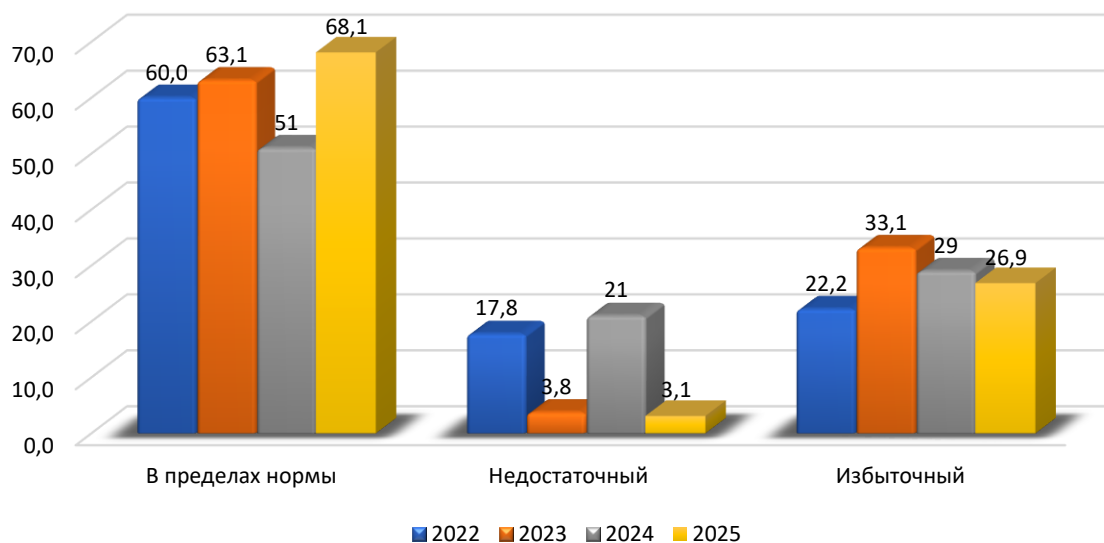


Рисунок 11 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 женщины отдают предпочтение прежде всего сну (56,7%), прогулкам на природе (41,8%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки (37,3%), чтению книг (33,6%), в число наиболее распространенных антистрессовых средств у мужчин вошли: спорт и физкультура и сон (по 53,8%), прогулки на природе и чтение книг (по 34,6%).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос удельный вес использования в качестве средств снятия стресса и напряженности сон (+10,3%), прогулки на природе (+11,6%), Чтение книг (+12,8%). Снизился удельный вес опрошенных, использующих как средство снятия стресса алкоголь (-7,4%), ТВ, музыка, интернет (-5,8%), Спорт и физкультура (-4%). (рисунок 12).

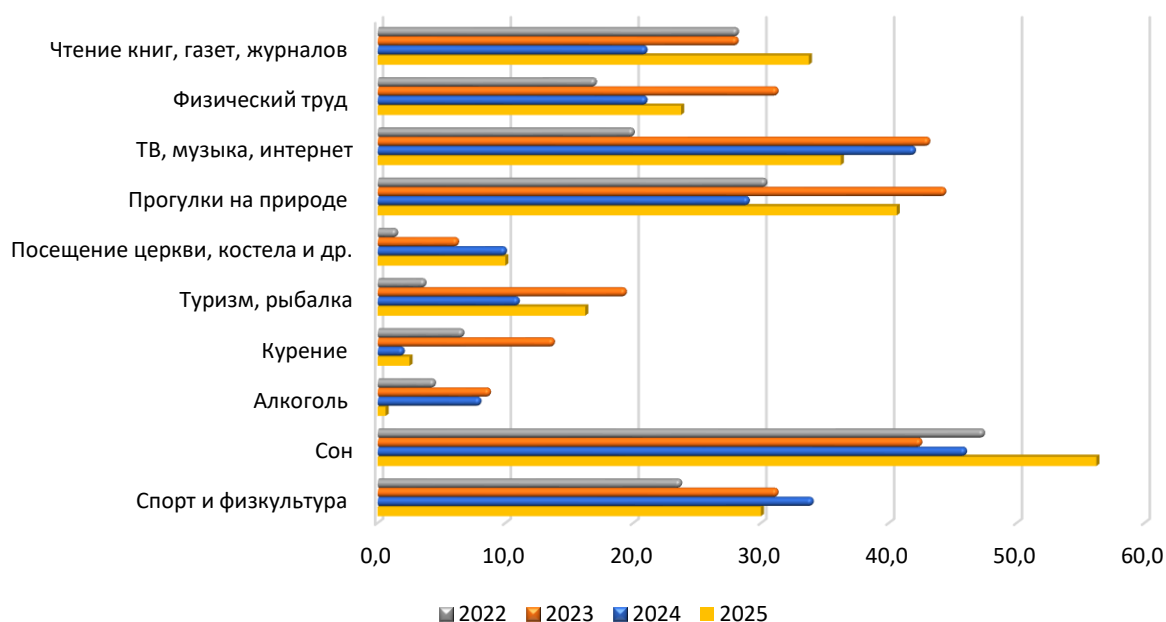


Рисунок 12 – «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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

78,8% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Большинство внесенных респондентами предложений касается строительства современного спортивного комплекса с бассейном. Также предложено: организовать в городе больше спортивных и детских площадок, оборудовать велосипедные дорожки.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 64,4% респондентов. Предложено: организовать больше кружков для молодежи и детей, проводить больше мероприятий, построить развлекательный центр.

Более половины опрошенных (56,3%) 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 71,9% участников анкетирования. Респондентами предложено: установить регулируемые пешеходные переходы возле школ, построить велодорожки, установить светофоры, улучшить освещение на пешеходных переходах.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 63,8% респондентов.

Больше половины респондентов (79,4%) 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 66,3% опрошенных. Жители жалуются на качество воды (известковый налет) и предлагают поставить водоочистительную станцию.

66,9% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Предлагается: улучшить качество уборки улиц, подъездов, подвалов. Освещение улиц, дворов, подъездов в городе считают удовлетворительным 65% (рисунок 13).

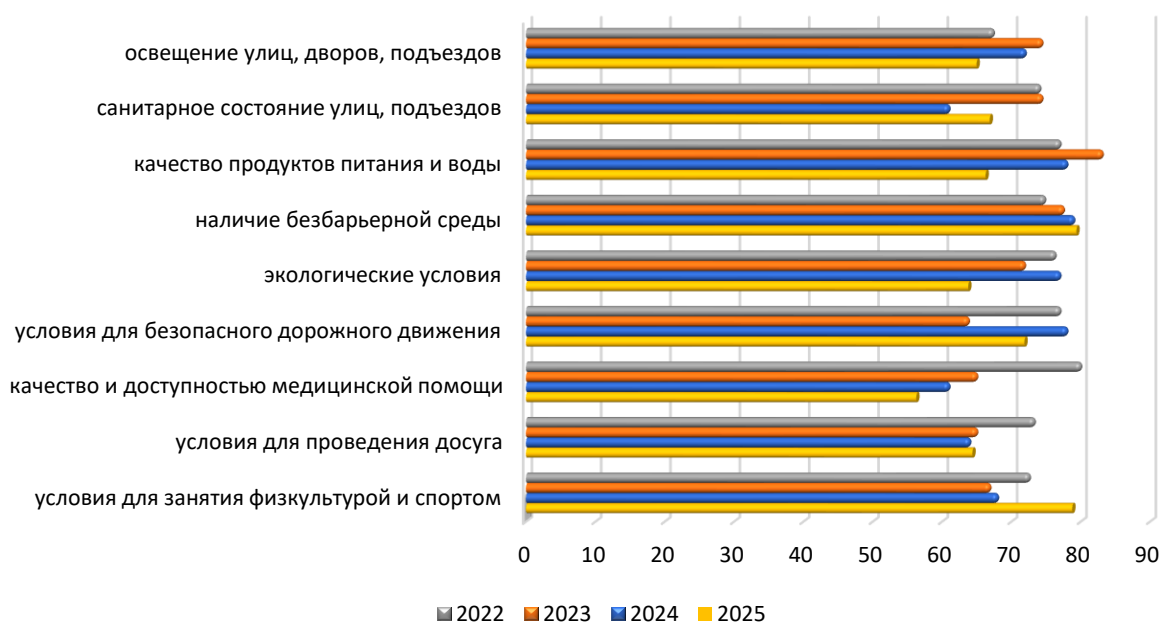


Рисунок 13 – Удовлетворенность жителей условиями в городе, 2022 – 2025 гг.

По результатам анкетирования 16,9% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 36,9% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают. 46,3% ничего не слышали о проекте. По сравнению с 2024 годом выросло количество людей, которые слышали о проекте на 18,9%, снизился удельный вес жителей, ничего не знающих о проекте на 5,7% и на 13,1% граждан, участвовавших в мероприятиях проекта.

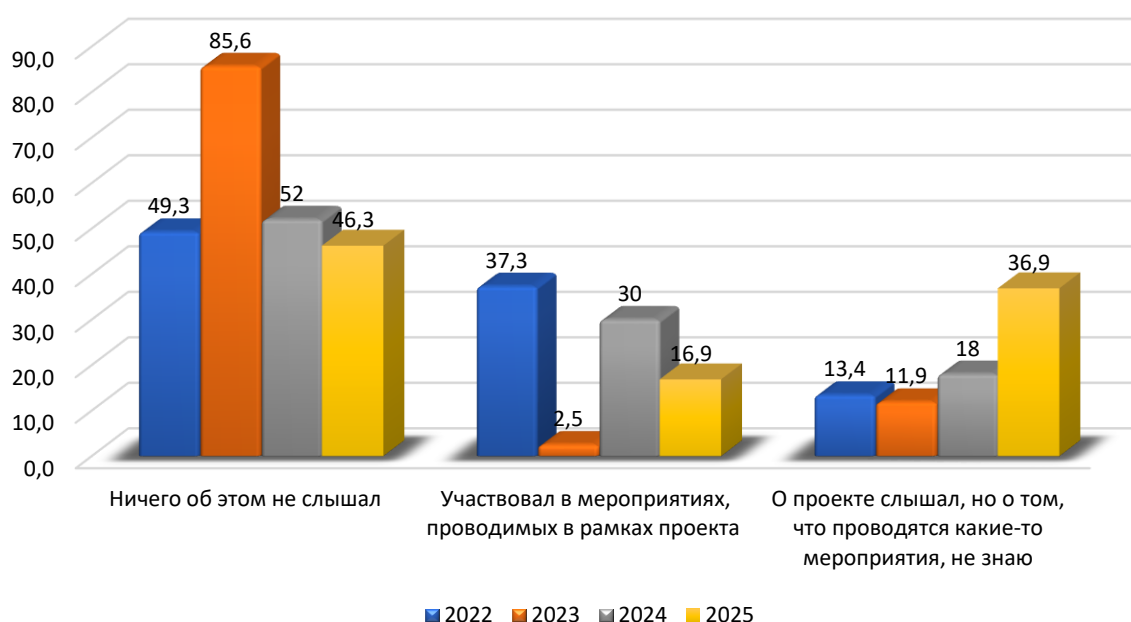


Рисунок 14 – Осведомленность о том, что в вашем городе реализуется проект «Здоровые города и поселки», 2022 – 2025 гг.