

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

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.Заславля, а также оценки эффективности проводимых в рамках Проекта мероприятий и определения приоритетных направлений дальнейшей работы по реализации Проекта.

В анкетировании приняли участие 220 человек – работники предприятий и организаций г.Заславля (жители г.Заславля) от 18 и старше. Из числа опрошенных 39,55% мужчин (87 чел.) и 60,45% женщин (133 чел.). Возрастная структура респондентов: 3,18% - лица 18-20 лет (7 чел.), 20,45% – лица до 21-30 лет (45 чел.), 33,64% – 31-40 лет (74 чел.), 30% – 41-50 лет (66 чел.), 8,18% - 51-60 лет (18 чел.), 4,55% – 61-69 лет (10 чел.).

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

Большинство опрошенных (54,55%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 40,45% – «хорошее». 5% (11 человек) указали на плохое состояние своего здоровья (6,9% из числа опрошенных мужчин и 3,76% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным лишь 35,45% респондентов (27,6% среди мужчин и 40,6% среди женщин). Больше половины респондентов (57,27%) считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 16 участников анкетирования (7,27%) выбрали вариант: «ЗОЖ – это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется». По сравнению с результатами анкетирования 2024 года удельный вес лиц, придерживающихся ЗОЖ, увеличился на 0,71%. Снизился на 10,5% удельный вес лиц, считающих престижным вести здоровый образ жизни, но их образ жизни не всегда можно назвать «здоровым». Увеличился удельный вес лиц, считающих ЗОЖ не престижным (рисунок 1).

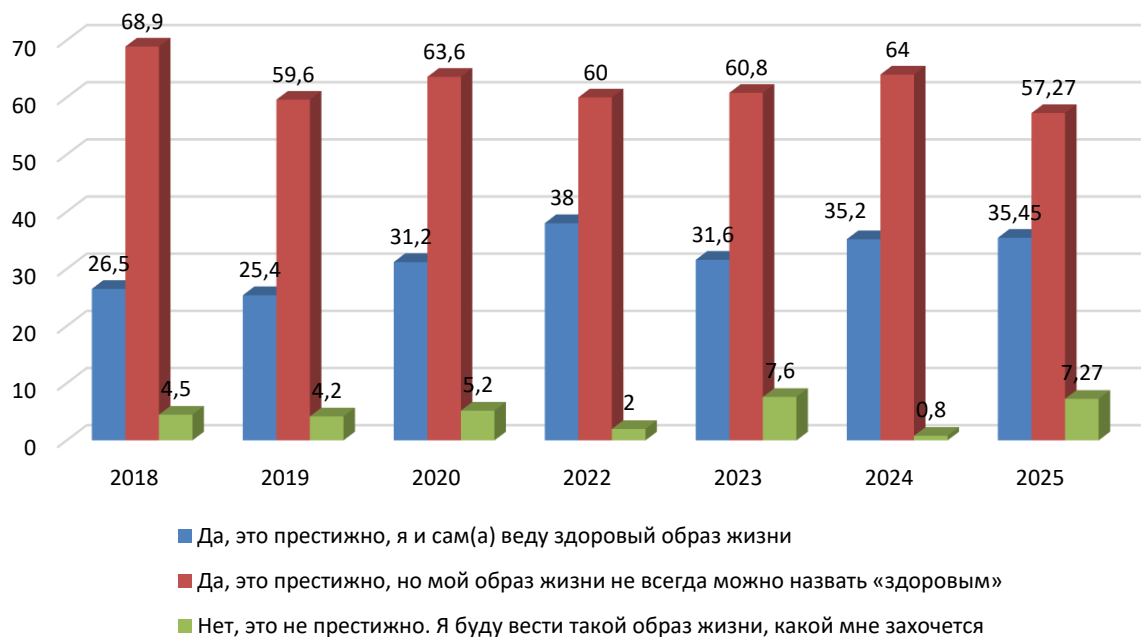


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2018 – 2025 гг. (в %)

69,1% 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» (60,5% ответов), «недостаточная физическая активность» (41,4%), «экологические условия» (36,4%), «курение» (29,5%), «качество питания» (27,3%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.Заславля вносят «взаимоотношения в семье» (13,2%), «жилищные условия» (12,7%).

По результатам анкетирования среди мужчин факторы, ухудшающие состояние их здоровья, распределились следующим образом: на первом месте «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 55,2%), на втором месте «курения» (39,1%), третье место занимают «экологические условия» и «недостаточная физическая активность» (по 32,2%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (63,9% ответов), «недостаточная физическая активность» (47,4%), «экологические условия» (39,1%).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года снизился вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.Заславля таких факторов как условия работы учёба (-9%), низкая физическая активность (-3,8%), курение (-3,3%), экологические условия (-3,2). Удельный вес остальных факторов вырос. (рисунок 2).

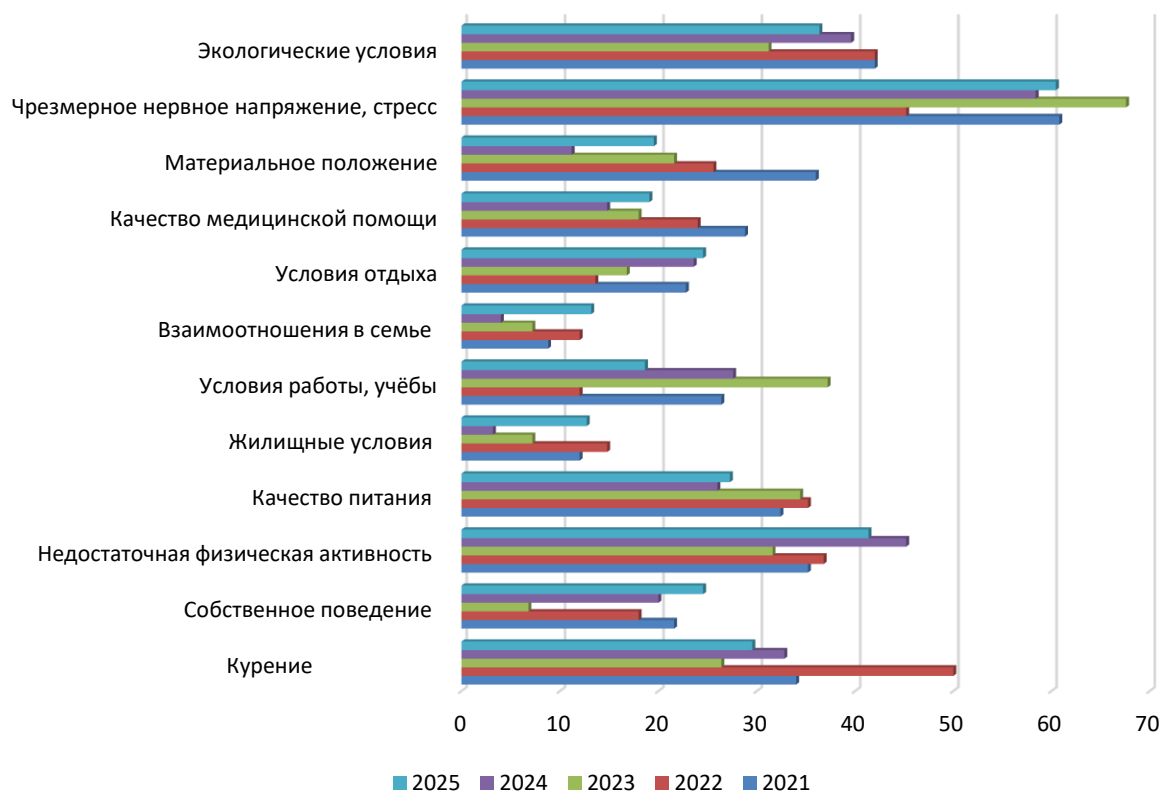


Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2021 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Курят постоянно или от случая к случаю 25% респондентов. Среди женщин процент курящих составил 14,3%, среди мужчин – 41,4%. Курили, но бросили 17,3% опрошенных, при этом среди мужчин – 17,2%, среди женщин – 17,3%. Никогда не пробовали курить – 24,5% опрошенных (среди мужчин – 17,2%, среди женщин – 29,3%). В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих вырос на 0,2%, в то же время вырос удельный вес лиц, бросивших курить на 8,1% (рисунок 3).

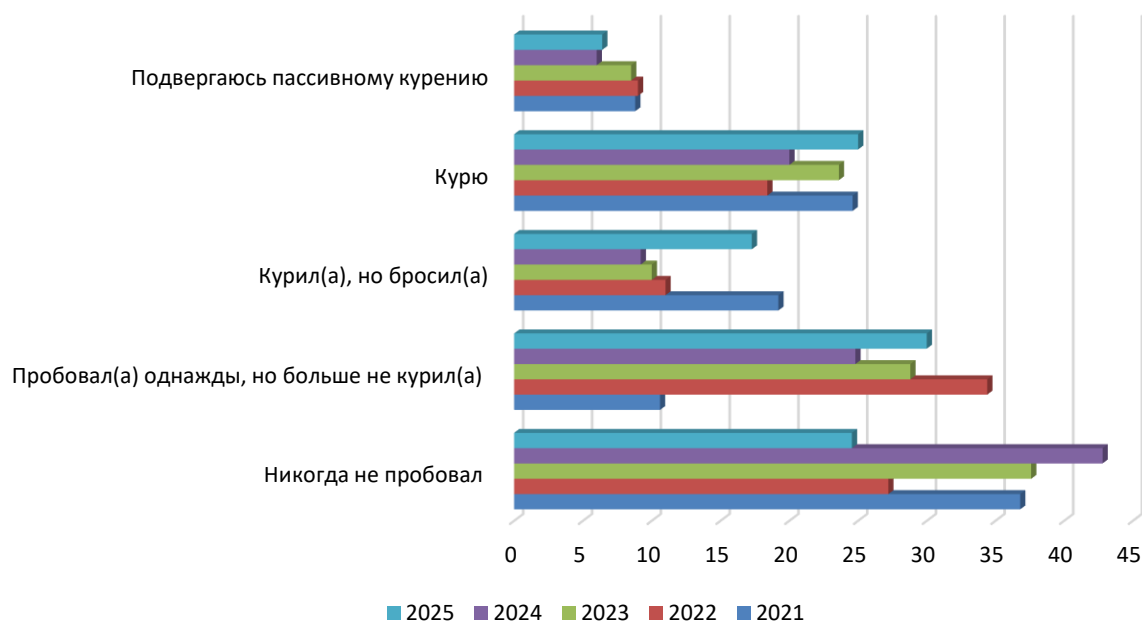


Рисунок 3 «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2021 – 2025гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 17,3% опрошенных, среди женщин – 18,8%, среди мужчин – 14,9%. 45% опрошенных выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 34,5%, среди женщин – 51,9%. 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 32,7%, среди мужчин – 39,1%, среди женщин – 28,6%. 1-2 раза в неделю – 4,5%, ежедневно – 0,45% (1 мужчина). По сравнению с данными анкетирования 2024 года увеличился процент лиц, употребляющих алкоголь 1-2 раза в месяц (+5,53%), несколько раз в неделю (+2,95%), и вырос % людей, никогда не употребляющих алкоголь (+5,27%). Анализируя же многолетнюю динамику, видно, что с 2019г количество людей, употребляющих алкоголь 1-2 раза и более 2-х раз в неделю, уменьшилось. (рисунок 4).

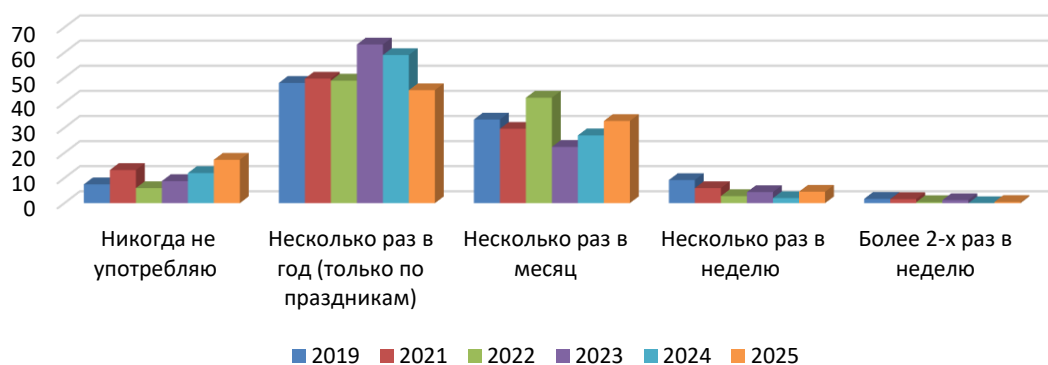


Рисунок 4 «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2019 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Как и в 2024 году 100% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Больше половины респондентов (57,7%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 50,6%, среди женщин – 62,4%. Для сравнения, в 2024 году более 30 минут физической активности в день уделяло на 14,7% анкетированных больше. (рисунок 5)

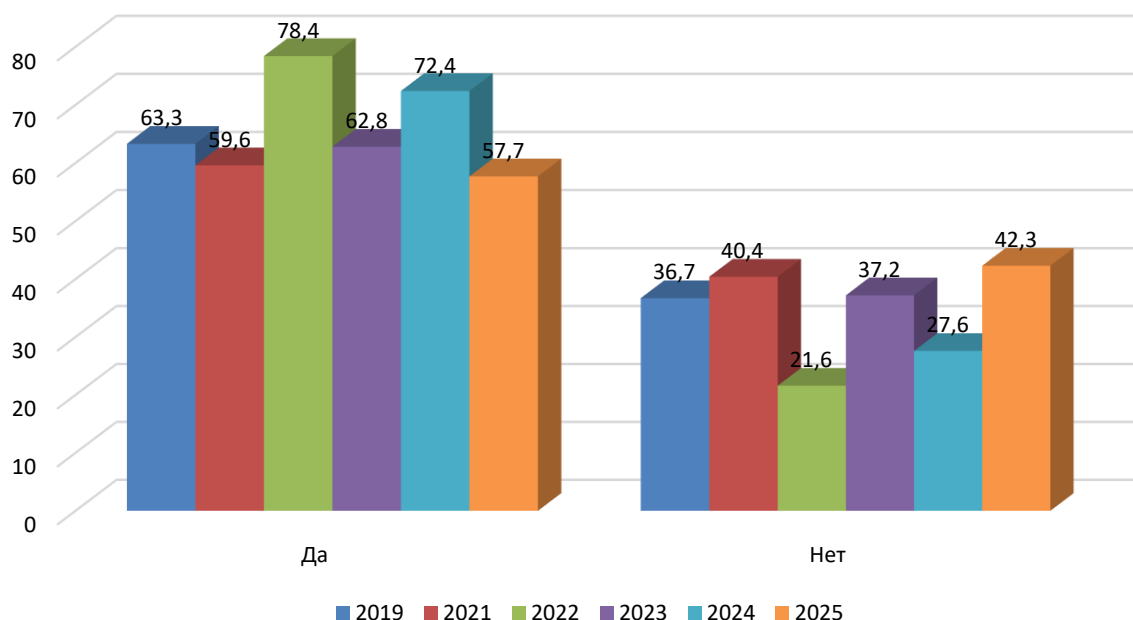


Рисунок 5 «Уделяете ли Вы физической активности не менее 30 минут в день?», 2019 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 45% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 44,1%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 39,5% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 50,5%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 25,9%. Женщины чаще, чем мужчины соблюдают правила и принципы рационального питания. По сравнению с данными анкетирования 2024 года на 26,3% увеличилось количество лиц, которые соблюдают режим питания, и на 13,11% снизилось количество опрошенных, которые стараются сделать рацион питания максимально разнообразным (рисунок 6).

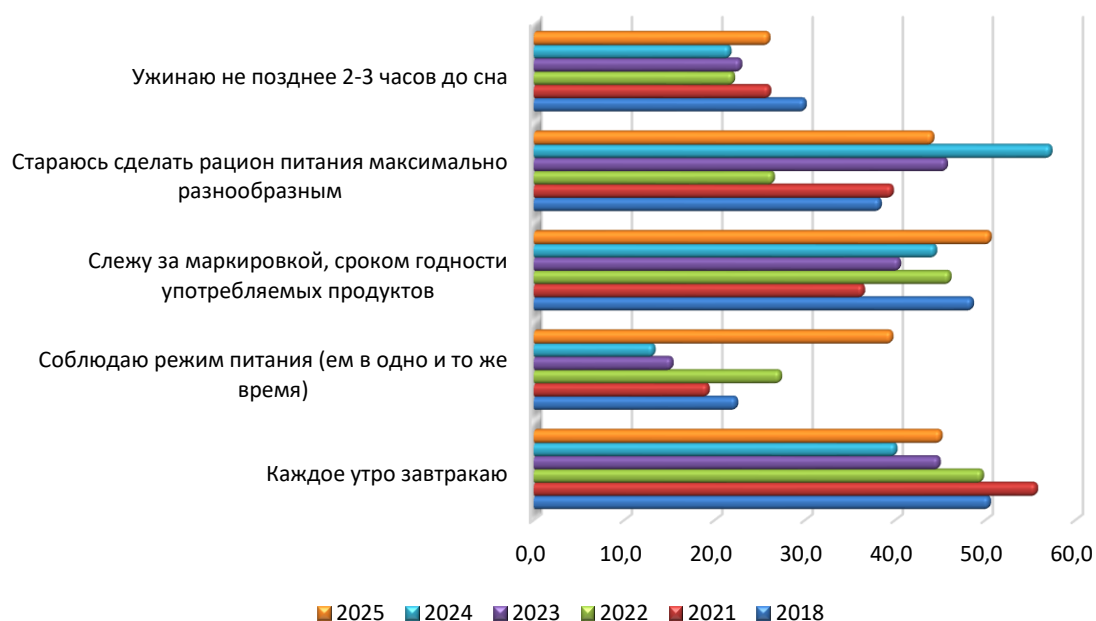


Рисунок 6 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2018 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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

Большинство анкетизируемых употребляют в сутки до 5 гр. соли (1 ч.л.) – 59,5%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 21,4%. Не употребляют соль вообще 10,5%. Есть среди опрошенных 2 человека (женщины), употребляющие более 20 г. соли в сутки (более 4 ч.л.).

По сравнению с 2024г. вырос удельный вес людей, не употребляющих соль на 6,5% и употребляющих 10 г. соли на 8,6%. При этом упал процент людей, употребляющих в пищу до 5 г. соли на 18,9% (рисунок 7)

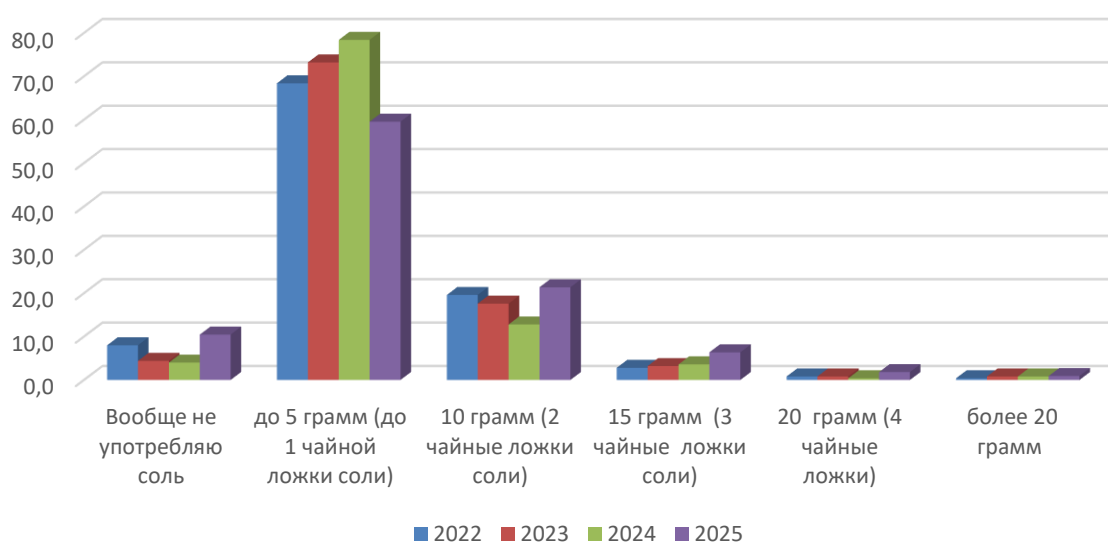


Рисунок 7 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

По употреблению сахара большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 15,9%, 1 ч.л. употребляют в сутки – 29,1%, 2 ч.л. – 20%, 3 ч.л. – 9,1%, 4 ч.л. – 7,3%. В сравнении с 2024г. снизилось количество людей, не употребляющих сахар на 0,9% и увеличился на 4,7% удельный вес лиц, употребляющих сахара 1 чайную ложку сахара в сутки (рисунок 8).

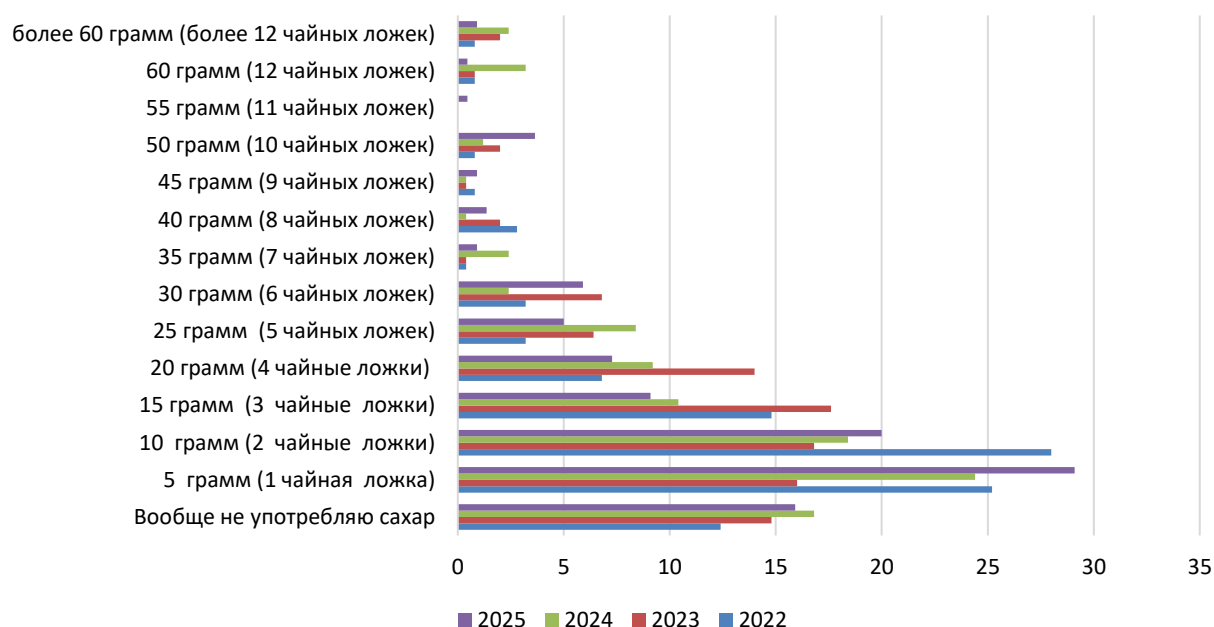


Рисунок 8 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Употребление овощей и фруктов. Большинство опрошенных (23,6%) употребляют 300г. овощей и фруктов в день. 20,9% - 200г. в день. 14,5% - 400г. в день. По сравнению с 2024 годом снизился процент людей, употребляющих 100, 200, 300, 400г. овощей и фруктов в день. (рисунок 9).

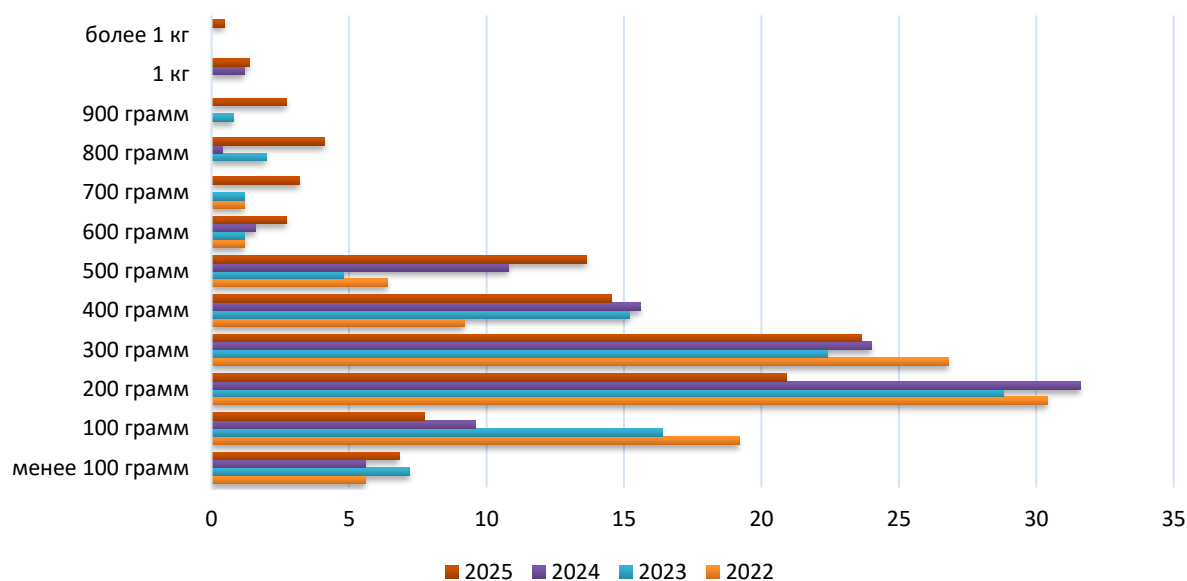


Рисунок 9 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2022 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Самоконтроль артериального давления и индекса массы тела является одной из основных составляющих профилактики болезней системы кровообращения. Большинство респондентов контролируют уровень своего артериального давления только иногда – 44,1%, при плохом самочувствии 25,5%, ежедневно – 10,9%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 19,5% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления ухудшилась: на 5,1% снизился удельный вес лиц, контролирующих свое артериальное давление ежедневно, на 3,4% - контролирующих иногда. На 6,4% вырос удельный вес лиц, не контролирующих свое давление (рисунок 10).

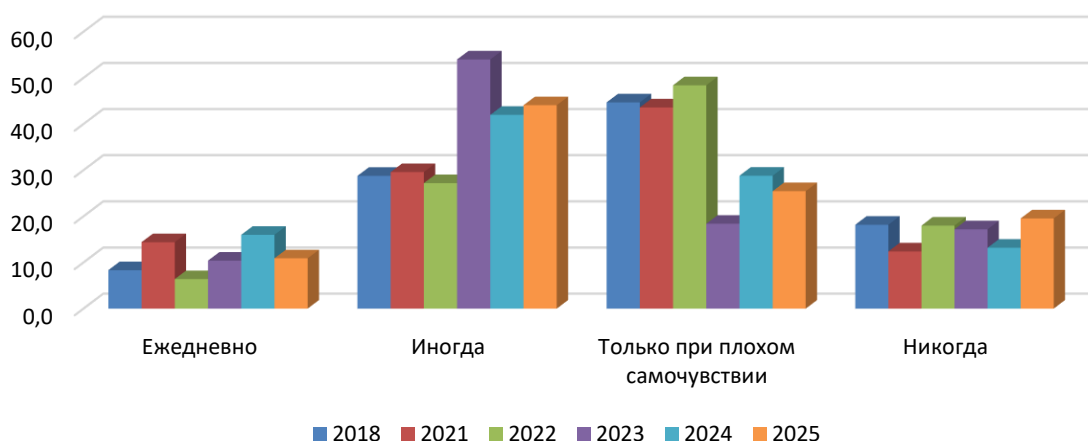


Рисунок 10 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2018 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

64,5% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 27,3% считают свой вес избыточным, 8,2% – недостаточным. С 2024 года удельный вес лиц с избыточной массой тела снизился на 21,5% (рисунок 11).

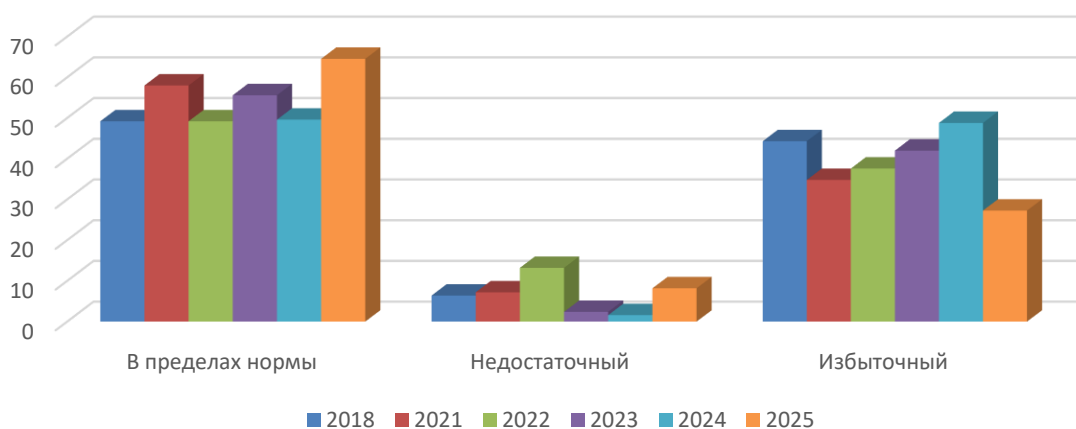


Рисунок 11 «Как вы оцениваете свой вес?», 2018 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 – отдают предпочтение прежде всего сну (52,3%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (40,9%), прогулкам на природе (36,8%), физическому труду (35,5%), спорту и физкультуре (32,7%), чтению книг, газет, журналов (28,6%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: сон (48,3%), ТВ, музыка, интернет (34,5%), физический труд (28,7%), спорт и физкультура (27,6%), курение (25,3%); среди женщин популярны: сон (54,9%), прогулки на природе (48,9%), ТВ, музыка, интернет (45,1%), физический труд (39,8%)

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос удельный вес использования в качестве средств снятия стресса, напряженности спорт и физкультура (+10,7%), курение (+7%). (рисунок 12).

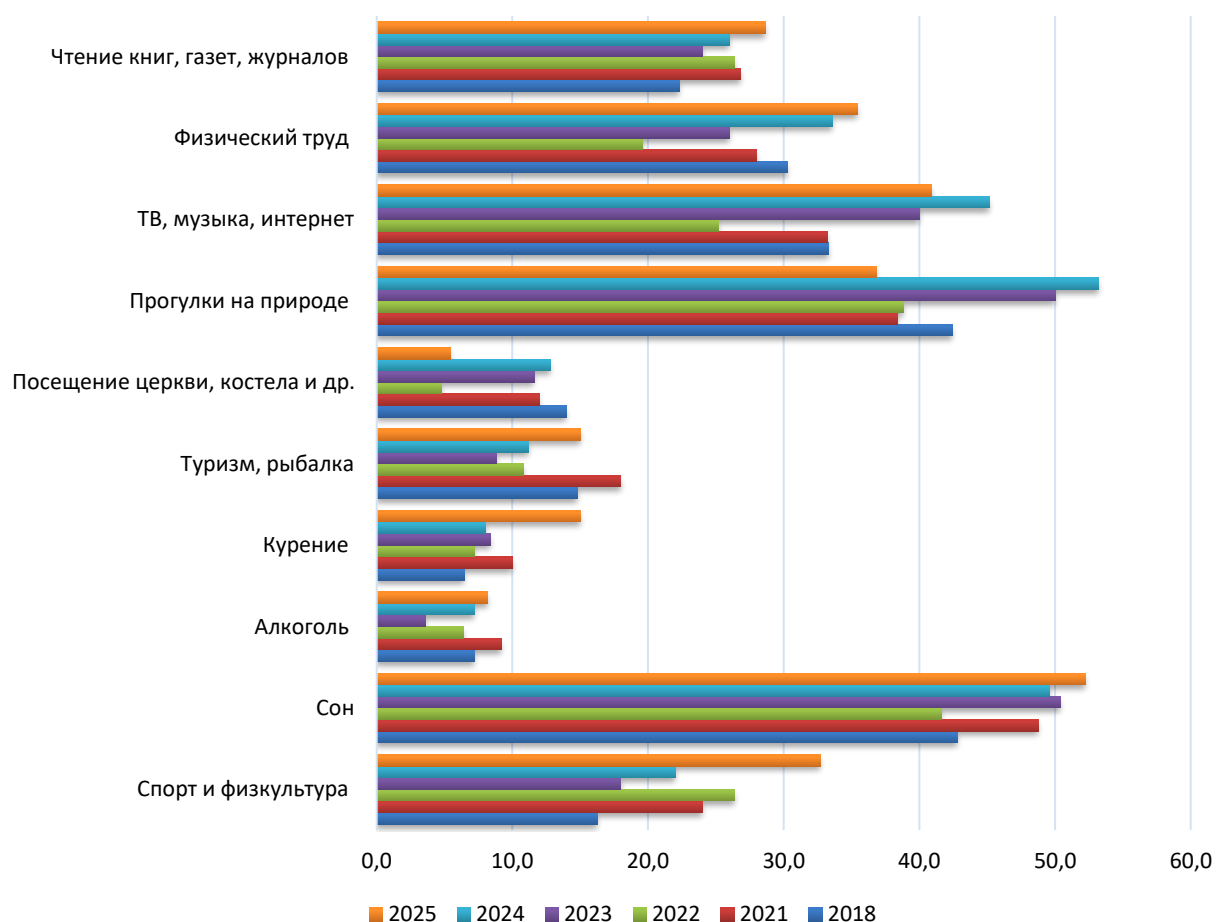


Рисунок 12 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2018 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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

60,5% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 50% респондентов.

43,2% 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 63,6% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 57,3% респондентов.

Больше половины респондентов (61,8%) 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 52,7% опрошенных.

55% 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 54,1%. (рисунок 13)

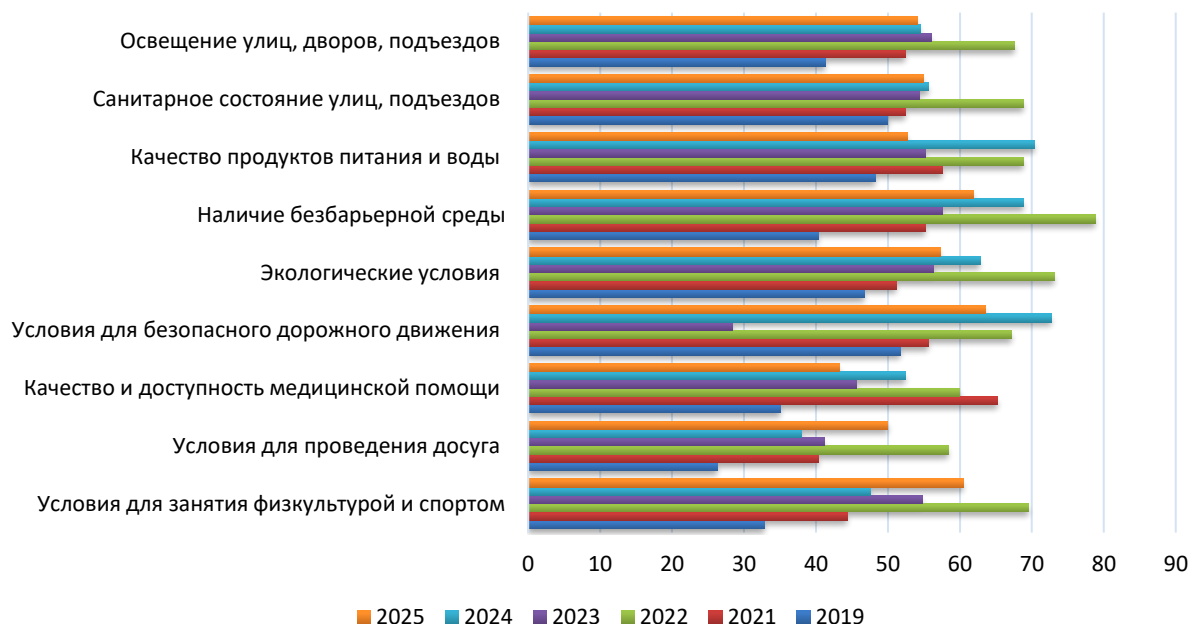


Рисунок 13. Удовлетворенность жителей условиями в городе, 2019 – 2025 гг.

По сравнению с результатами анкетирования жителей г.Заславля 2024 года удовлетворённость имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой, спортом и условиями для проведения досуга повысилась.

По результатам анкетирования 55,4% опрошенных знают о том, что в городе реализуется Проект. 44,6% о проекте ничего не слышали. (рисунок 14).

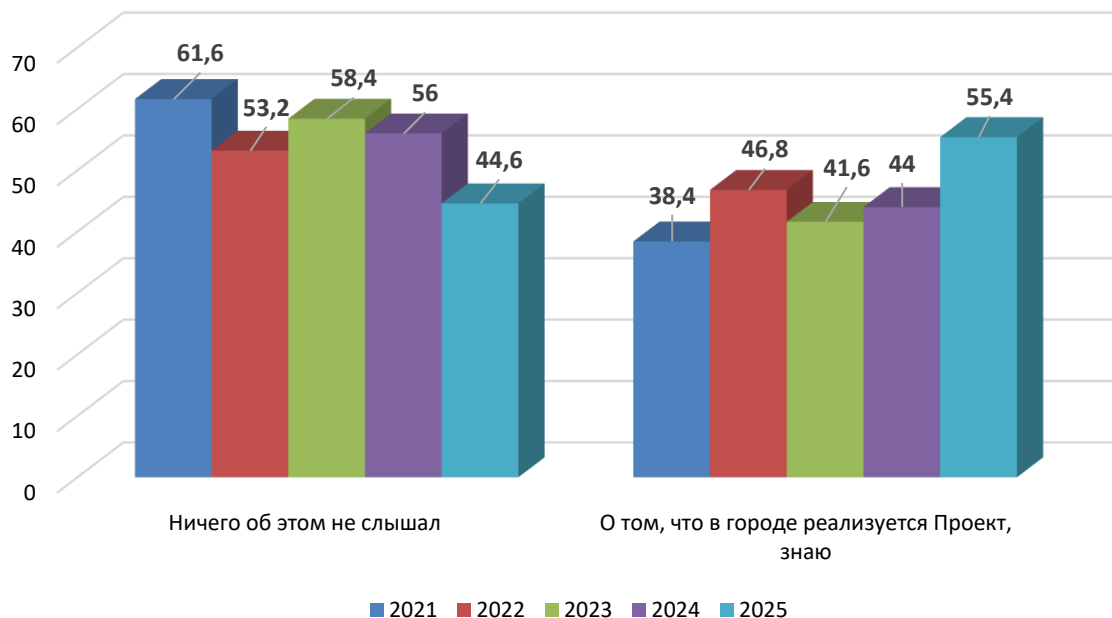


Рисунок 14. «Осведомлены ли Вы о том, что в вашем городе реализуется проект «Город Заславль – Здоровый город?» 2021 – 2025 гг.

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 и социально-гигиенического мониторинга Минского зонального ЦГиЭ Н.В.Гинзбург