

Анализ распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди лиц трудоспособного возраста городского поселка Мачулищи

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 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. Из числа опрошенных 46% мужчин (74 чел.) и 54% женщин (86 чел.). Возрастная структура респондентов: 10% - лица 18-20 лет (16 чел.), 23,8% – лица до 21-30 лет (38 чел.), 32,5% – 31-40 лет (52 чел.), 21,9% – 41-50 лет (35 чел.), 8,1% - 51-60 лет (13 чел.), 3,8% – свыше 60 лет (6 чел.).

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

Большинство опрошенных (51,3%) оценили состояние своего здоровья как «хорошее», 45% – «удовлетворительное», 3,8% (6 человек) указали на плохое состояние своего здоровья (4,1% из числа опрошенных мужчин и 3,5% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным лишь 40% респондентов (35,1% среди мужчин и 44,2% среди женщин). Больше половины респондентов (56,9%) считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 5 участников анкетирования (3,1%) выбрали вариант: «ЗОЖ – это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется». По сравнению с результатами анкетирования 2022 года удельный вес лиц, придерживающихся ЗОЖ, вырос на 8,9% (рисунок 1).

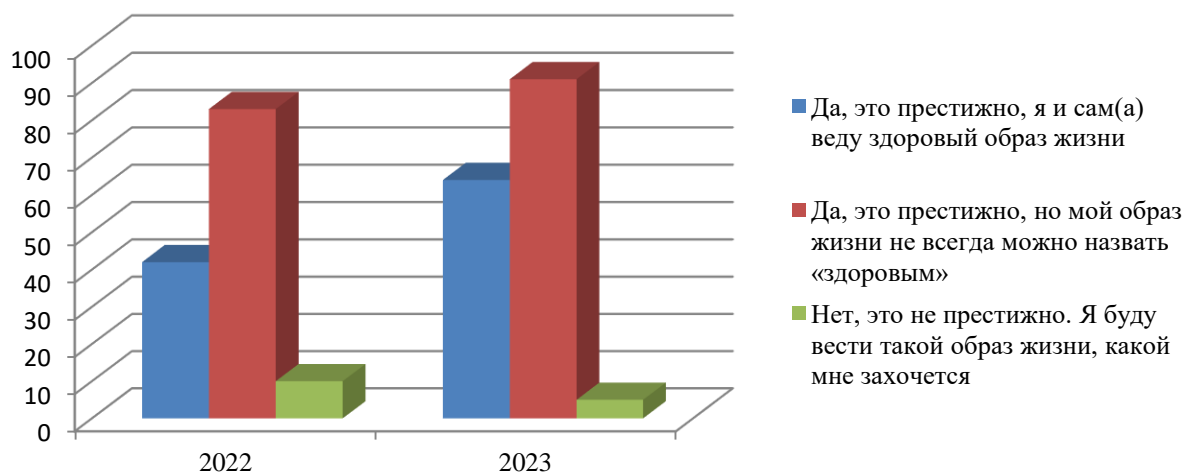


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?»,
2022 – 2023 гг. (в абсолютных цифрах)

73,1% 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» (62,5% ответов), «курение» (указали 41,2% респондентов), «недостаточная физическая активность» (39,3%), «качество питания» (34,3%), «условия работы, учебы» (30,6%), «экологические условия» (29,3%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.п. Мачулищи вносят «жилищные условия» (6,2%) и «взаимоотношения в семье» (8,7%), «условие отдыха» (19,3% ответов).

По результатам анкетирования среди мужчин факторы, ухудшающие состояние их здоровья, распределились следующим образом: на первом месте «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 58,1%), на втором месте «курение» (43,2%), третье место занимают «недостаточная физическая активность» (35,1%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (66,2% ответов), «недостаточная физическая активность» (43%), «условия работы и учебы» (41,8%), «курение» (39,5%).

По сравнению с результатами анкетирования 2022 года снизился вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.п. Мачулищи таких факторов как жилищные условия (-58,3%), собственное поведение (-29,8%), курение (-7%). В то же время по сравнению с 2022 годом вырос удельный вес факторов, которые по мнению респондентов негативно влияют на их здоровье: условия работы, учебы (+145%), чрезмерное нервное напряжение, стресс (+194,1), экологические условия (+80,8%) (рисунок 2).

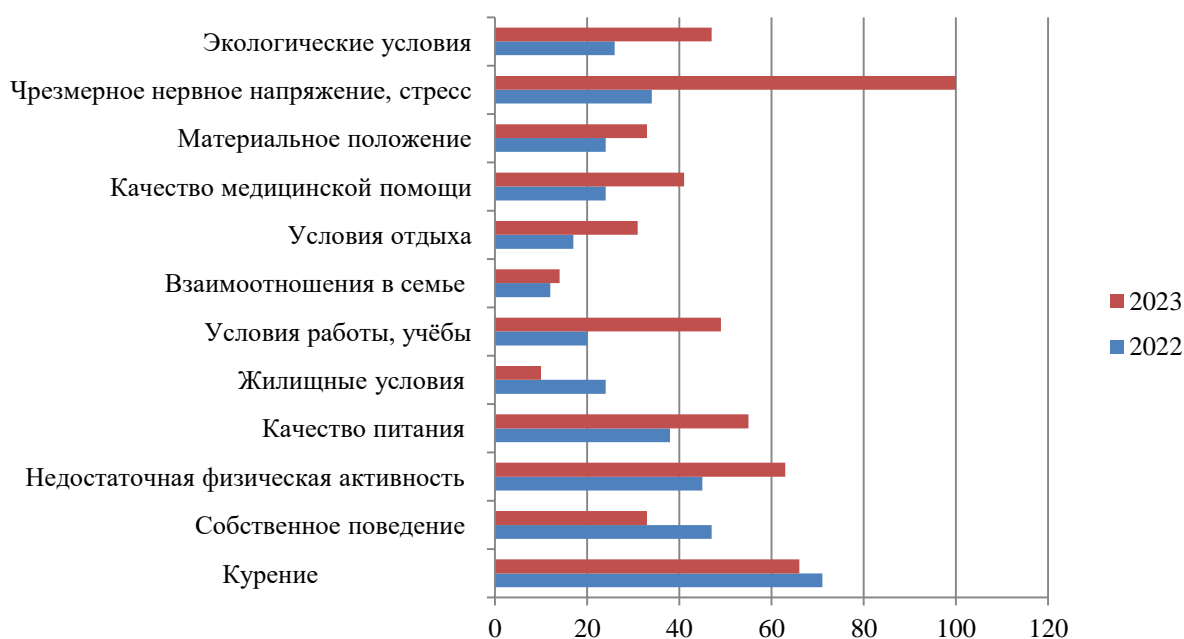


Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2022 – 2023 гг. (в абсолютных цифрах)

Курят постоянно или от случая к случаю 28,1% респондентов (45 человек). Среди женщин процент курящих составил 22,1%, среди мужчин – 35,1%. Курили, но бросили 10,6% опрошенных (17 человек), при этом среди мужчин – 12,2%, среди женщин – 9,3%. Никогда не пробовали курить – 26,9% опрошенных (среди мужчин – 16,2%, среди женщин – 36%). В сравнении с 2022 годом удельный вес курящих вырос в 2 раза (рисунок 3).

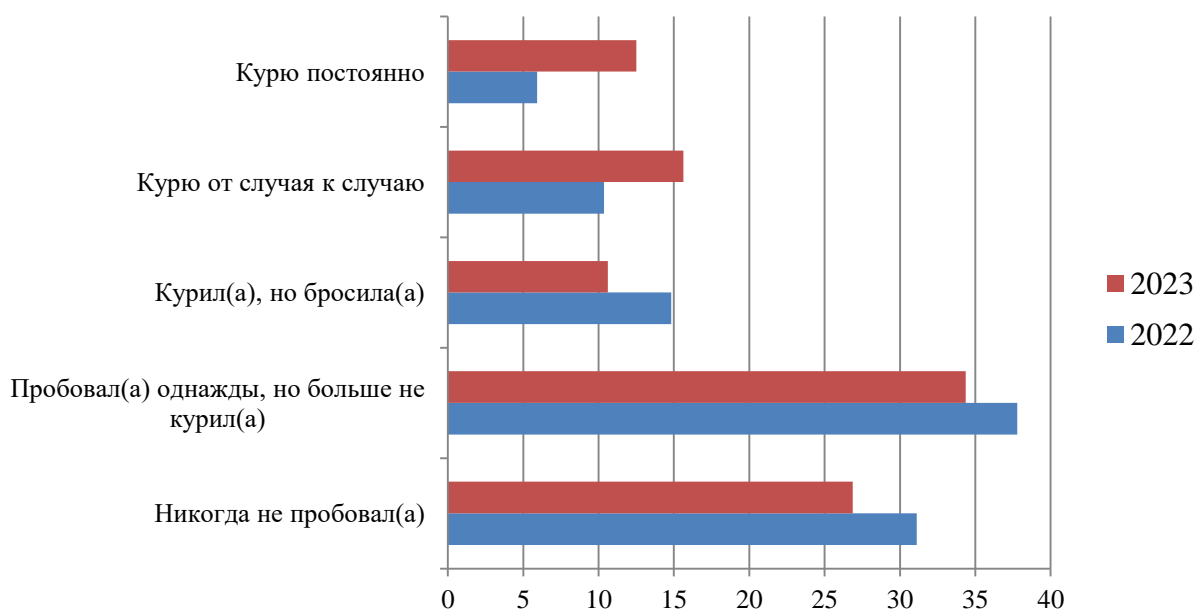


Рисунок 3 «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 11,9% опрошенных (19 человек), среди мужчин – 13,5%, среди женщин – 10,5%. Половина участников анкетирования (50%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 32,4%, среди женщин – 66,1%. 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 33,8%, среди мужчин – 45,9%, среди женщин – 23,3%. 1-2 раза в неделю – 3,8%, ежедневно – 0,6% (1 женщина). По сравнению с данными анкетирования 2022 года снизился процент лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в неделю (-46,74%), и вырос людей, употребляющих несколько раз в год (+48,1%). Анализируя динамику, видно, что с 2022 г. количество людей, употребляющих алкоголь 1-2 раза в месяц и 1-2 раза в неделю, уменьшилось (рисунок 4).

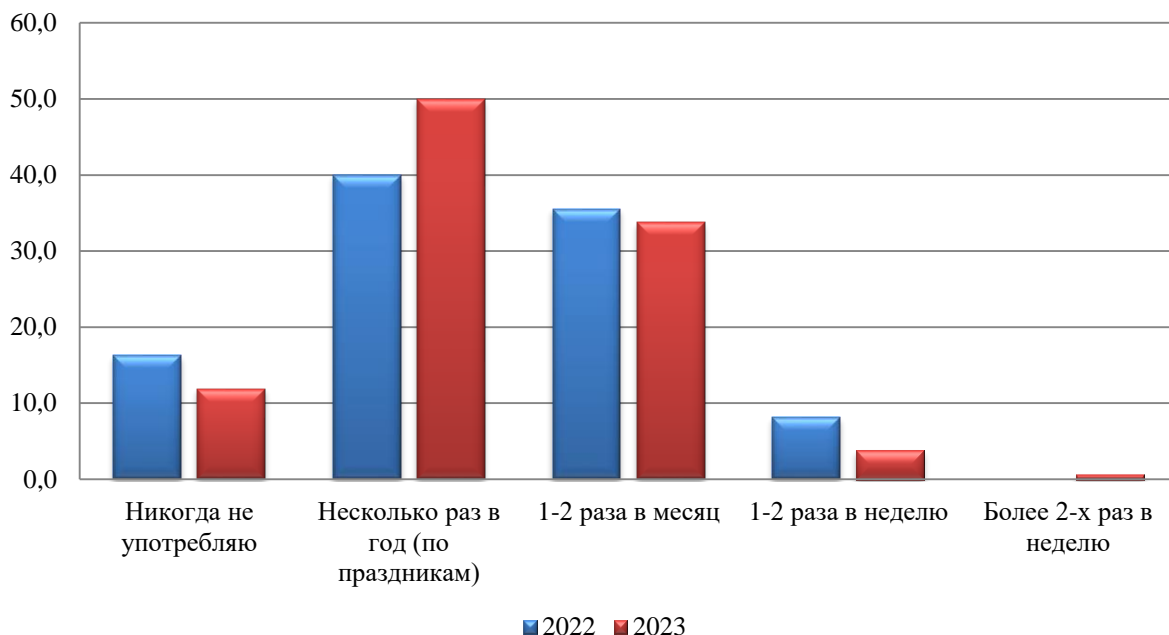


Рисунок 4 «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2022 – 2023 гг.
(в % к числу опрошенных)

93,8% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества. В 2022 году этот показатель был 100%.

Больше половины респондентов (83,8%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 79,7%, среди женщин – 87,2%. Для сравнения, в 2023 году более 30 минут физической активности в день уделяло на 39,6% анкетированных больше.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 51,9% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 36,9%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 12,5% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 46,9%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 28,1%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, соблюдающих режим питания (18,9%), чем среди женщин (7,0%). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (58,1% и 44,6% соответственно), ужинают не позже 2-3 часов до сна (32,6% и 23,0% соответственно). По сравнению с данными анкетирования 2022 года более чем в 3 раза увеличилось количество лиц, которые стараются сделать рацион питания максимально разнообразным, и на 71,4% уменьшилось количество людей, соблюдающих режим питания (рисунок 5).

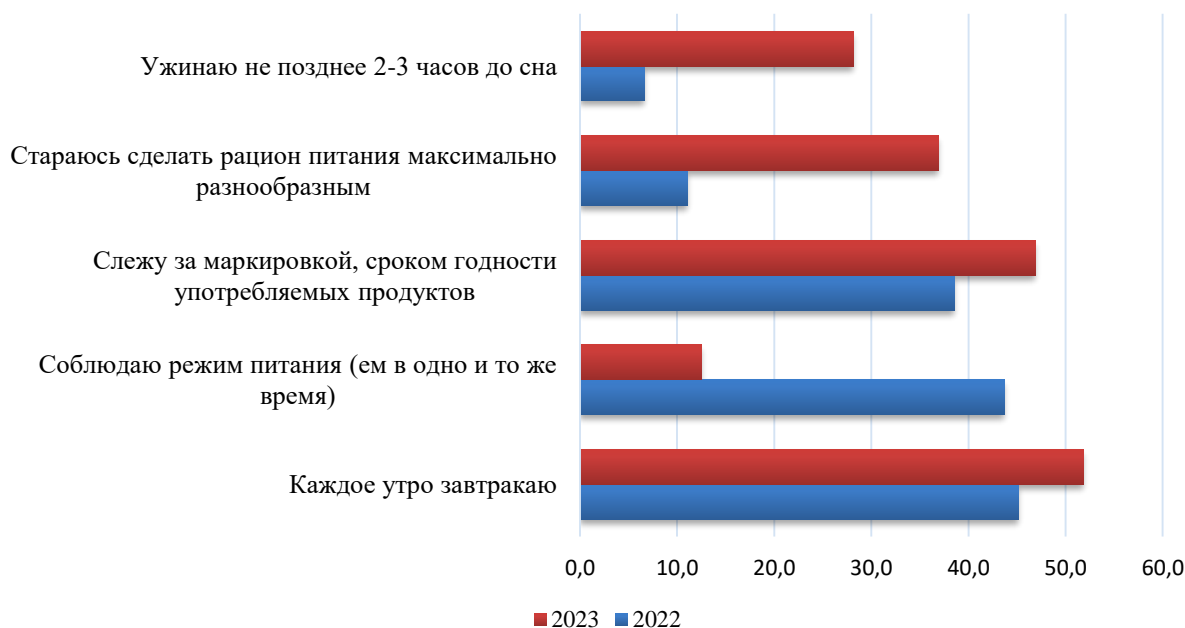


Рисунок 5 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

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.) – 74,4%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 17,5%. Не употребляют соль вообще 5%. Есть среди опрошенных 1 человек (женщина), употребляющая более 20 г.соли в сутки (более 4 ч.л.).

По сравнению с 2022г. снизился удельный вес людей, не употребляющих соль на 46,7%, и употребляющих 10 г.соли на 31,7%. При этом вырос процент людей, употребляющих в пищу до 5 г.соли (рисунок 6).

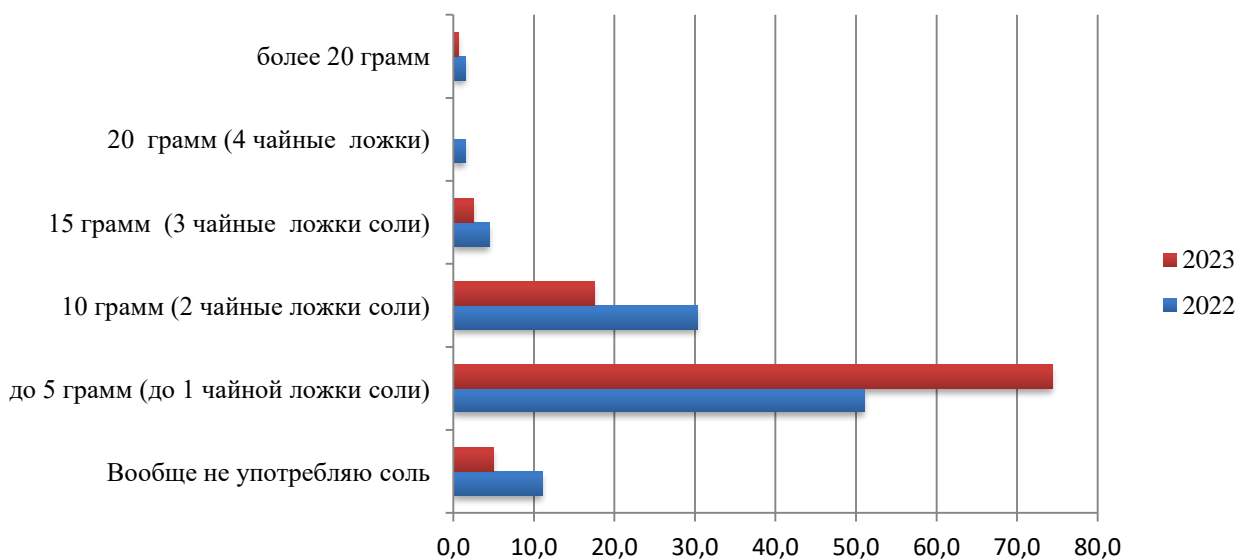


Рисунок 6 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете (1 чайная ложка соли – 5 грамм)», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 13,1%, 1 ч.л. употребляют в сутки – 14,4%, 2 ч.л. – 19,4%, 3 ч.л. – 11,9%, 4 ч.л. – 11,9%. В сравнении с 2022г. увеличилось количество людей, не употребляющих сахар от 6,7 до 13,1%. А также снизился удельный вес лиц, употребляющих сахара 1, 2, 3, 4 чайных ложек сахара в сутки (рисунок 7).

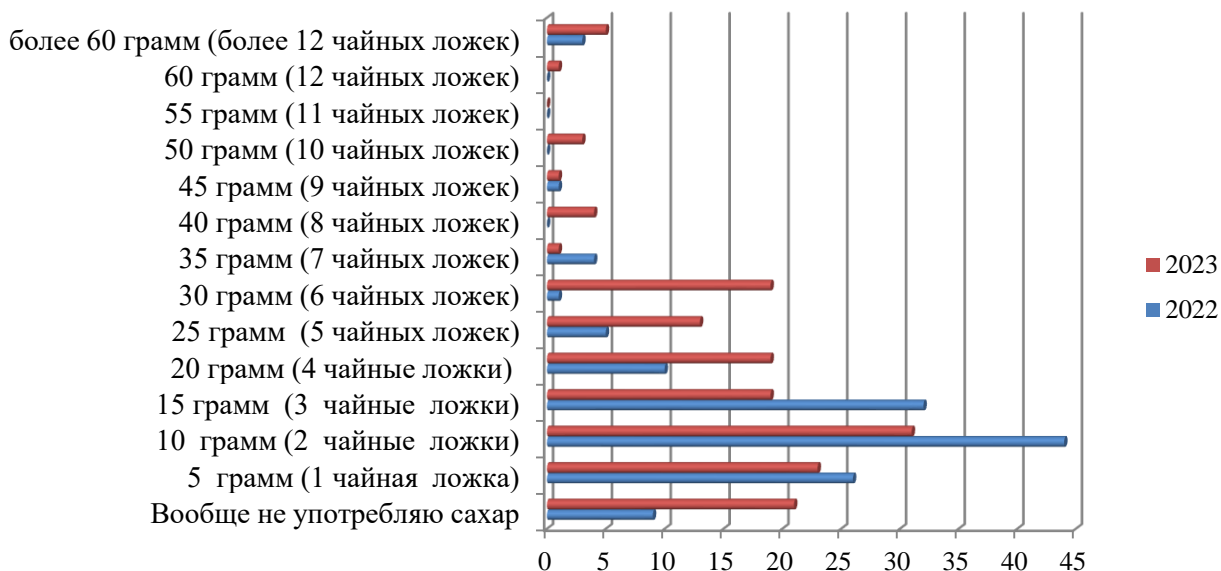


Рисунок 7 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете (1 чайная ложка сахара – 5 грамм) 2022 – 2023 гг. (в абсолютных цифрах)

Большинство анкетированных употребляют в сутки 200 грамм в сутки овощей и фруктов (33,1%), 300 грамм (20%), 400 грамм (15,6%). В сравнении с 2022г. увеличилось количество людей, употребляющих 400, 500 и 600 грамм овощей и фруктов в сутки (рисунок 8).

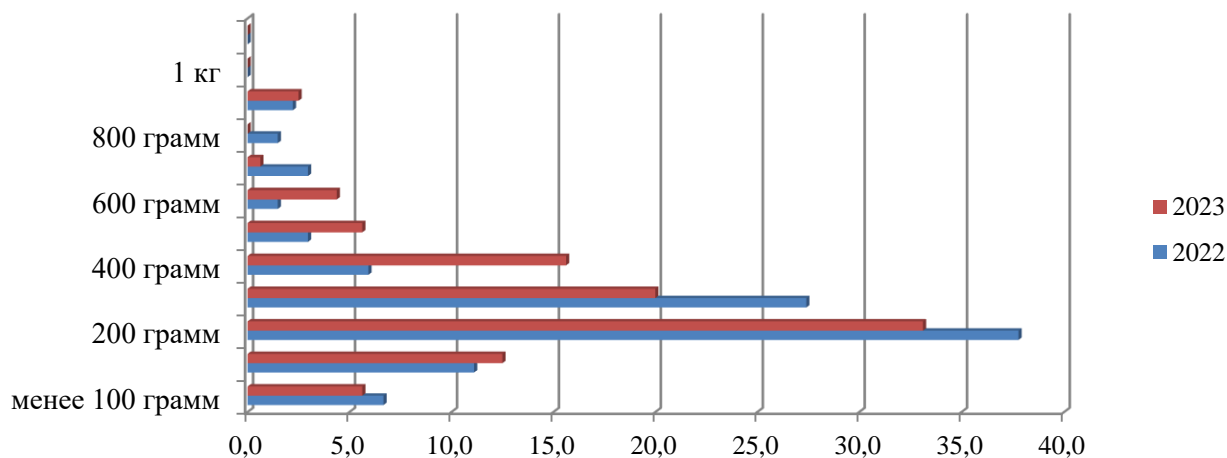


Рисунок 8 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2022-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (43,1%), ежедневно – 1,3%, иногда – 34,4%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 21,3% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2022 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления ухудшилась: на 85,7% снизился удельный вес лиц, контролирующих свое артериальное давление ежедневно, на 46,8% вырос удельный вес лиц, иногда контролирующих свое давление (рисунок 9).

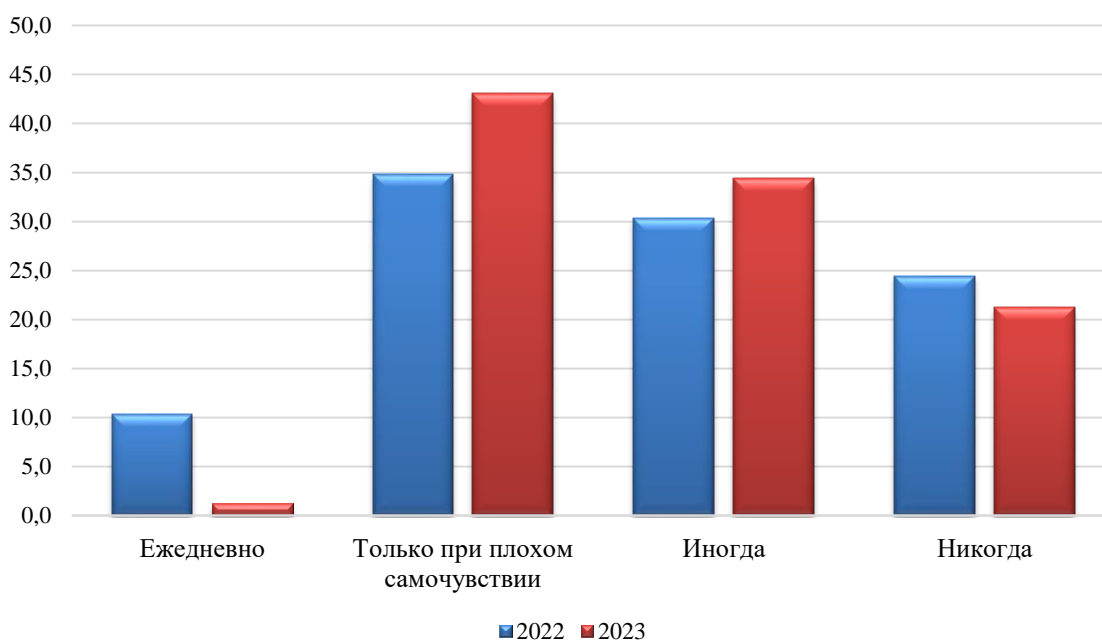


Рисунок 9 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

63,1% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 33,1% считают свой вес избыточным, 3,8% – недостаточным. С 2022 года удельный вес лиц с избыточной массой тела вырос на 76,6% (рисунок 10).

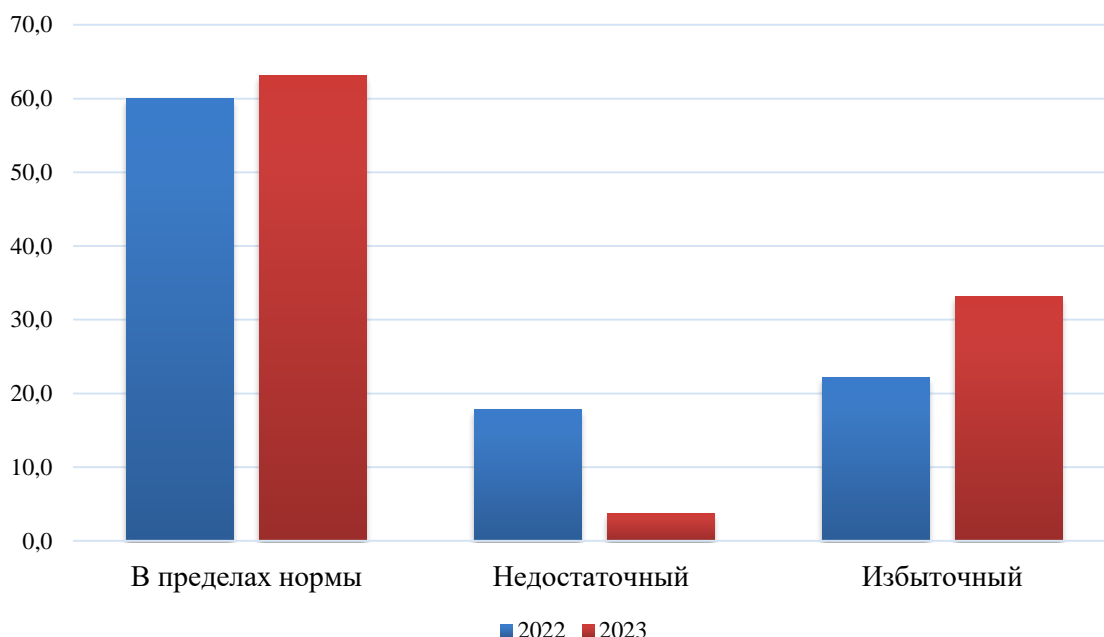


Рисунок 10 «Как вы оцениваете свой вес?», 2022 – 2023 гг.
(в % к числу опрошенных)

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 прогулкам на природе (44,4%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки (43,1), сну (42,5%), спорту и физкультуре, а также физическому труду (31,3%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: прогулки на природе (39,2%), сон (36,5%), ТВ, музыка, интернет (35,1%), спорт и физкультура (31,1%); среди женщин популярны: ТВ, музыка, интернет (50%), прогулки на природе (48,8%), сон (47,7%), чтение книг, газет, журналов (33,7%).

По сравнению с результатами анкетирования 2022 года вырос удельный вес использования в качестве средств снятия стресса, напряженности спорта, физической активности (+56,3%) (рисунок 11).

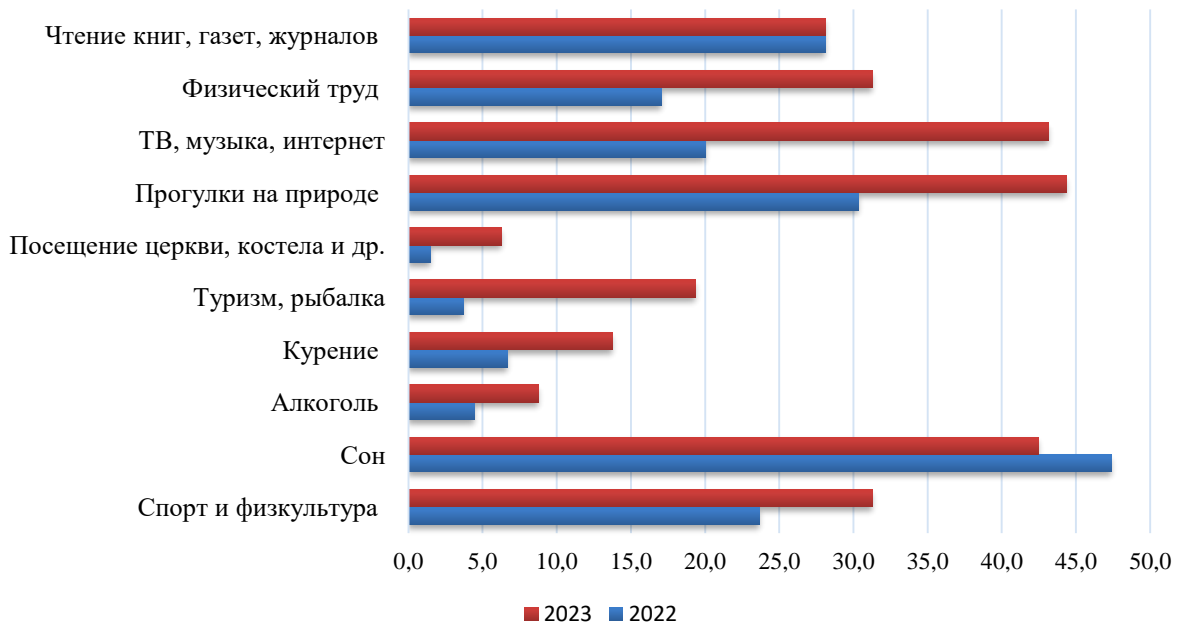


Рисунок 11 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

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

66,9% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Большинство внесенных респондентами предложений касается строительства в г.п. Мачулищи современного спортивного комплекса с бассейном. Также предложено: организовать в городе больше спортивных и детских площадок в том числе для скейтбординга, оборудовать велосипедные дорожки.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 65% респондентов. Предложено: организовать больше кружков для молодежи и детей, проводить больше мероприятий, построить развлекательный центр.

Более половины опрошенных (65%) удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи. Респонденты предлагают: увеличить количество узких специалистов, в том числе педиатров.

Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 63,8% участников анкетирования. Респондентами предложено: построить велодорожки, установить светофоры, улучшить освещение на пешеходных переходах, а также предложено сделать регулярным транспортное сообщение с Минском.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 71,9% респондентов.

Большее половины респондентов (77,5%) 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 83,1% опрошенных. Предлагается увеличить ассортимент продукции в магазинах РайПО.

74,4% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Предлагается установить мусорные урны на центральных улицах; улучшить качество уборки улиц, подъездов, подвалов.

Освещение улиц, дворов, подъездов в городе считают удовлетворительным 74,4%.

По результатам анкетирования 2,5% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 11,9% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают.

По сравнению с результатами анкетирования жителей г.п.Мачулищи 2022 года вырос удельный вес лиц, не довольных экологическим условиям, условиям для безопасного дорожного движения, качеством и доступностью медицинской помощи, условия для проведения досуга, условия для занятия физкультурой и спортом. В остальных сферах, согласно анкетированию, удельный вес жителей, удовлетворенных условиями, вырос (рисунок 12).

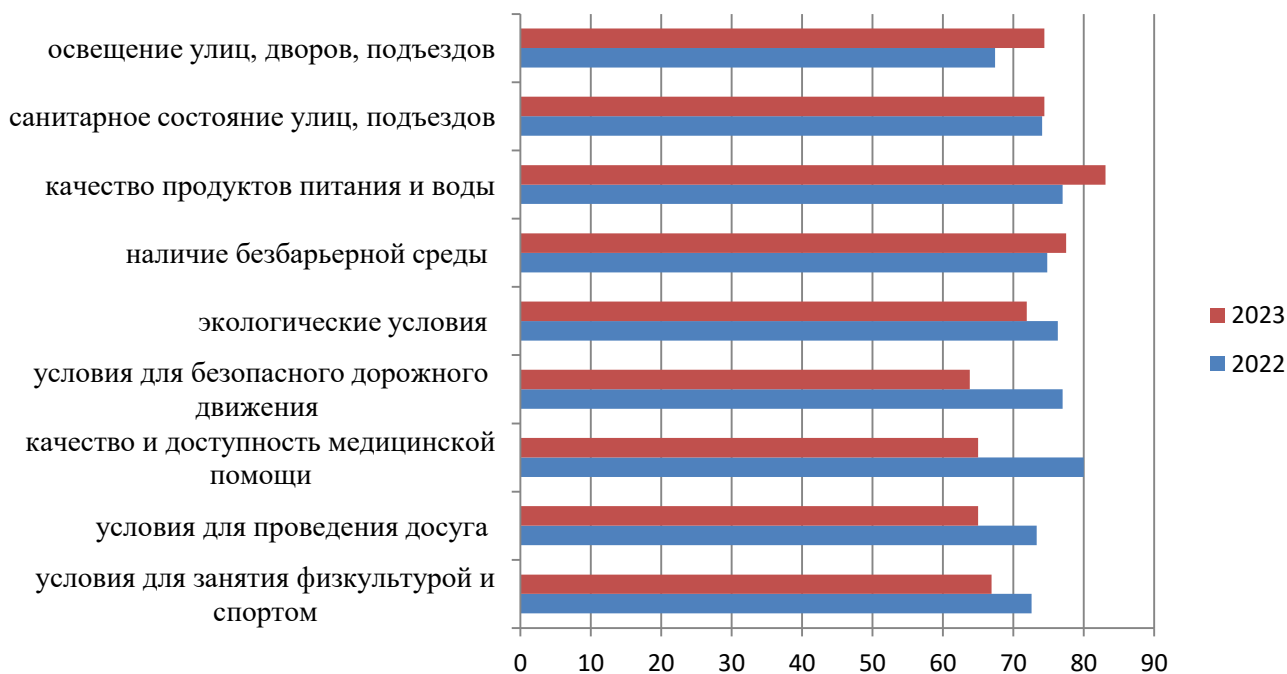


Рисунок 12. Удовлетворенность жителей условиями в городе, 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Предлагается:

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

активизировать работу по информированию населения г.п. Мачулищи о реализации Проекта;

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

Заведующий отделением общественного здоровья Минского зонального
ЦГиЭ Н.В.Гинзбург