

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

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.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 38% мужчин (95 чел.) и 62% женщин (155 чел.). Возрастная структура респондентов: 2% - лица 18-20 лет (5 чел.), 14,8% – лица до 21-30 лет (37 чел.), 20,4% – 31-40 лет (51 чел.), 25,2% – 41-50 лет (63чел.), 26,8% - 51-60 лет (67 чел.), 10,8% – свыше 60 лет (27 чел.).

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

Большинство опрошенных (68%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 27,2% – «хорошее». 4,8% (12 человек) указали на плохое состояние своего здоровья (6,3% из числа опрошенных мужчин и 3,9% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным лишь 31,6% респондентов (30,5% среди мужчин и 32,3% среди женщин). Больше половины респондентов (60,8%) считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 19 участников анкетирования (7,6%) 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, снизился на 16,8%, и вырос % людей, которые считают ЗОЖ непрестижным с 2% до 7,6% (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2018 – 2023 гг. (в абсолютных цифрах)

69,2% 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» (67,6% ответов), «условия работы, учебы» (37,2%), «качество питания» (34,4%), «недостаточная физическая активность» (31,6%), «экологические условия» (31,2%), «курение» (указали 26,4% респондентов). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.Заславля вносят «собственное поведение» (6,8% ответов), «жилищные условия» (7,2%) и взаимоотношения в семье (7,2%).

По результатам анкетирования среди мужчин факторы, ухудшающие состояние их здоровья, распределились следующим образом: на первом месте «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 75,8%), на втором месте «недостаточная физическая активность» (35,8%), третье место занимают «качество питания» и «условия работы, учебы» (33,7%, 32,6%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (62,6% ответов), «условия работы, учебы» (40%), «качество питания» (34,8%), «экологические условия» (32,3%).

По сравнению с результатами анкетирования 2022 года снизился вклад в ухудшение состояния здоровья жителей г.Заславля таких факторов как собственное поведение (-62,2%), жилищные условия (-51,4%), курение (-47,2%), взаимоотношения в семье (-40%), экологические условия в городе (-25,7%), качество медицинской помощи (-25%). 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 (+210%), чрезмерное нервное напряжение, стресс (+49,6%), условия отдыха (+23,5%). (рисунок 2).

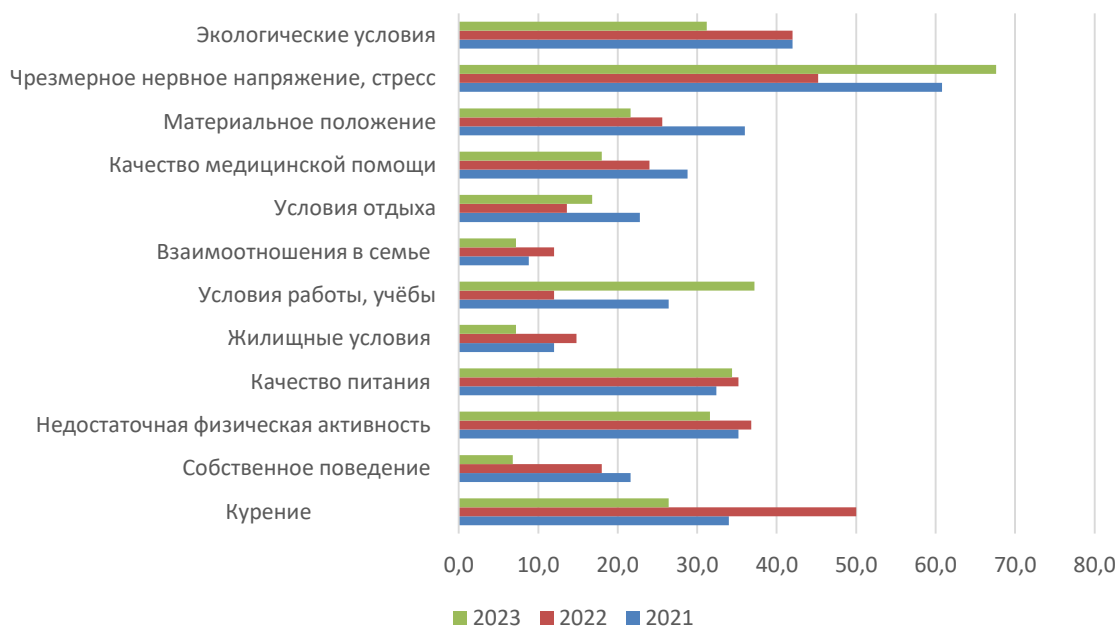


Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2021 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Курят постоянно или от случая к случаю 23,6% респондентов (59 человек). Среди женщин процент курящих составил 22,6%, среди мужчин – 25,3%. Курили, но бросили 10% опрошенных (25 человек), при этом среди мужчин – 11,6%, среди женщин – 9%. Никогда не пробовали курить – 37,6% опрошенных (среди мужчин – 30,5%, среди женщин – 41,9%). В сравнении с 2022 годом удельный вес курящих вырос на 5,2%, в то же время вырос удельный вес лиц, бросивших курить (+50%) (рисунок 3).

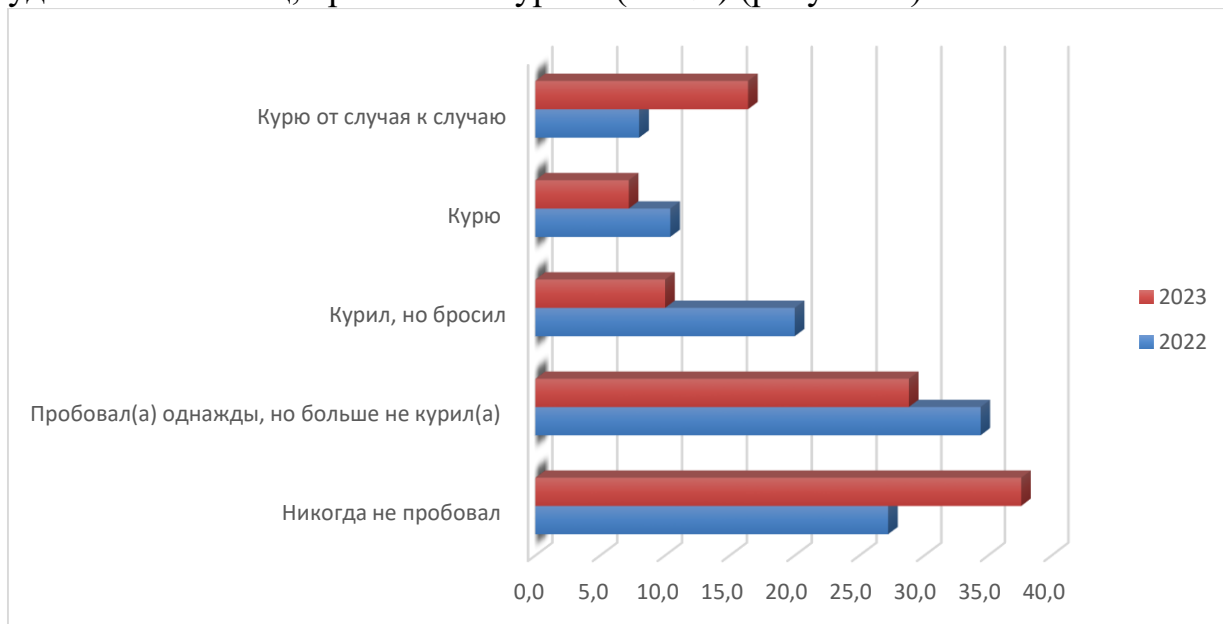


Рисунок 3 «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2022 – 2023 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 8,8% опрошенных (22 человека), среди мужчин – 9,5%, среди женщин – 8,4%. Более половины участников анкетирования (63,2%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 57,9%, среди женщин – 66,5%. 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 22,4%, среди мужчин – 25,3%, среди женщин – 20,6%. 1-2 раза в неделю – 4,4%, ежедневно – 1,2% (1 мужчина, 2 женщины). По сравнению с данными анкетирования 2022 года снизился процент лиц, употребляющих алкоголь 1-2 раза в месяц (-46,7%), и вырос людей, никогда не употребляющих алкоголь (+46,7%). Однако и вырос процент людей, употребляющих 1-2 раза в неделю и ежедневно. Анализируя же многолетнюю динамику, видно, что с 2019г 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?», 2019 – 2023 гг.  
(в % к числу опрошенных)

95,2% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества. В 2022 году этот показатель был 100%.

Больше половины респондентов (62,8%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 64,2%, среди женщин – 61,9%. Для сравнения, в 2022 году более 30 минут физической активности в день уделяло на 20% анкетированных больше.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 44,8% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 45,6%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 15,2% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 40,4%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 22,8% (22,0%). Среди опрошенных мужчин больше лиц, соблюдающих режим питания (18,9%), чем среди женщин (12,9%). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (46,5% и 42,1% соответственно), ужинают не позже 2-3 часов до сна (23,2% и 22,1% соответственно). По сравнению с данными анкетирования 2022 года на 72,7% увеличилось количество лиц, которые стараются сделать рацион питания максимально разнообразным, и на 44,1% уменьшилось количество людей, соблюдающих режим питания (рисунок 5).



Рисунок 5 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2018 – 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.) – 73,2%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 17,6%. Не употребляют соль вообще 4,4%. Есть среди опрошенных 2 человека (женщины), употребляющие более 20 г.соли в сутки (более 4 ч.л.).

По сравнению с 2022г. снизился удельный вес людей, не употребляющих соль на 45%, и употребляющих 10 г.соли на 10,2%. При этом вырос процент людей, употребляющих в пищу до 5 г.соли и 15 г.соли (3 ч.л.) на 7% и 14,3% соответственно. (рисунок 6)

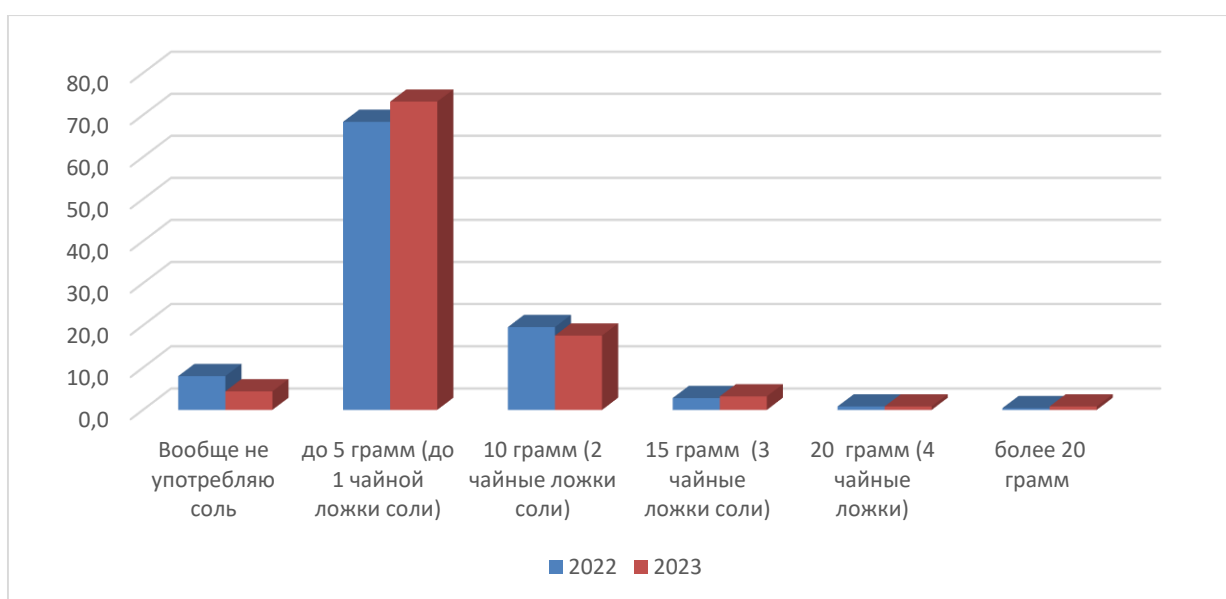


Рисунок 6 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

По употреблению сахара большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 14,8%, 1 ч.л. употребляют в сутки– 16%, 2 ч.л. – 16,8%, 3 ч.л. – 17,6%, 4 ч.л. – 14%. В сравнении с 2022г. увеличилось количество людей, не употребляющих сахар на 19,4%. Однако и увеличился удельный вес лиц, употребляющих сахара 3, 4, 5, 6, 10 и более 12 чайных ложек сахара в сутки (рисунок 7).

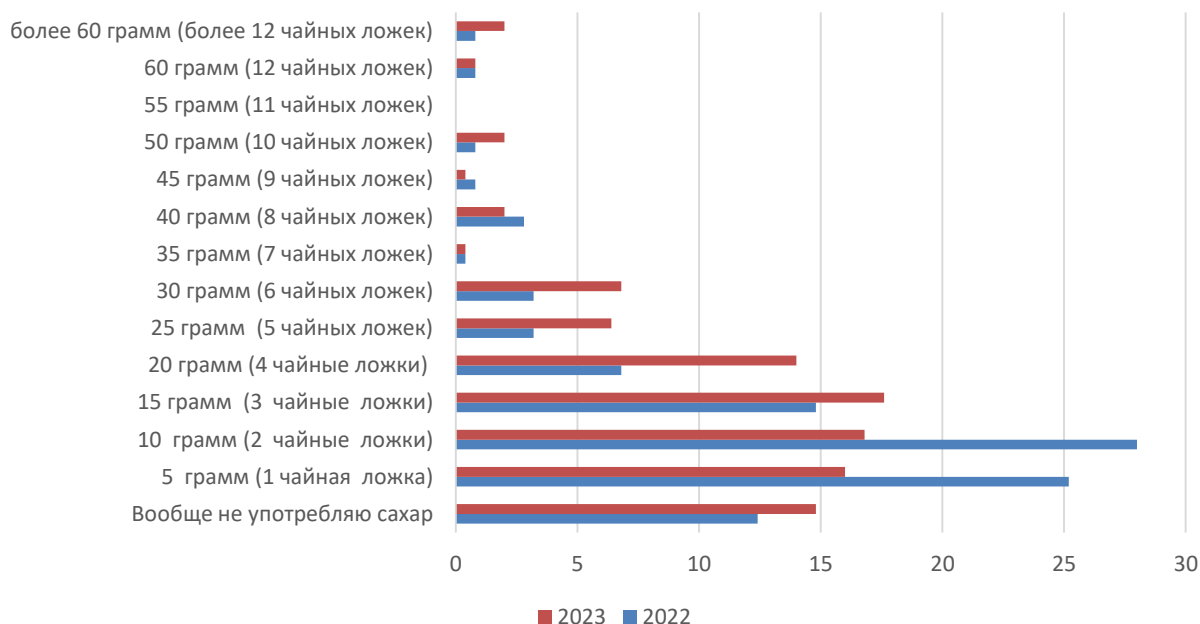


Рисунок 7 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Употребление овощей и фруктов. Большинство опрошенных (28,8%) употребляют 200г. овощей и фруктов в день. 22,4% - 300г. в день. 16,4% - 100г. в день. По сравнению с прошлым годом увеличился процент людей, употребляющих 400г. овощей и фруктов в день с 9,2% до 15,2% (рисунок 8).

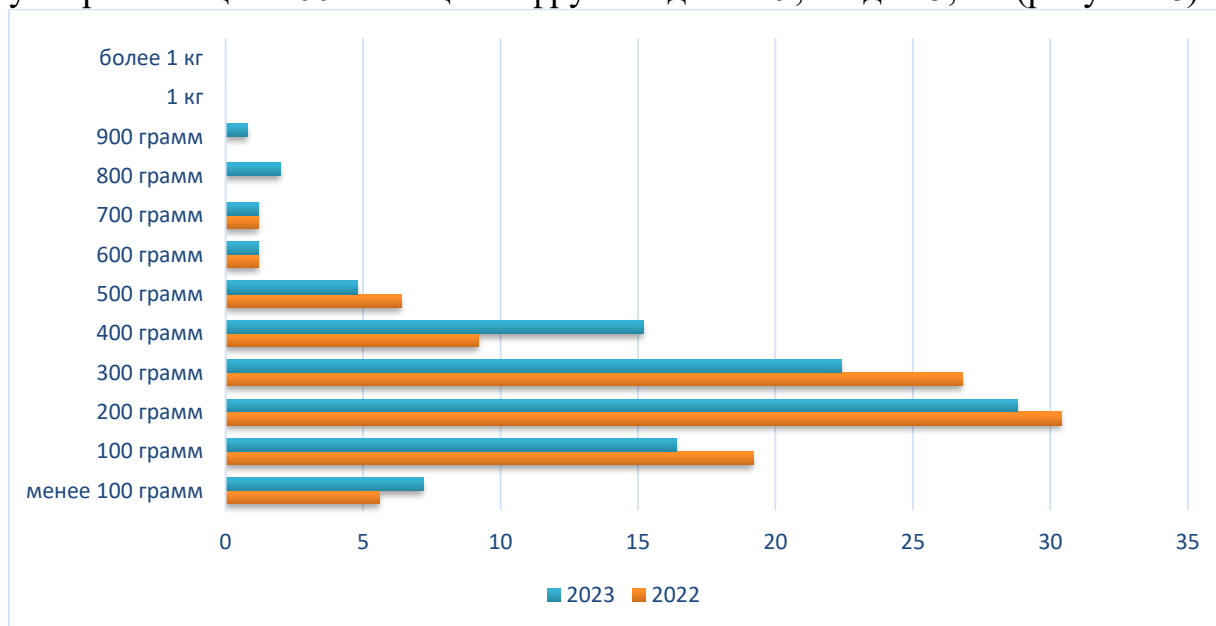


Рисунок 8 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2022 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (54%), ежедневно – 10,4%, иногда – 18,4%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 17,2% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2022 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления улучшилась: на 62,5% увеличился удельный вес лиц, контролирующих свое артериальное давление ежедневно, на 4,4% снизился удельный вес лиц, не контролирующих свое давление (рисунок 9).



Рисунок 9 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2018 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

55,6% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 42% считают свой вес избыточным, 2,4% – недостаточным. С 2022 года удельный вес лиц с избыточной массой тела вырос на 11,7% (рисунок 10).

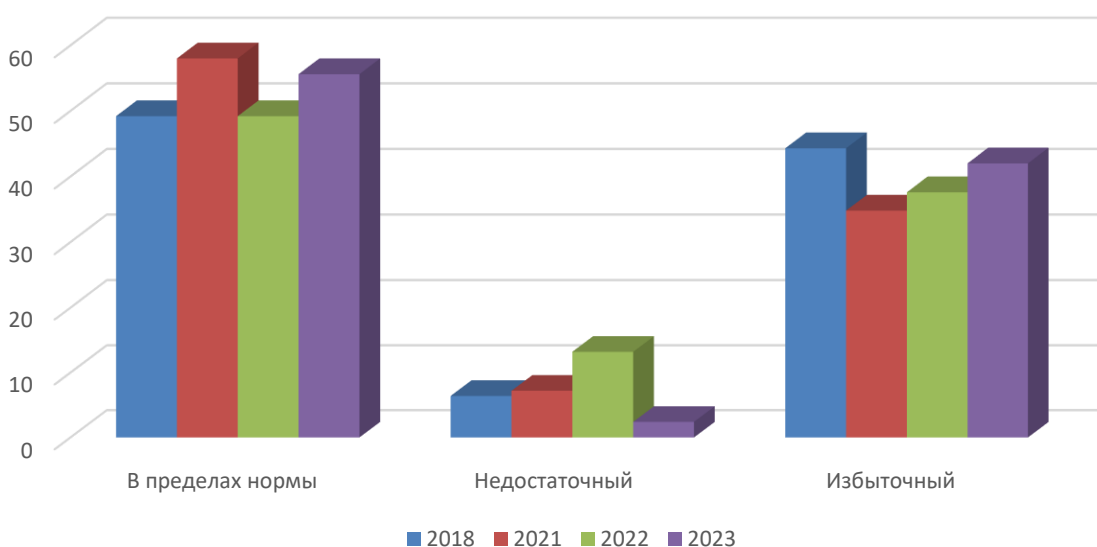


Рисунок 10 «Как вы оцениваете свой вес?», 2018 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

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 сну (50,4%), прогулкам на природе (50%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (40%), физический труд (26%), чтение книг, газет, журналов (24%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: прогулки на природе (54,7%), сон (48,4%), ТВ, музыка, интернет (42,1%), физический труд (26,3%), чтение книг, газет, журналов (25,3%), спорт и физкультура (23,2%); среди женщин популярны: сон (51,6%), прогулки на природе (47,1%), ТВ, музыка, интернет (38,7%).

По сравнению с результатами анкетирования 2022 года вырос удельный вес использования в качестве средств снятия стресса, напряженности посещение церкви, костела (+141,7%), ТВ, музыка, интернет (58,7%), физический труд (+32,7%). (рисунок 11).

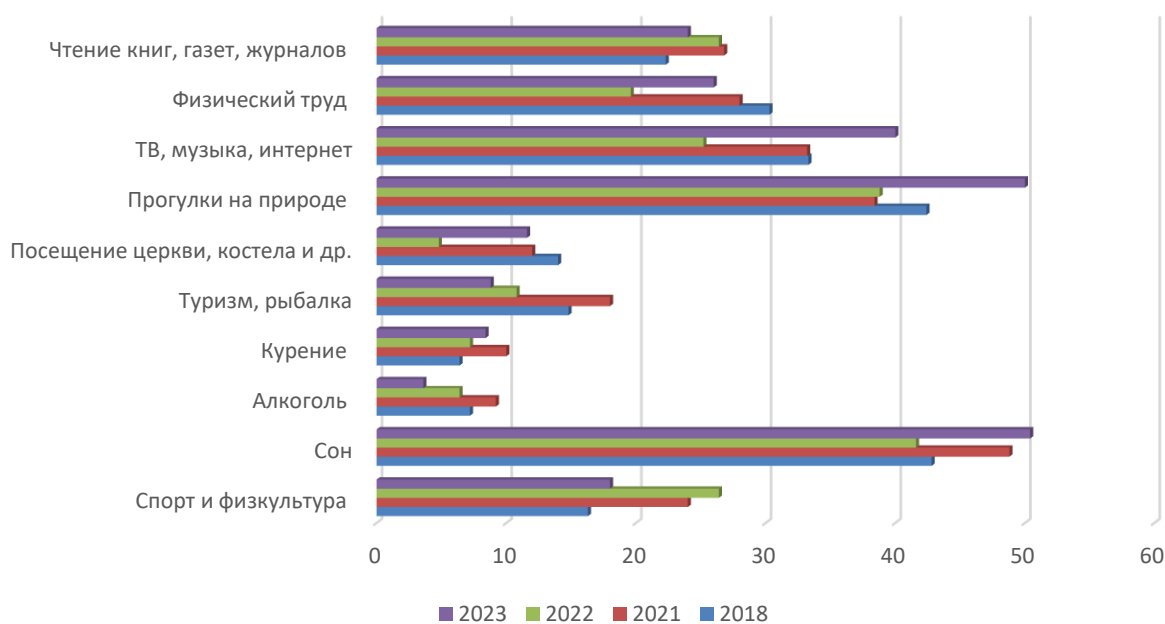


Рисунок 11 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2018 – 2023 гг. (в % к числу опрошенных)

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

54,8% 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 41,2% респондентов. Предложено: организовать больше кружков для молодежи и детей, проводить больше мероприятий, построить развлекательный центр.

Менее половины опрошенных (45,6%) 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 58,4% участников анкетирования. Респондентами предложено: установить регулируемые пешеходные переходы возле школ, построить велодорожки, установить светофоры, улучшить освещение на пешеходных переходах.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 56,4% респондентов. Для улучшения экологических условий участниками анкетирования предложено установить очистительные системы на заводах.

Больше половины респондентов (57,6%) 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 55,2% опрошенных.

54,4% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Предлагается: убрать свалку в городе; 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 56%. (рисунок 12)

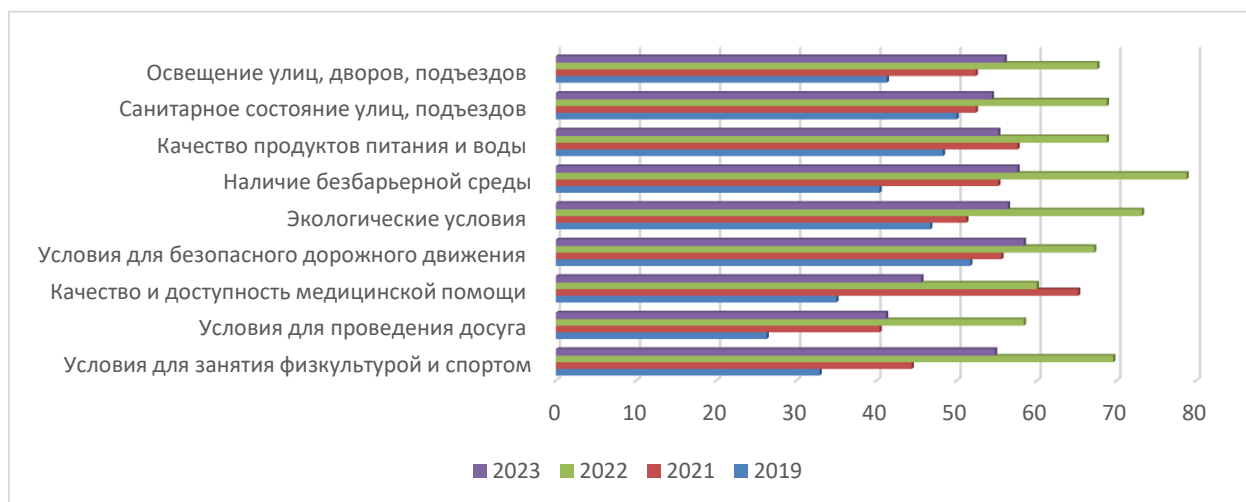


Рисунок 12. Удовлетворенность жителей условиями в городе, 2018 – 2023 гг.

По сравнению с результатами анкетирования жителей г.Заславля 2022 года во всех сферах удельный вес жителей, удовлетворенных условиями, снизился.

По результатам анкетирования 22% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 19,6% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают. И большая половина опрошенных (58,4%) о проекте ничего не слышали. (рисунок 13).

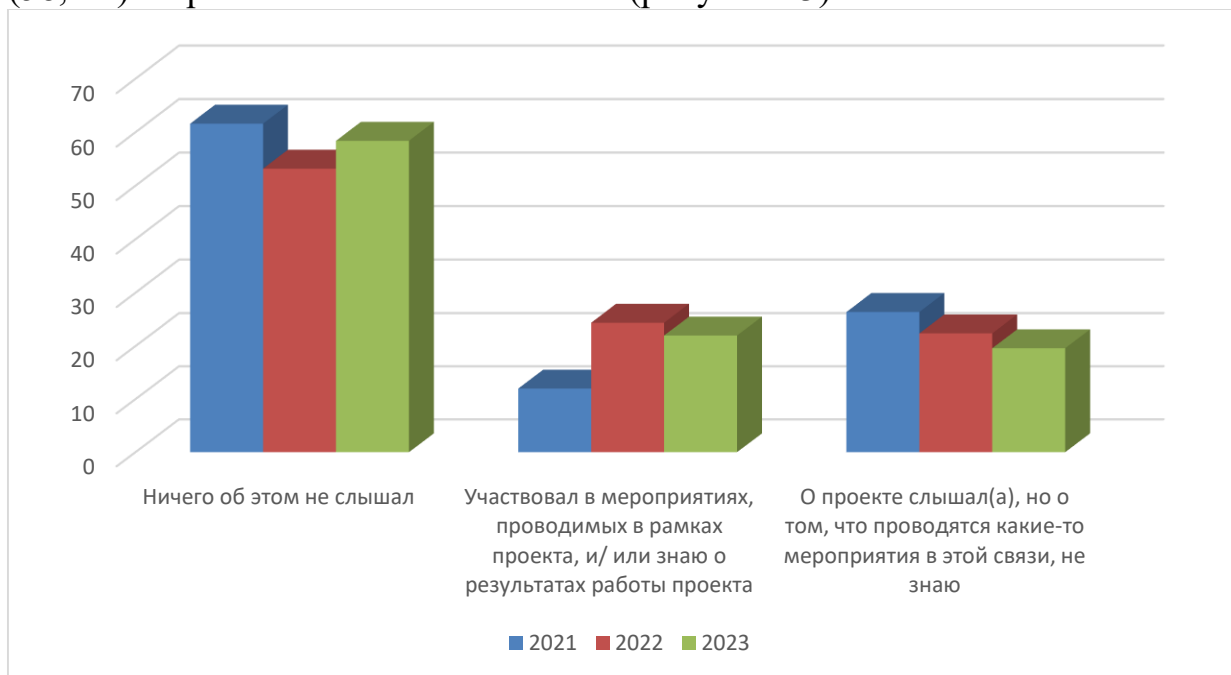


Рисунок 13. «Осведомлены ли Вы о том, что в вашем городе реализуется проект «Город Заславль – Здоровый город?» 2021 – 2023 гг.

**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