

Анализ распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди лиц трудоспособного возраста д.Боровляны, аг.Лесной

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 д.Боровляны, аг.Лесной 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 д.Боровляны, аг.Лесной (жители д.Боровляны, аг.Лесной) от 18 и старше. Из числа опрошенных 56% мужчин (139 чел.) и 44% женщин (111 чел.). Возрастная структура респондентов: 3,2% - лица 18-20 лет (8 чел.), 22,4% – лица до 21-30 лет (56 чел.), 20% – 31-40 лет (50 чел.), 26,8% – 41-50 лет (67 чел.), 19,2% - 51-60 лет (48 чел.), 8,4% – свыше 60 лет (21 чел.).

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

Большинство опрошенных (65,6%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 31,2% – «хорошее». 3,2% (8 человек) указали на плохое состояние своего здоровья (3,6% из числа опрошенных мужчин и 2,7% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным лишь 34,4% респондентов (30,2% среди мужчин и 39,6% среди женщин). Больше половины респондентов (61,2%) считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 11 участников анкетирования (4,4%) выбрали вариант: «ЗОЖ – это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется» (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2023 г.

(в абсолютных цифрах)

72,4% 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» (74,4%), «условия работы, учебы» (42,4%), а также «недостаточная физическая активность» (42,4%) «качество питания» (39,2%), «экологические условия» (31,2%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей д.Боровляны, аг.Лесной вносят «собственное поведение» (8,4% ответов), «собственное поведение» (9,2%) 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 71,2%), на втором месте «условия работы, учебы» (41,7%), третье место разделили такие факторы, как «недостаточная физическая активность» и «качество питания» и (36%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (78,4% ответов), «недостаточная физическая активность» (50,5%), «условия работы, учебы» (43,2%), «качество питания» (43,2%), «экологические условия» (32,4%) (рисунок 2).

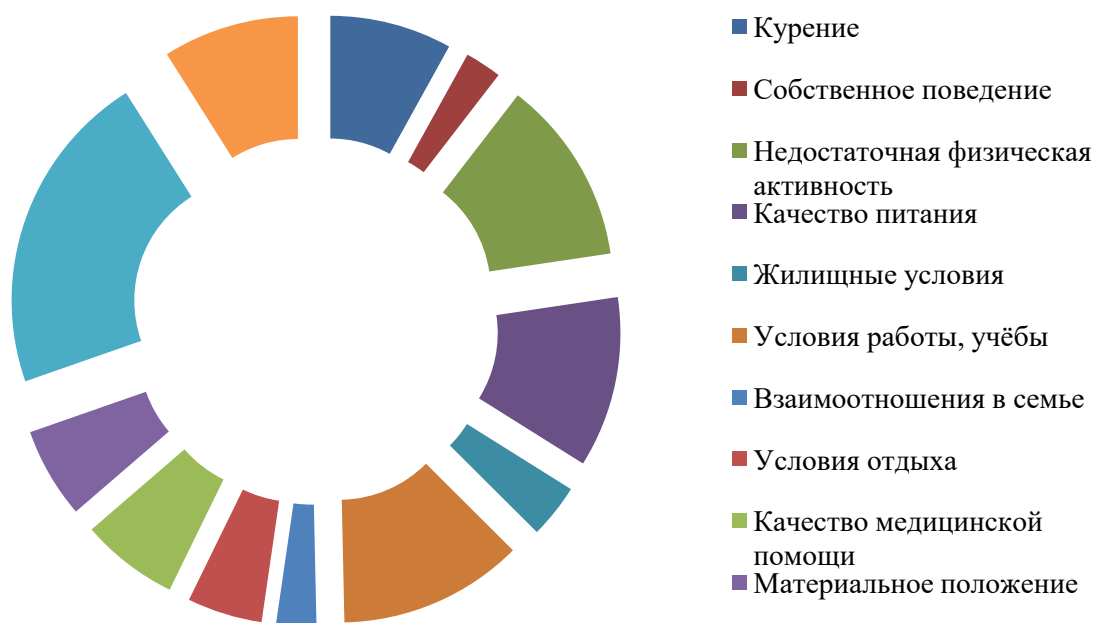


Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

Курят постоянно или от случая к случаю 18% респондентов (45 человек). Среди женщин процент курящих составил 12,6%, среди мужчин – 22,3%. Курили, но бросили 11,6% опрошенных (29 человек), при этом среди мужчин – 10,8%, среди женщин – 12,6%. Никогда не пробовали курить –

36% опрошенных (среди мужчин – 34,5%, среди женщин – 37,8%) (рисунок 3).



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

Никогда не употребляют алкоголь 14,4% опрошенных (36 человек), среди мужчин – 12,2%, среди женщин – 17,1%. Более половины участников анкетирования (61,6%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 64%, среди женщин – 58,6%. 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 20,8%, среди мужчин – 20,1%, среди женщин – 21,6%. 1-2 раза в неделю – 2,8%, ежедневно – 0,4% (1 мужчина) (рисунок 4).

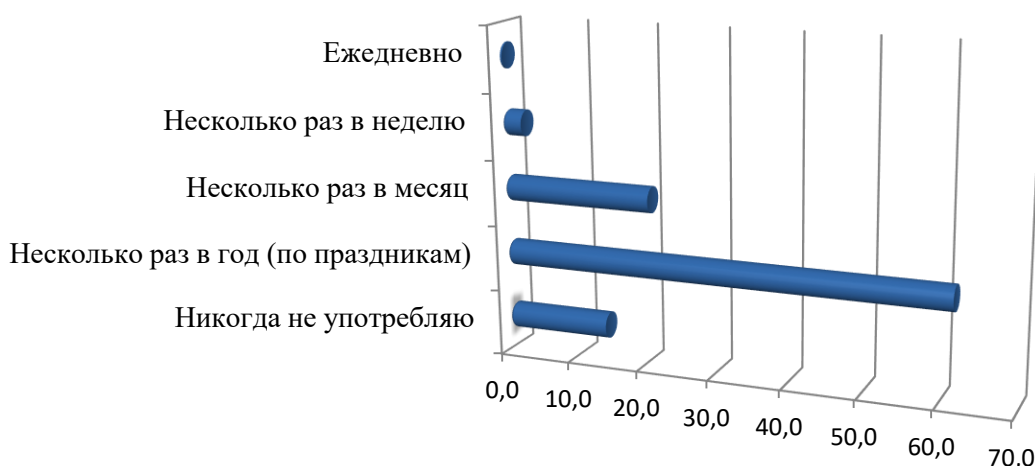


Рисунок 4 «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2023 г.
(в % к числу опрошенных)

96,4% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Больше половины респондентов (61,6%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 59,7%, среди женщин – 64%.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 49,6% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 49,2%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 20% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 50,4%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 27,2%. Среди опрошенных женщин больше лиц, соблюдающих режим питания (21,6%), чем среди мужчин (18,7%). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (54,1% и 46% соответственно), ужинают не позже 2-3 часов до сна (28,8% и 25,9% соответственно) (рисунок 5).

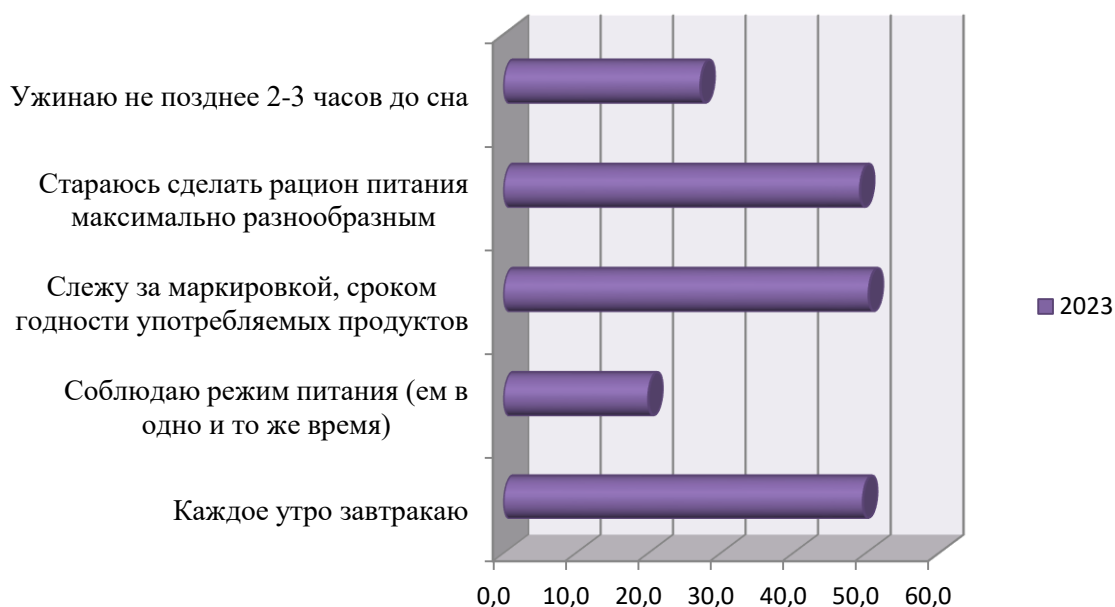


Рисунок 5 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

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.) – 68,8%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 20,4%. Не употребляют соль вообще 2,4%. Есть среди опрошенных 2 человека (женщины), употребляющие более 20 г. соли в сутки (более 4 ч.л.) (рисунок 6).

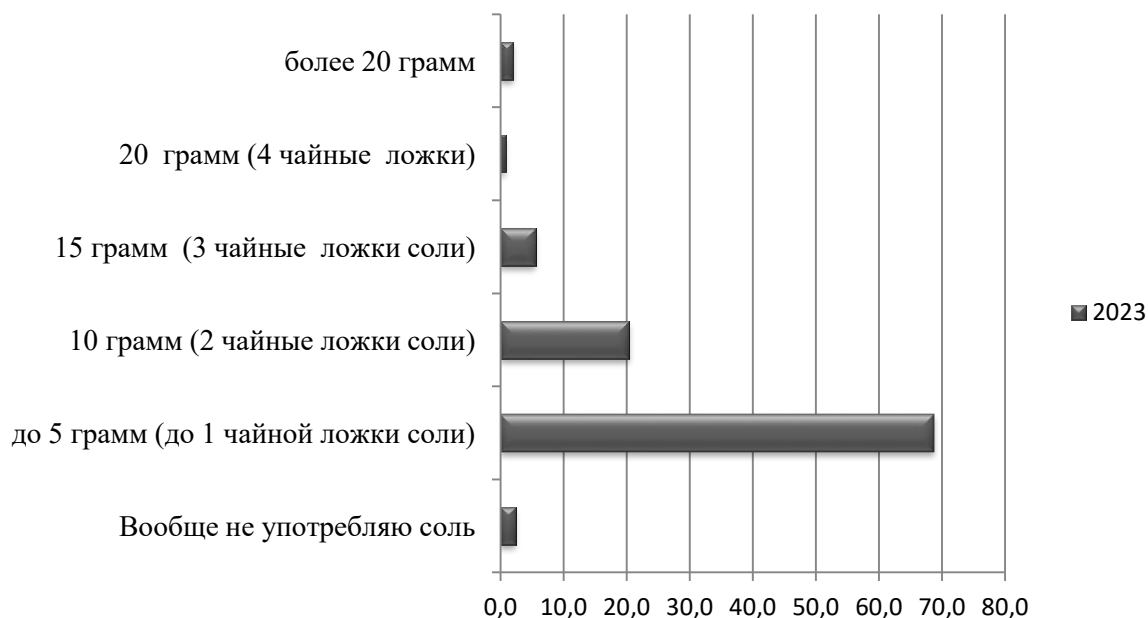


Рисунок 6 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

По употреблению сахара большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 11,6%, 1 ч.л. употребляют в сутки – 16,8%, 2 ч.л. – 18,4%, 3 ч.л. – 18,8%, 4 ч.л. – 16,8% (рисунок 7).

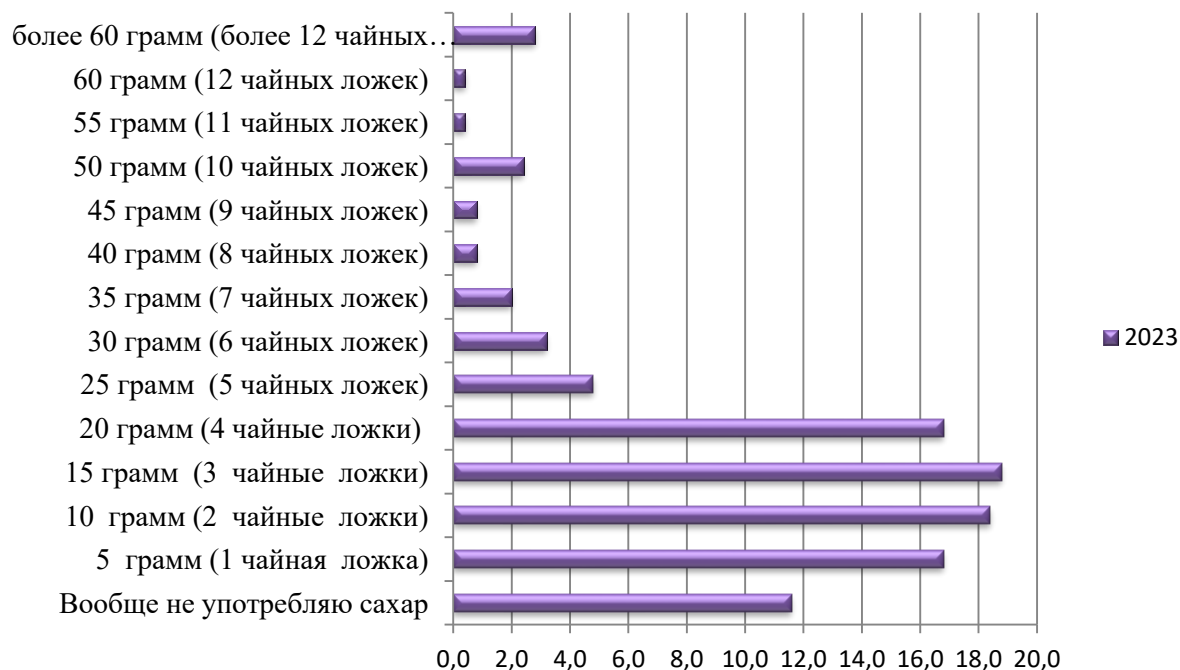


Рисунок 7 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

Употребление овощей и фруктов. Большинство опрошенных (27,6%) употребляют 200г. овощей и фруктов в день. 24% - 300г. в день. 13,6% - 100г. в день (рисунок 8).

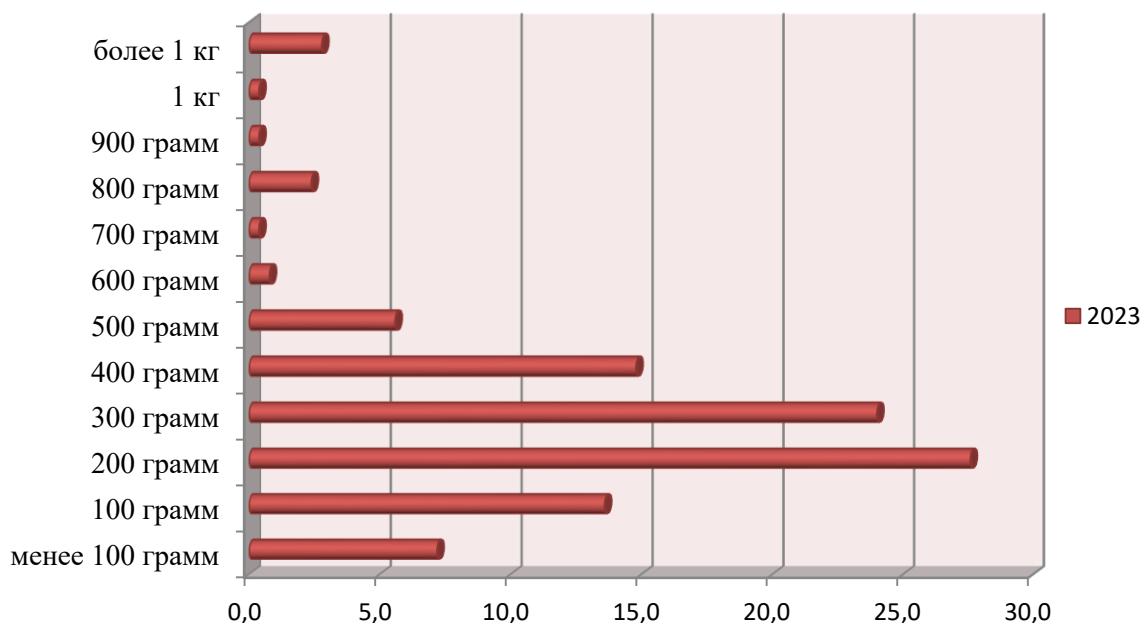


Рисунок 8 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

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 (48,8%), ежедневно – 8,8%, иногда – 25,6%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 16,8% опрошенных (рисунок 9).

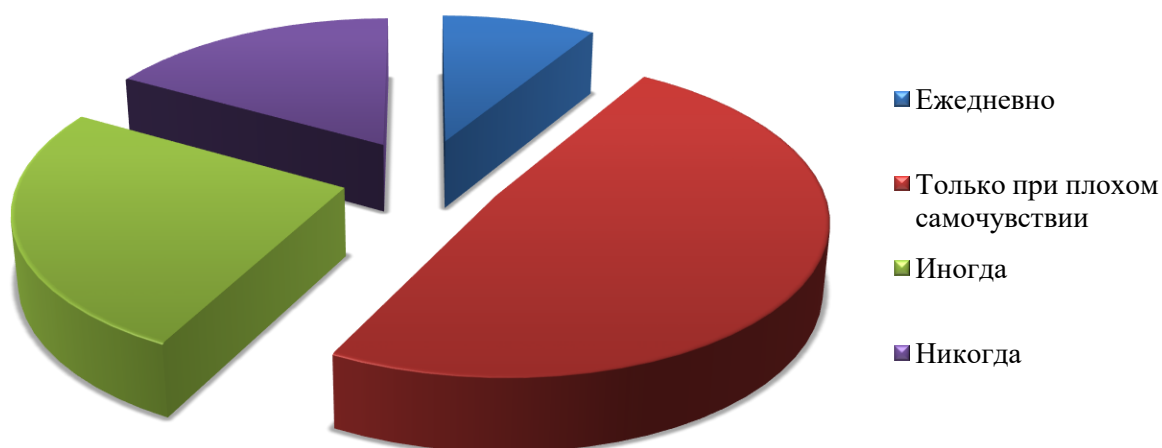


Рисунок 9 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

62,4% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 35,2% считают свой вес избыточным, 2,4% – 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 прогулкам на природе (56,4%), сну (50%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (45,2%), чтению книг, газет, журналов (38%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: сон (54%), прогулки на природе (51,8%), ТВ, музыка, интернет (42,4%), чтение книг, газет, журналов (31,7%), физический труд (26,6%), спорт и физкультура (23,7%); среди женщин популярны: прогулки на природе (62,2%), сон (58,6%), ТВ, музыка, интернет (48,6%) (рисунок 11).

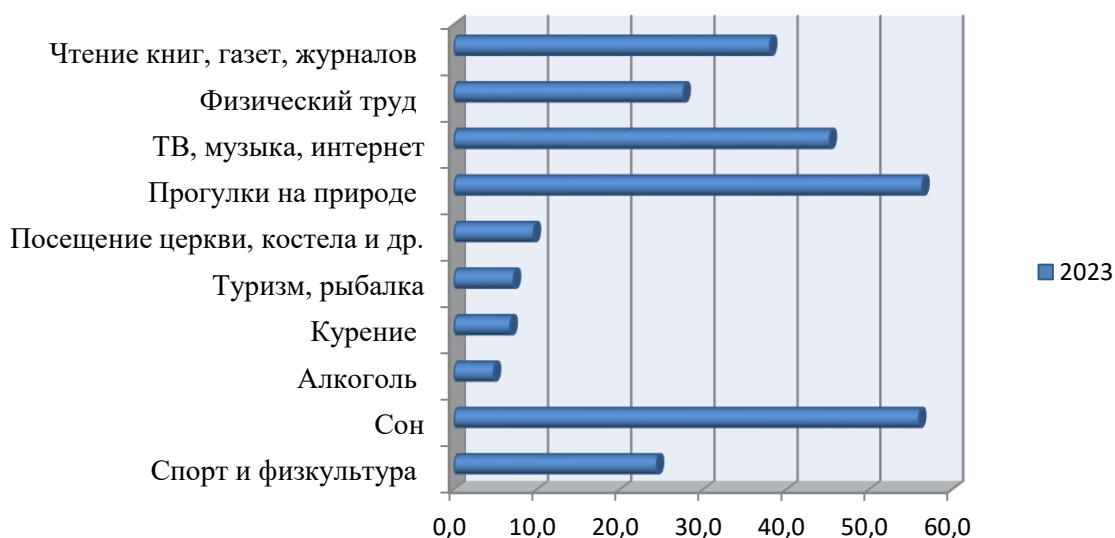


Рисунок 11 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2023 г. (в % к числу опрошенных)

В рамках анкетирования проведена оценка удовлетворенности жителей д.Боровлян, аг.Лесной имеющимися в городе условиями для ведения ЗОЖ.

56,4% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Большинство внесенных респондентами предложений касается строительства в д.Боровляны, аг.Лесной современного спортивного комплекса с бассейном. Также предложено: организовать в городе больше спортивных площадок.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 43,2% респондентов. Предложено: организовать больше кружков для молодежи и детей, проводить больше мероприятий, построить развлекательный центр.

50,8% опрошенных 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 69,6% участников анкетирования. Респондентами предложено: улучшить освещение на пешеходных переходах.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 72% респондентов.

Большее половины респондентов (63,2%) 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 70,4% опрошенных.

68,8% 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 67,6%.

По результатам анкетирования 14% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 26% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают.



Рисунок 12. Удовлетворенность жителей условиями в городе, 2023 г.,
(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 д.Боровляны, аг.Лесной 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