

**Аналитическая записка по результатам
социологического исследования, проведенного среди
работников филиала «Осиповичский» ОАО
«Бабушкина крынка» управляющая компания холдинга
«Могилевская молочная компания «Бабушкина
крынка» в рамках профилактического проекта
«Здоровым быть – в радости жить!» на тему
«Поведенческие факторы риска трудоспособного
населения»**

Апрель 2025

В современных демографических условиях вопрос сохранения здоровья населения можно считать самым актуальным. Сегодня здоровье все чаще осознается как движущая сила и ресурс социального и экономического развития. В общественном сознании оно все больше связывается с успешностью, возможностями, ответственностью. Если раньше вопросами здоровья занималась система здравоохранения, то сегодня в их решение включены различные сферы общества.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ) здоровье каждого человека на 50% зависит от образа жизни. Формирование здорового образа жизни населения является важнейшим направлением государственной политики Республики Беларусь в области сохранения и укрепления здоровья.

Устойчивое социально-экономическое развитие любой страны зависит от состояния ее трудовых ресурсов, качество которых определяется численностью и уровнем здоровья населения трудоспособного возраста.

Основными показателями, характеризующими уровень здоровья трудоспособного населения, являются заболеваемость, инвалидность и смертность трудоспособного населения.

Условия и виды занятости, относясь к структурам повседневной жизни, наряду с семьей, условиями проживания, социальными связями, во многих случаях могут являться постоянными факторами, воздействующими на состояние индивида. Этим объясняется способность оказывать значительное влияние на его здоровье. Кроме того, риски, связанные с профессиональной вредностью, продолжают играть серьезную роль в ухудшении здоровья экономически активных людей.

Основные неинфекционные заболевания (болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет) являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения.

Основной причиной развития неинфекционных заболеваний является распространенность предотвратимых факторов риска, связанных с нездоровым образом жизни: употребление табака, нерациональный характер питания, недостаточная физическая активность, пагубное употребление алкоголя; воздействием факторов среды обитания, жизни и деятельности человека, негативно влияющих на здоровье: загрязнение атмосферного воздуха, воды и почвы, нарушение технических условий, санитарных норм и правил жилищного строительства, градостроительства, производства и реализации продуктов питания и товаров народного потребления, наличие небезопасных условий труда.

С целью изучения поведенческих рисков работников филиала «Осиповичский» ОАО «Бабушкина крынка» управляющая компания холдинга «Могилевская молочная компания «Бабушкина крынка» в апреле 2025 года проведено социологическое исследование среди работников предприятия на тему «Поведенческие факторы риска трудоспособного населения».

Участие в анкетировании приняло 103 работника предприятия в возрасте от 18 до 70 лет (79 женщин, 24 мужчины).

В социологических исследованиях состояние здоровья исследуется, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. По данным проведенного анкетирования большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 31,1% как «хорошее» и еще 45,6% - «удовлетворительное». 9,7% указали на проблемы со здоровьем. Еще 13,6% респондентов затруднились дать оценку своему самочувствию.

Курение является одним из ведущих факторов риска, способствующим формированию хронических неинфекционных заболеваний, и главной устранимой причиной преждевременной смерти населения.

Согласно полученным в ходе анкетного опроса данным, курит 35,0% работников предприятия (среди опрошенных мужчин – 66,7% курильщиков, среди женщин – 25,3%). Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис. 1).



Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для работников предприятия. Только 12,6% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 49,5% - несколько раз в год; 30,1% - несколько раз в месяц; 7,8% - несколько раз в неделю.

По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Пьющие люди живут в среднем на 15 лет меньше, чем непьющие. Лицами в нетрезвом состоянии

совершается почти 40% всех преступлений, они - частые виновники дорожно-транспортных происшествий. К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя и жители г. Осиповичи – не исключение.

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Как показал опрос, стремятся к нему многие работники предприятия, однако, предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярными правилами у работников являются: «обязательный завтрак» (это отметили 49,5%), «стараюсь меньше употреблять жирной пищи» (40,8%), «питание не менее 3 раз в день» (36,9%), «контроль сроков годности продуктов» (29,1%), «использование приборов для очистки воды» (19,4%), «стараюсь употреблять натуральные продукты» (19,4%). При этом каждый пятый участник опроса утверждает, что питается, как придется, и никакими правилами питания не руководствуется. Подробнее о принципах питания работников - на диаграмме (Рис.2).

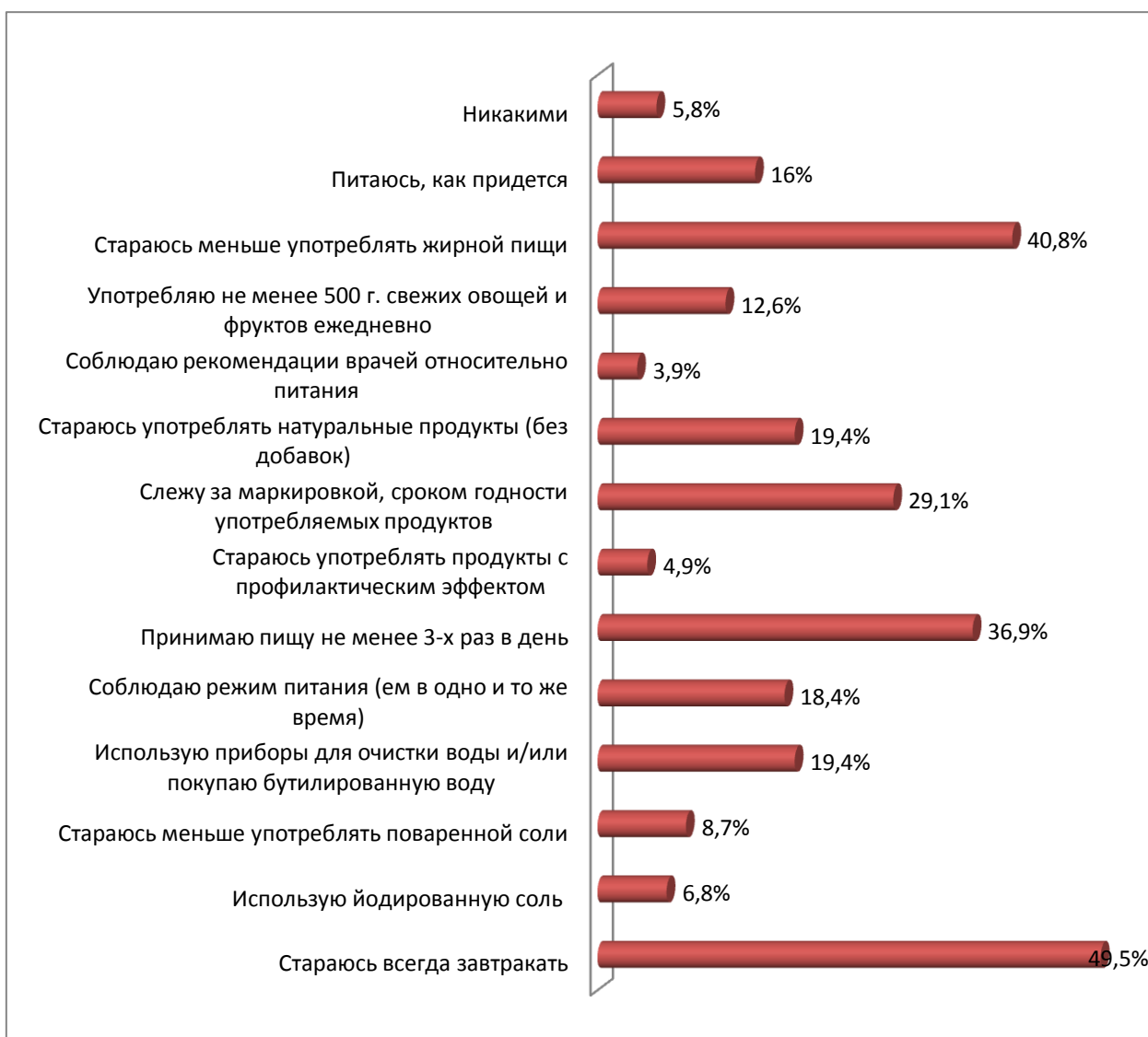


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором первичной и вторичной профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний. Гипокинезия (недостаток движений) снижает сопротивляемость и работоспособность организма, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.

Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 20 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Чтобы оценить, соблюдается ли работниками этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 70,9% респондентов (75,0% мужчин и 69,6% женщин).

Еще одним фактором риска развития неинфекционных заболеваний может стать стресс. Он оказывает негативное влияние, как на психологическое, так и на физическое здоровье человека.

Как выяснилось в результате социологического исследования, работники предприятия регулярно сталкиваются со стрессами: 42,7% респондентов испытывает его часто (это отметили 58,3% мужчин и 38,0% женщин), иногда сталкиваются с нервным напряжением 32,0% опрошенных, редко – 23,3%, остальные 1,9% утверждают, что не попадают в стрессовые ситуации (Рис.3).

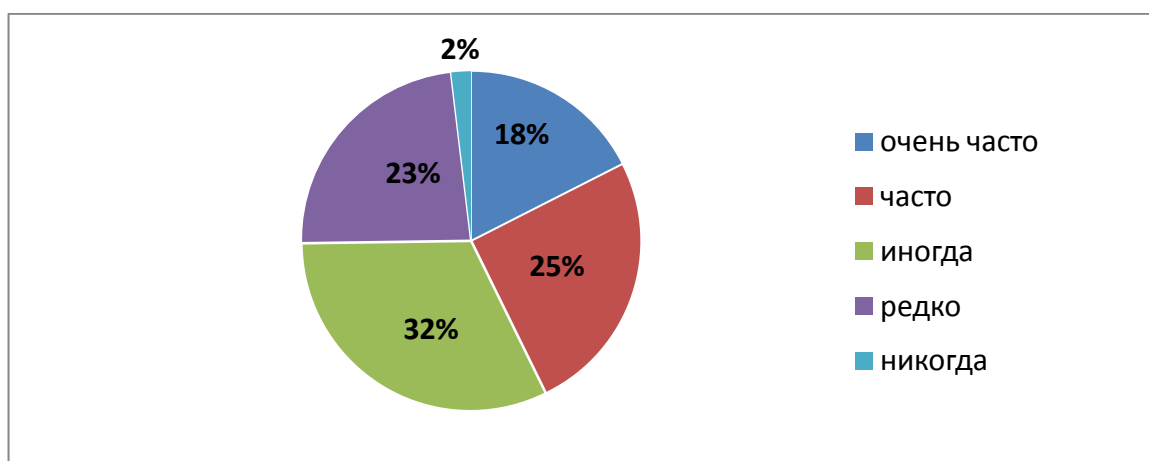


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы испытываете чувство нервного напряжения (стресс)?»

Как же работники предприятия справляются со стрессами, удалось выяснить, проанализировав их ответы на вопрос: «Какие средства снятия напряжения используете лично Вы?». Прогулки на свежем воздухе, сон, просмотр информации в Интернете – вот три антидепрессанта, способных победить тоску и грусть. Физический труд, общение, просмотр ТВ и прослушивание музыки замыкает шестерку лучших средств борьбы со стрессом. Все способы – на диаграмме (Рис.4).

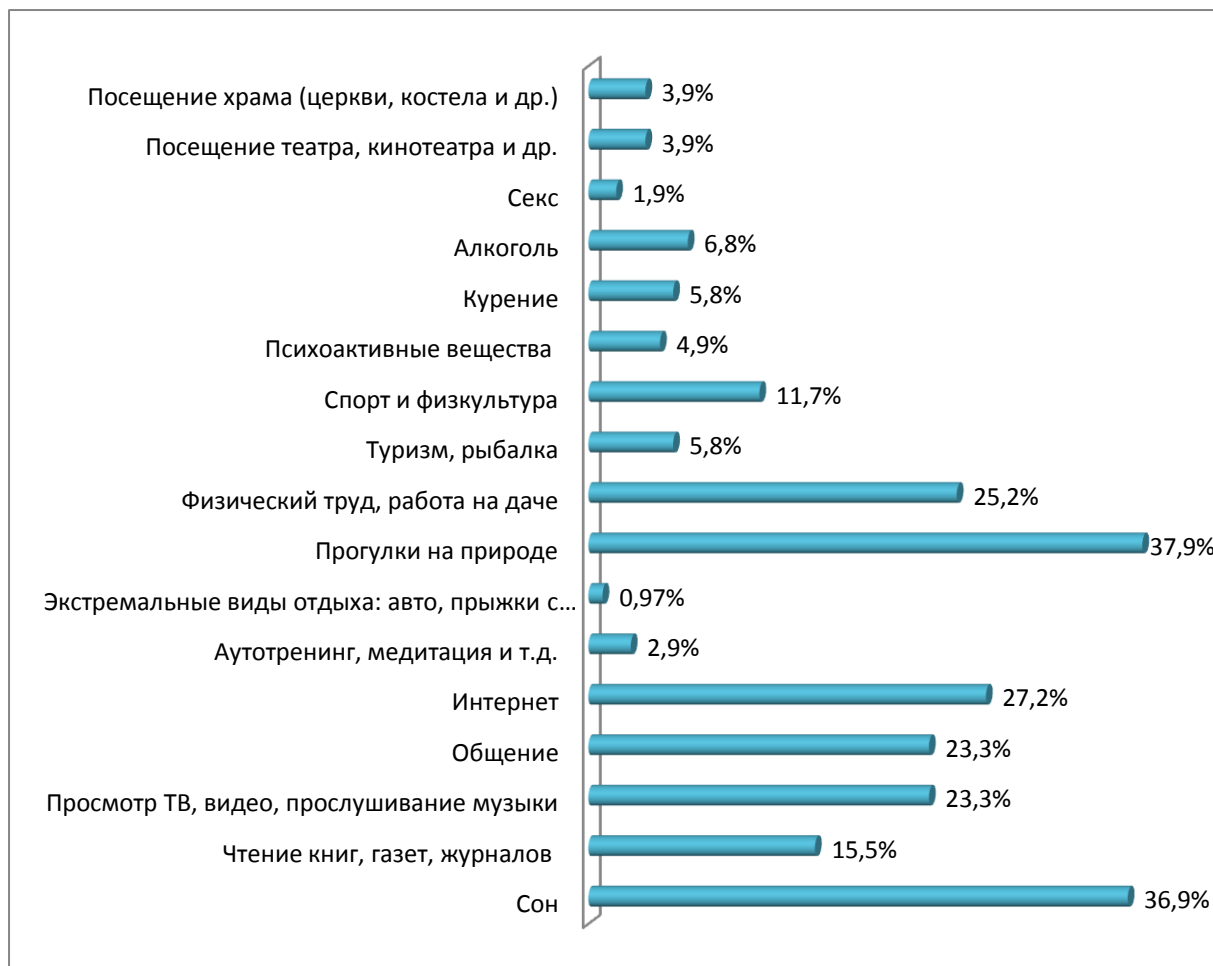


Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие средства снятия напряжения используете лично Вы?»

Одним из важных правил заботы о своем здоровье, безусловно, является своевременная диспансеризация. Диспансеризация - это регулярное медицинское обследование населения, которое проводится для раннего выявления и своевременного лечения различных заболеваний. Частота диспансеризации зависит от принадлежности человека к определенной группе здоровья, но проводиться она должна не реже, чем один раз в два года.

Как выяснилось в результате исследования, около 2/3 респондентов прошли за последний год отдельные виды обследования (71,8%). На вопрос «Ознакомлены ли Вы с результатами диспансеризации?» 58,3% из числа прошедших диспансеризацию дали положительный ответ.

Как и в других странах, в Республике Беларусь на протяжении последних десятилетий причинами наибольшего числа смертей являются болезни системы кровообращения. Поэтому очень важно, чтобы население регулярно контролировало свое здоровье, в частности уровень артериального давления.

В рамках данного социологического исследования 17,5% опрошенных признались, что никогда не контролируют свое артериальное давление. В то же время 26,2% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 1,9% - выставлен диагноз артериальная гипертензия.

Повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 13,6% респондентов (35,0% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 11,7% (54,4% - не знают свой уровень холестерина).

На вопрос «Заинтересованы ли Вы в получении информации о принципах здорового образа жизни?» 50,5% респондентов дали положительный ответ.

Подводя итог проведенного социологического исследования, еще раз обозначим полученные в ходе него **выводы**:

- ✓ большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 31,1% как «хорошее», 45,6% - «удовлетворительное». 9,7% указали на проблемы с самочувствием, остальные затруднились дать оценку;

- ✓ среди опрошенных курит 35,0% работников предприятия (среди опрошенных мужчин – 66,7% курильщиков, среди женщин – 25,3%).

- ✓ 12,6 % опрошенных никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 49,5% - несколько раз в год; 30,1% - несколько раз в месяц; 7,8% - несколько раз в неделю.

- ✓ большинство респондентов стремится к соблюдению правил рационального питания, однако предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярные из них: обязательный завтрак, меньше употреблять жирной пищи, питание не менее 3 раз в день, контроль сроков годности продуктов, использование приборов для очистки воды, больше употреблять натуральных продуктов. При этом каждый пятый участник опроса утверждает, что питается, как придется, и никакими правилами питания не руководствуется.

- ✓ 70,9 % опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день (75,0% мужчин и 69,6% женщин).

- ✓ Прогулки на свежем воздухе, сон, просмотр информации в Интернете, физический труд, общение, просмотр ТВ и прослушивание музыки шестерка лучших средств борьбы со стрессом у работников предприятия.

- ✓ 42,7% респондентов часто испытывают стресс, иногда сталкиваются с нервным напряжением 32,0% опрошенных, редко – 23,3%, остальные 1,9% утверждают, что не попадают в стрессовые ситуации;

- ✓ более 2/3 респондентов прошли за последний год отдельные виды обследований (71,8%);
- ✓ 26,2% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 1,9% - выставлен диагноз артериальная гипертензия;
- ✓ повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 13,6% респондентов (35,0% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 11,7% (54,4% - не знают свой уровень холестерина);
- ✓ более половины респондентов заинтересованы в получении информации о принципах здорового образа жизни.

В соответствии с полученными результатами исследования можно выделить следующие приоритетные области, реализация мероприятий в которых, даст наиболее перспективные возможности для улучшения состояния здоровья работников предприятия:

➤ одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди работников должно стать повышение его мотивации, формирование понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления граждан к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни;

➤ Особое внимание надо уделить профилактике алкоголизма и табакокурения среди лиц средней и старшей возрастных категорий;

➤ актуальным является обучение работающих принципам здорового питания, а также методам борьбы со стрессами;

Эффективность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, чаще всего наблюдаются при сочетании следующих условий – высокой мотивации, активности индивида и доступности благоприятных для здоровья условий. В данной связи именно эти направления необходимо считать приоритетными.

Инструктор-валеолог
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Пересыпкина Т.В.