

**Аналитическая записка по результатам  
социологического исследования, проведенного среди  
взрослого населения г. Осиповичи в рамках  
профилактического проекта «Осиповичи – здоровый  
город» на тему: «Поведенческие и биологические  
факторы риска населения»**

ноябрь 2021

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.

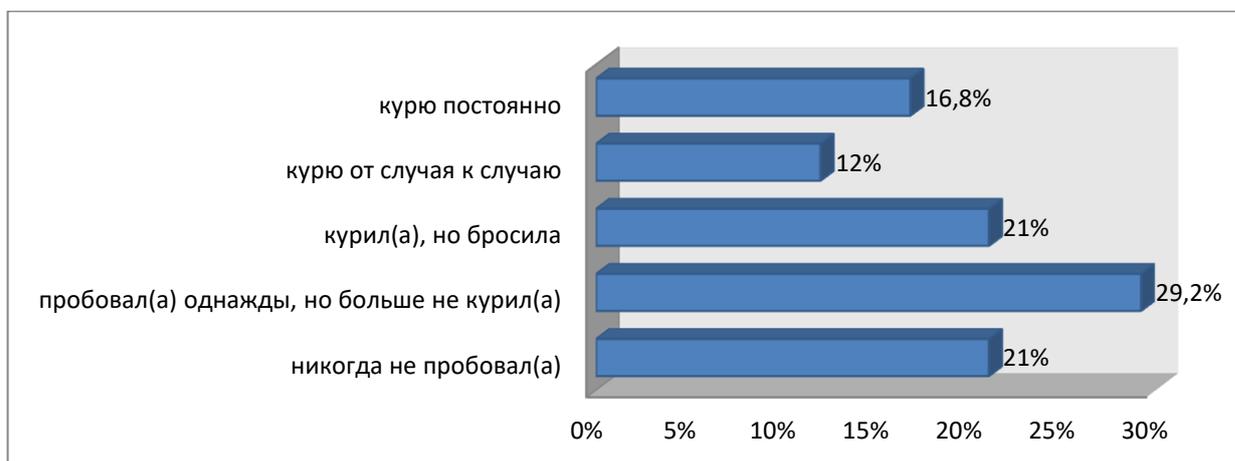
С целью объединения усилий и ресурсов власти, общественности и бизнеса для улучшения здоровья и качества жизни населения Осиповичского района в 2020 году стартовал профилактический проект «Осиповичи – здоровый город» на 2020-2024 годы. Распоряжением председателя Осиповичского РИК создана районная группа управления реализацией профилактического проекта «Осиповичи – здоровый город» и утвержден перечень критериев эффективности реализации профилактического проекта.

Для оценки эффективности проведенных мероприятий в рамках данного проекта проведено социологическое исследование методом анкетного опроса среди взрослого населения г.Осиповичи.

Участие в анкетировании приняли жители г.Осиповичи в возрасте от 18 до 69 лет (всего 500 человек).

Первый вопрос анкеты звучал так: «Курите ли Вы?». Безусловно, 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 28,8% взрослого населения нашего города (среди мужчин – 42,7% курильщиков, среди женщин – 15,4%). Этот показатель незначительно ниже, чем в 2020 году (29,5%). 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 населения нашего района. Только 6,6% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 46,2% - несколько раз в год; 39% - несколько раз в месяц; 7% - несколько раз в неделю; 1,2% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый второй – несколько раз в месяц, каждый восьмой – 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.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность.

Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и упражнения, укрепляющие мышцы, не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Не важно, это специальные физические упражнения, работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба. Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 20 минут. Для большинства людей 20 и даже более минут физической активности в день не являются проблемой. Но есть категория людей, которые в силу специфики своей работы и/или жизненных привычек ведут малоподвижный образ жизни.

Чтобы оценить, соблюдается ли нашими земляками 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 64% респондентов. (Рис.2)

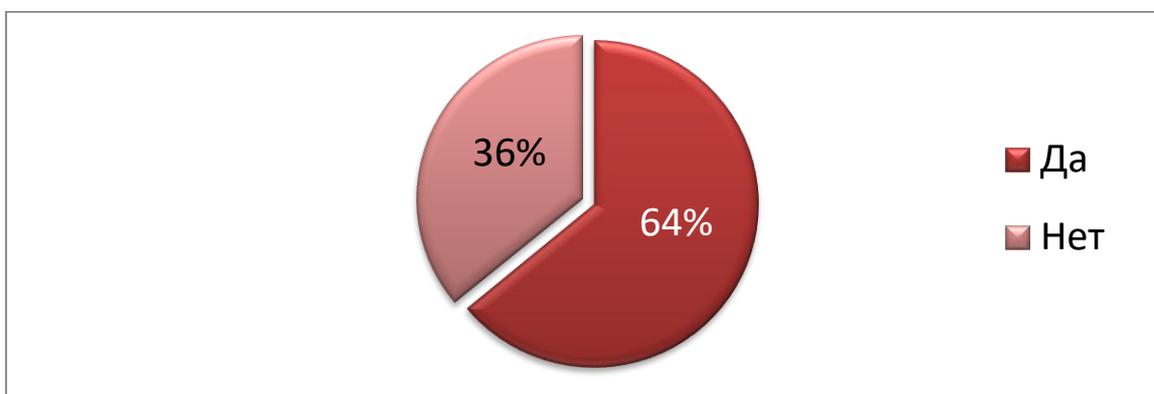
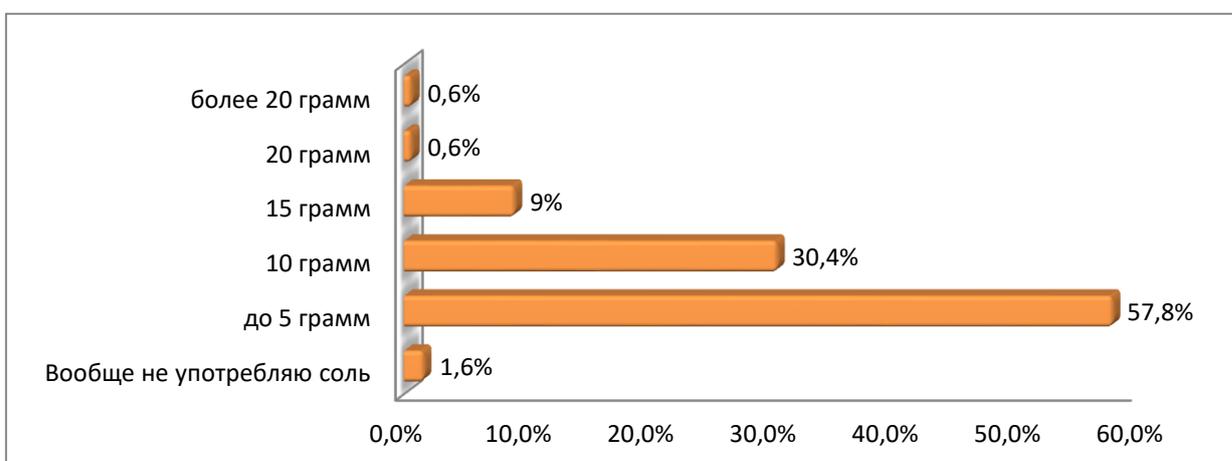


Рис. 2 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?».

Как оказалось, женщины ведут более подвижный образ жизни: 69,3% женщин отметили, что уделяют физической активности не менее 20 минут в день. Среди мужчин ответивших так же 58,5%.

Специалисты утверждают, что высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, также не исключена его связь с другими неинфекционными заболеваниями, например заболеваниями почек. ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день).

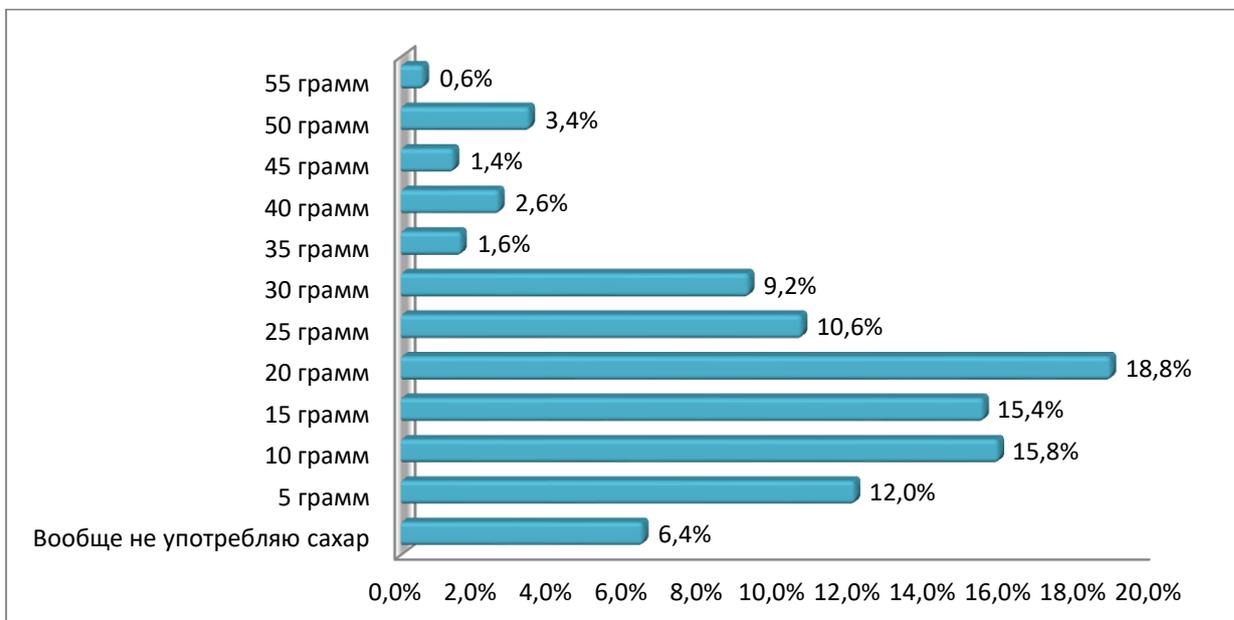
Проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли у жителей города. Так свыше 5 грамм в сутки соли употребляет 40,6% опрошенных. Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?» (Рис.3).



**Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?»**

Чрезмерное потребление сахара и сладких продуктов питания также несет определенные риски для здоровья. Его избыточное потребление способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушает обмен веществ, ослабляет иммунную систему, способствует преждевременному старению кожи, вызывает заболевания зубов и десен, ослабляет костную ткань и др.

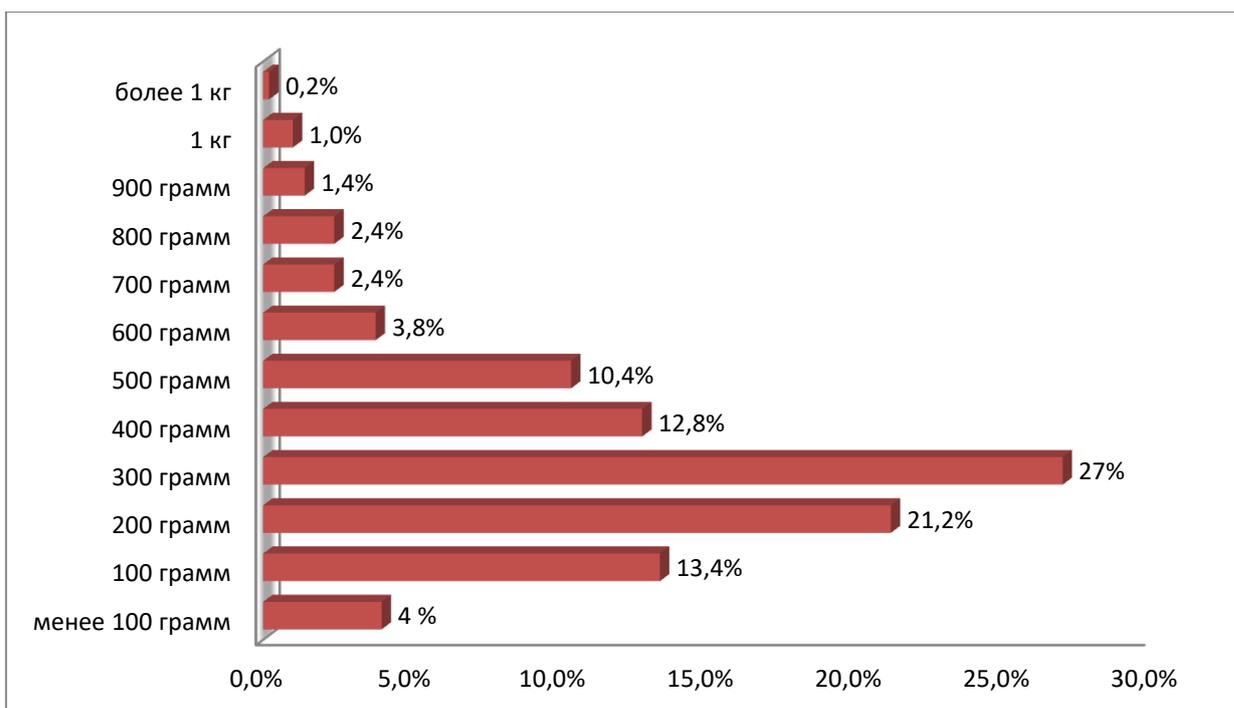
Ответы на вопрос «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?» распределились следующим образом: вообще не употребляют сладкое 6,4% опрошенных, 20 грамм в сутки - 18,8%, 10 грамм в сутки - 15,8%, 15 грамм - 15,4%. Подробнее о количестве потребления сахара – на диаграмме (Рис.4).



**Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?»**

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять каждый день не меньше 400 г овощей, фруктов и ягод. Весь объем нужно поделить на пять порций по 80 г, составив дневное меню из продуктов разных типов и цветов — так можно обеспечить разные питательные вещества в рационе.

Проведенное исследование выявило некоторые проблемы в рационе питания осиповчан. Так, менее 400 грамм в сутки употребляет 65,6% опрошенных, а это две трети участников опроса. Стоит отметить, что 400 грамм и более овощей и фруктов употребляет 37,8% женщин и 30,9% мужчин. Подробнее (Рис.5)



**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки Вы употребляете?»**

Недостаточное количество овощей и фруктов в рационе питания неизбежно приводит к дефициту необходимых витаминов и других микроэлементов, содержащихся в овощах и фруктах.

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

✓ среди жителей города Осиповичи курит 28,8% взрослого населения (среди мужчин – 42,7% курильщиков, среди женщин – 15,4%).

✓ только 6,6% опрошенных никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 46,2% - несколько раз в год; 39% - несколько раз в месяц; 7% - несколько раз в неделю; 1,2% - ежедневно.

✓ 64 % опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день;

✓ проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли у 40,6% опрошенных;

✓ вообще не употребляют сладкое 6,4% опрошенных, 20 грамм в сутки - 18,8%, 10 грамм в сутки - 15,8%, 15 грамм - 15,4%.

✓ менее 400 грамм в сутки употребляет 65,6% опрошенных, а это две трети участников опроса.

В соответствии с полученными результатами исследования можно сказать, что одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди населения 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, выработки умений и навыков здорового образа жизни.

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. Это означает, что в рамках проекта «Осиповичи – здоровый город» усилия всех заинтересованных сторон должны быть направлены на создание стимулов ответственного и заинтересованного отношения населения к собственному здоровью, а также на повышение доступности благоприятных для здоровья условий жизни.

Инструктор-валеолог  
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Пересыпкина Т.В.