

**Анализ анкетирования в рамках реализации профилактического проекта  
«Речица – здоровый город»  
(за 2021 год в сравнении с 2018 годом)**



С целью изучения поведенческих факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, отсутствие физической активности) и оценки эффективности проводимых мероприятий в рамках реализации проекта «Речица – здоровый город», в декабре 2021г. прошел ежегодный социологический опрос «Аспекты здорового образа жизни», в котором приняло участие 1000 респондентов (работники организаций и предприятий, сотрудники и учащиеся учреждений образования, медицинские работники, сотрудники объектов торговли и др.) из них женщины составили 62,3%, мужчины – 37,7%.

Респонденты – представители разных возрастных групп: до 20 лет – 23,3%, 21 - 30 лет – 22,2%, 31 - 40 лет – 24,9%, 41 - 50 лет – 16%, 51 - 60 лет – 12,7%, 61 и старше – 0,9%.

Опрос показал следующие результаты:

– 31,1% опрошенных оценили состояние своего здоровья как хорошее, что на 1,6% больше, чем в декабре 2018г. (29,5%), 21,5% оценивают, как скорее хорошее, что на 6,7% больше в сравнении с 2018г. (14,8%), 45,1% считают, что их здоровье удовлетворительное (декабрь 2018 – 45,6%). За четыре года реализации проекта на 0,6% уменьшилось количество людей, оценивающих состояние своего здоровья как плохое (декабрь 2018 – 1,3%, декабрь 2021 – 0,7%) и на 5,4% – скорее плохое (декабрь 2018 – 5,7%, декабрь 2021 – 0,3%). Затрудняются оценить состояние своего здоровья 1,3% респондентов.

Здоровье каждого человека определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, так 55,1% опрошенных считают, что на их здоровье влияют экологические условия (состояние воды, воздуха и тд.), 28,4% уверены, что больше всего состояние их здоровья ухудшает качество медицинской помощи, что на 2,9% меньше в сравнении с 2018 г. (31,3%). Также имеется тесная связь между состоянием здоровья и условиями труда, таким образом 24% респондентов считают, что именно они влияют на состояние их здоровья. 21,4% опрошенных думают, что в настоящее время их здоровье ухудшилось из-за качества питания (декабрь 2018 – 32,5%), тогда как 17,7% склонились в сторону наследственности (декабрь 2018 – 14,4%).

Для большинства участников соцопроса главным в жизни является здоровье – 69,2%, для 63,4% – семья, для 51,2% – дети. 38,4% респондентов указали, что одним из главных приоритетов в их жизни является материально обеспеченная жизнь. 37,5% опрошенных считают главным дружбу, а 33,9% – душевный покой.

Оставаться здоровым и молодым – это возможность полноценно прожить свою жизнь. И эта возможность есть у каждого человека. Так для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье 73,9% респондентов соблюдают правила личной гигиены, что на 6,5% выше чем в начале реализации проекта (*декабрь 2018 – 67,4%*).

Наличие избыточного веса является одним из основных факторов риска неинфекционных заболеваний (инсульт, инфаркт, диабет и др.), поэтому 43,7% опрошенных следят за своим весом, это на 4,8% больше по сравнению с 2018 г. (*38,9%*).

На 2,1% увеличилось количество опрошенных, которые стараются спать не менее 8 часов в сутки (*декабрь 2018 – 33,7%, декабрь 2021 – 35,8%*).

30% респондентов контролируют свое психическое состояние (*декабрь 2018 – 29,7%*), так как оно является неотъемлемой частью здоровья.

Ограничивают курение и употребление алкоголя 28,1% и 27,9% соответственно, причем данные показатели улучшились. Так число респондентов, ограничивающих курение увеличилось на 4,9% в сравнении с 2018 г. (*23,2%*), а ограничивающих прием алкоголя – на 2,7% (*декабрь 2018 – 25,2%*).

23,6% респондентов для сохранения и укрепления своего здоровья посещают бассейн и тренажерный зал (*декабрь 2018 – 21,4%*), 23% – посещают баню и сауну (*декабрь 2018 – 22,6%*), 21,2% – ежедневно делают зарядку (*декабрь 2018 – 17,7%*), 15,7% – занимаются активными видами спорта (*декабрь 2018 – 16,5%*).

Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Между тем в мире ежегодно табак уносит несколько миллионов человеческих жизней. Курение четко связано с развитием рака легких, эмфиземы, хронического бронхита, стенокардии, инсульта, вызывает внезапную смерть, аневризму аорты и заболевания периферических сосудов, а также другую серьезную патологию внутренних органов.

Результаты анкетирования показали, что 43,9% участников соцопроса никогда не пробовали курить (*декабрь 2018 – 51,9%*), тогда как 13,9% опрошенных курят постоянно, что на 0,4% меньше, чем в начале реализации проекта (*декабрь 2018 – 14,3%*). От случая к случаю курят 11,4% респондентов (*декабрь 2018 – 13,4%*),

Отказ от курения можно рассматривать как одно из эффективных и перспективных направлений оздоровления населения и профилактики неинфекционных заболеваний, так 28,1% – курили, но бросили (*декабрь 2018 – 19,3%*). Однако стоит признать тот факт, что с каждым годом увеличивается количество лиц, курящих электронные сигареты (*декабрь 2018 – 1,1%, декабрь 2021 – 2,7%*).

При анализе социологического опроса было установлено, что незначительно изменились показатели употребления спиртных напитков:

– **ежедневное употребление:** пива – 0,9% (декабрь 2018 – 1%), легких вин – 0,3% (декабрь 2018 – 0,5%), крепких алкогольных напитков – 0,3% (декабрь 2018 – 0,7%);

– **еженедельное употребление:** пива – 5,7% (декабрь 2018 – 4,7%), легких вин – 2,6% (декабрь 2018 – 2%), крепких алкогольных напитков – 1,3% (декабрь 2018 – 1,5%);

– **ежемесячное употребление:** пива – 21,5% (декабрь 2018 – 23,4%), легких вин – 15,7% (декабрь 2018 – 18,2%), крепких алкогольных напитков – 11% (декабрь 2018 – 16,4%);

– **несколько раз в год:** пива – 18,3% (декабрь 2018 – 18,6%), легких вин – 30,8% (декабрь 2018 – 40,1%), крепких алкогольных напитков – 23,6% (декабрь 2018 – 33%);

53,6% опрошенных не употребляют пиво (декабрь 2018 – 52,3%), 50,6% не употребляют легкие вина (декабрь 2018 – 39,2%), 63,8% не употребляют крепкие спиртные напитки, что на 15,4% больше, чем в декабре 2018 года.

Правильно организованное питание оказывает влияние на жизнедеятельность, гармоническое развитие физических и духовных сил, здоровье и является профилактическим средством ряда заболеваний. Многие люди болеют от того, что беспорядочно и нерегулярно питаются.

Согласно полученным данным было установлено, что на 10,1% увеличилось количество человек, которые при организации своего питания следят за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов (декабрь 2018 – 50,3%, декабрь 2021 – 60,4%). Стараются принимать пищу не менее 3 раз в день – 49,1% (декабрь 2018 – 45,4%), 43,7% – соблюдают умеренность в потреблении продуктов (декабрь 2018 – 43,2%).

Для нормальной жизнедеятельности организма 42,7% опрошенных стараются употреблять натуральные продукты (декабрь 2018 – 38,8%), 40,3% – выпивают достаточное количество воды (декабрь 2018 – 34,6%), 33% – стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным (декабрь 2018 – 33,6%).

На сегодняшний день йодированная соль обрела не малую популярность. Во множестве домашних хозяйств между йодированной и обыкновенной поваренной солью выбирают именно йодированную. Было выявлено, что 24,5% респондентов используют при приготовлении пищи йодированную соль, что на 2,5% больше, чем в 2018 году (22%).

17,3% респондентов при организации питания употребляют продукты с профилактическим эффектом. Следует отметить, что в 2018 году данный показатель составлял 9,1%, что на 8,2% меньше чем в 2021 году.

Снизился показатель питаюсь как придется – с 12,7% до 9,8% а 3,7% опрошенных при организации своего питания не пользуются ни какими правилами (декабрь 2018 – 3,7%).

Согласно данным исследования было установлено, что 65,9% респондентов употребляют менее 5 г соли (менее чайной ложки) в день, что на 2,5% больше, чем в 2018 году (63,4%), более 5 г употребляют 6,5%

опрошенных (*декабрь 2018* – 7,3%). Стоит отметить, что количество респондентов, употребляющих 5 г хлорида натрия в сутки составило 27,6 %, что на 1,7% меньше чем в 2018 году (29,3%).

У 76,1% респондентов двигательная активность составляет более 60 минут в сутки, что на 0,9% больше, чем в 2018 году (75,2%), менее 30 минут у 2,5% опрошенных, что на 1,2% меньше, по сравнению с 2018 годом (3,7%). Количество респондентов двигательная активность которых составляет 30-60 минут в день – 21,4%.

39,7% респондентов иногда испытывают чувство напряженности и стресса (*декабрь 2018* – 39,1%), редко испытывают 20,2% опрошенных (*декабрь 2018* – 25,2%), 20,2% часто сталкиваются со стрессом, что на 1,3% меньше, чем в декабре 2018 года (21,5%). В сравнении с 2018 годом на 1,4% увеличилось количество людей, которые испытывают чувство напряженности и стресса очень часто (*декабрь 2018* – 9,7%, *декабрь 2021* – 11,1%).

Современный образ жизни бывает очень интенсивным и довольно изматывающим. Большинство из нас вынуждено находить равновесие между работой, требующей усилий, и обязанностями – семейными, общественными, а также учебой и прочим. В результате этого для многих из нас напряжение и усталость становятся частью обычной жизни. Постоянное напряжение может вызвать цепочку физиологических реакций, которые со временем перегружают все системы организма. Человек, находящийся в постоянной усталости, может испытывать разнообразные физиологические симптомы, как, например, нервозность и беспокойство, учащенный пульс, трудности со сном, нарушения концентрации и памяти, нарушения в работе пищеварительной системы, головные боли и др.

По данным социологического опроса было установлено, что самым распространенным средством снятия усталости и напряженности среди участников опроса является сон – 70,6%.

54% респондентов для снятия усталости используют просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки., 48% предпочитают общение, 47,9% – прогулки на природе.

Наиболее важную информацию о здоровье участники опроса получают чаще всего из Интернета (78,3%), причем это на 13,8% больше, чем в начале реализации проекта (*декабрь 2018* – 64,5%). 37,8% опрошенных консультируются с медицинскими работниками и получают необходимую информацию от них (*декабрь 2018* – 32,2%), 29,2% доверяют мнению родственников, коллег, друзей и знакомых (*декабрь 2018* – 29%). 24,9% опрошенных необходимую информацию о здоровье получают из телевизионных передач (*декабрь 2018* – 24,3%), 13,6% – из информационных буклетов и плакатов (*декабрь 2018* – 6,7%), предпочитают книги и журналы о здоровье – 11,2% респондентов (*декабрь 2018* – 13,2%).