

Анализ распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди лиц трудоспособного возраста здоровых городов и поселков Минского района

В 2025 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 населенных пунктов, включенных в Проект, а также оценки эффективности проводимых в рамках Проекта мероприятий и определения приоритетных направлений дальнейшей работы по реализации Проекта.

В анкетировании приняли участие 1950 человек – работники предприятий и организаций, а также жители от 18 лет и старше. Из числа опрошенных 28,9% мужчин (563чел.) и 71,1% женщин (1387 чел.). Возрастная структура респондентов: 4,5% - лица 18-20 лет, 20,8% – лица до 21-30 лет, 27,1% – 31-40 лет, 27,2% – 41-50 лет, 14,2% - 51-60 лет, 6,1% – свыше 61 лет.

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

Большинство опрошенных (58,77%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 37,28% – «хорошее». 3,95% указали на плохое состояние своего здоровья (5% из числа опрошенных мужчин и 3,5% из числа женщин).

При этом ведут здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) и считают это престижным 40% респондентов (35,3% среди мужчин и 41,7% среди женщин). 55,28% считают ЗОЖ престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». 4,82% участников анкетирования (94 чел.) выбрали вариант: «ЗОЖ – это не престижно. Я буду вести такой образ жизни, какой мне захочется».

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года удельный вес лиц, придерживающихся ЗОЖ, снизился на 9,8%, но и снизился % людей, которые считают ЗОЖ непрестижным с 9,44% до 4,8% (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2023 – 2025 гг.

77,64% респондентов независимо от пола заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье. (в 2024г. – 74,78%)

По мнению участников анкетирования, (независимо от возраста и пола) основной вклад в ухудшение состояния их здоровья вносит «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (58,9% ответов), «недостаточная физическая активность» (46,7%), «экологические условия» (33,4%), «курение» (32,2%), «качество питания» (28,4%), «материальное положение» (23,5%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей вносят «взаимоотношения в семье» (7,7%), «жилищные условия» (9,3%).

По результатам анкетирования среди мужчин факторы, ухудшающие состояние их здоровья, распределились следующим образом: на первом месте «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 49,9%), на втором месте «недостаточная физическая активность» (38,2%), третье место занимает «курение» (38%). Здоровье опрошенных женщин, по их мнению, ухудшают прежде всего «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (62,5% ответов), «недостаточная физическая активность» (50,2%), «экологические условия» (34,7%), «курение» (29,8%), «качество питания» (28,2%).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос вклад в ухудшение состояния здоровья жителей всех факторов, кроме «условия работы, учебы» (-3,86%). Наибольший рост произошёл таких факторов, как чрезмерное нервное напряжение, стресс (+11,1%), «недостаточная физическая активность» (+8,31%), «экологические условия» (+7,34%). (рисунок 2).

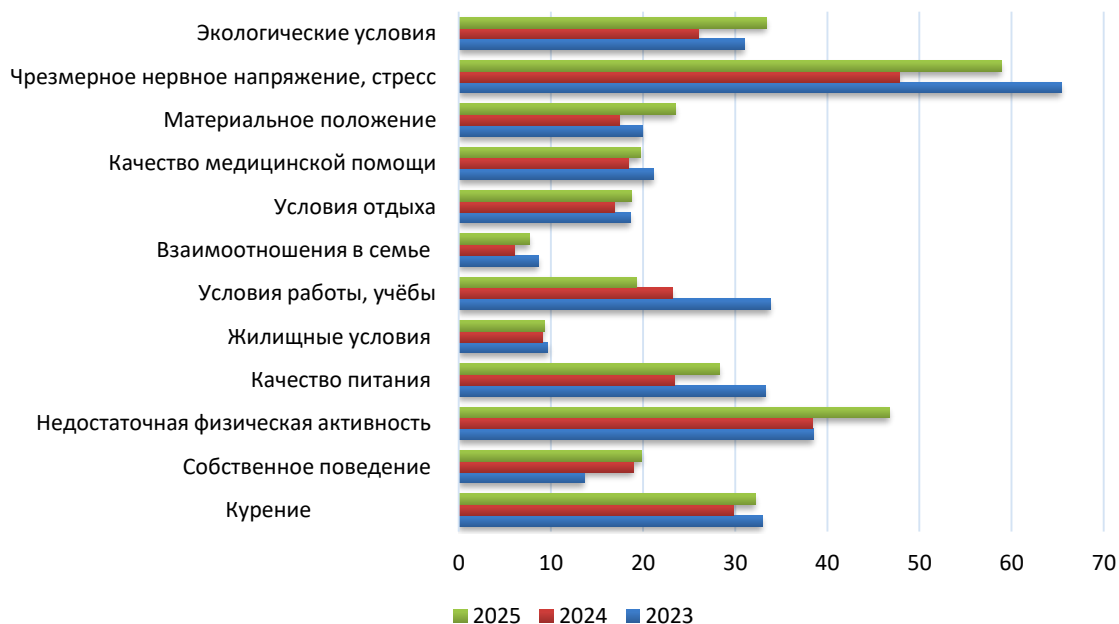


Рисунок 2 «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Курят постоянно или от случая к случаю 19,1% респондентов. Среди женщин процент курящих составил 13,5%, среди мужчин – 33%. Курили, но

бросили 15,2% опрошенных, при этом среди мужчин – 19,5%, среди женщин – 13,4%. Никогда не пробовали курить – 32,7% опрошенных (среди мужчин – 22,6%, среди женщин – 36,8%). В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих снизился на 0,7%. (рисунок 3).

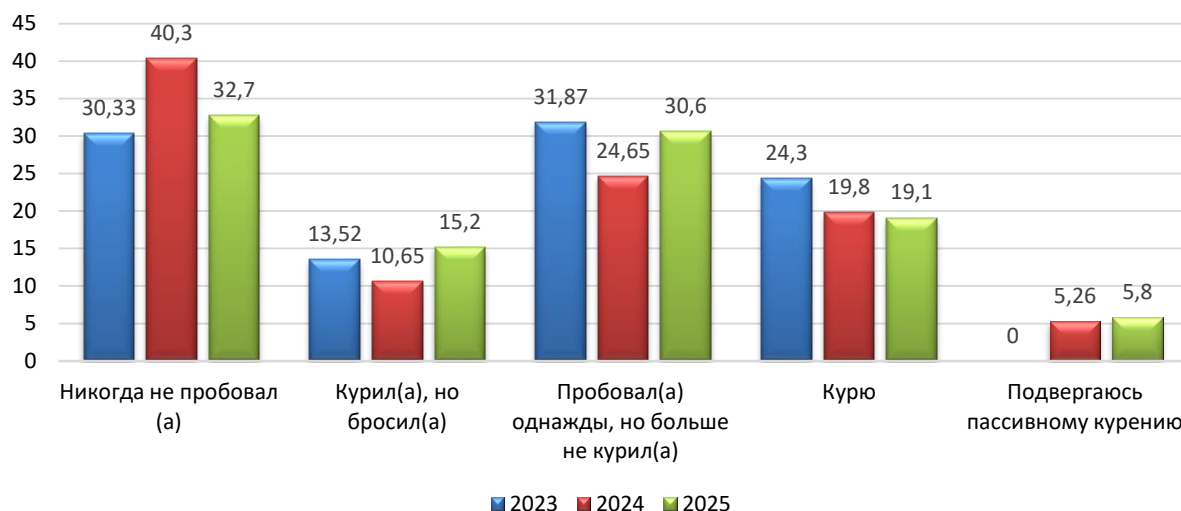


Рисунок 3 «Как Вы относитесь к табакокурению?», 2023 – 2025 гг.
(в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 21,7% опрошенных, среди мужчин – 22,6%, среди женщин – 36,8%. Более половины участников анкетирования (54,5%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 42,6%, среди женщин – 59,3%. 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 20,9%, среди мужчин – 29,3%, среди женщин – 17,5%. 1-2 раза в неделю – 2,4%, ежедневно – 0,6% (11 человек). По сравнению с данными анкетирования 2024 года снизился процент лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в год (-0,17%), 1-2 раза в месяц (-1,39%), 1-2 раза в неделю (-0,49%). Вырос процент людей, употребляющих ежедневно (+0,5%) и не употребляющих алкоголь (+1,54%). (рисунок 4).

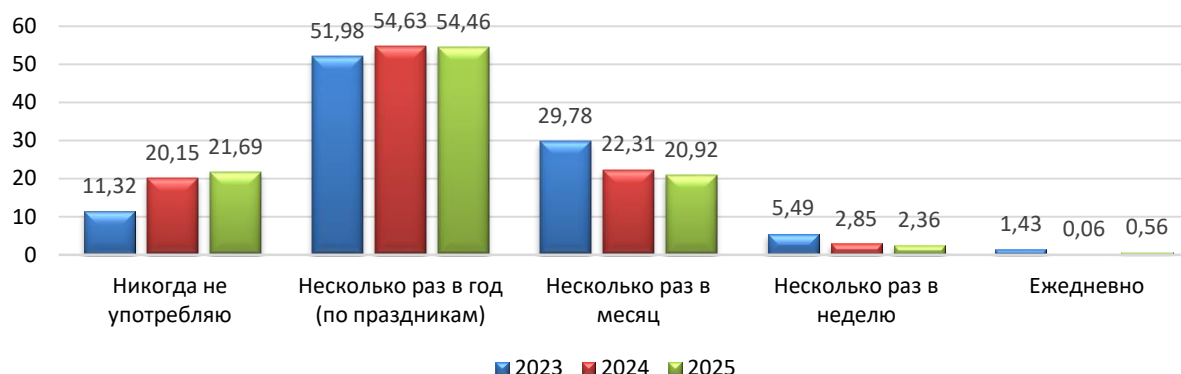


Рисунок 4 «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», 2023 – 2025 гг.
(в % к числу опрошенных)

98,1% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества. В 2024 году этот показатель был 96,45%.

Больше половины респондентов (72%) уделяют физической активности более 30 минут в день, среди мужчин – 66,3%, среди женщин – 74,3%. Для сравнения, в 2024 году более 30 минут физической активности в день уделяло на 7,6% анкетированных меньше. (рисунок 5)

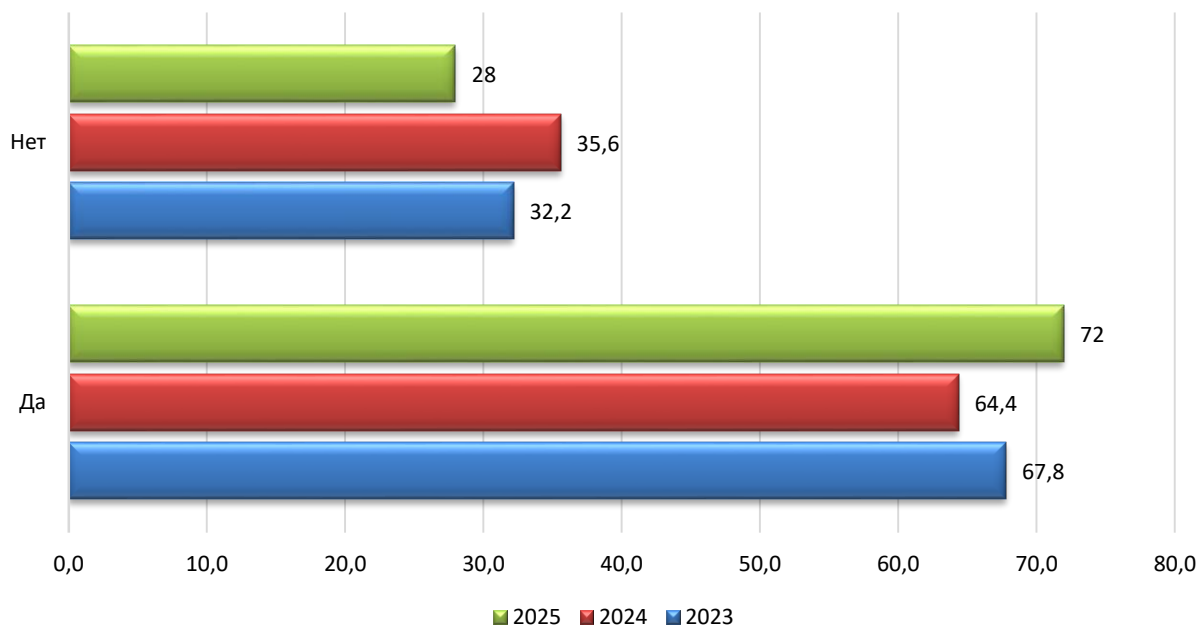


Рисунок 5. «Уделяете ли Вы физической активности более 30 минут в день?», 2023 – 2025гг. (в % к числу опрошенных)

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 43,1% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 43,9%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 30,5% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 37,7%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 31,7%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, соблюдающих режим питания (32,9%), чем среди женщин (29,5%). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (45,1% и 38,2% соответственно), ужинают не позже 2-3 часов до сна (36,4% и 25,5% соответственно). По сравнению с данными анкетирования 2024 года увеличилось количество лиц, которые соблюдают режим питания, следят за маркировкой, делают рацион разнообразным и ужинают не позднее 2-3 часов до сна. (рисунок 6).

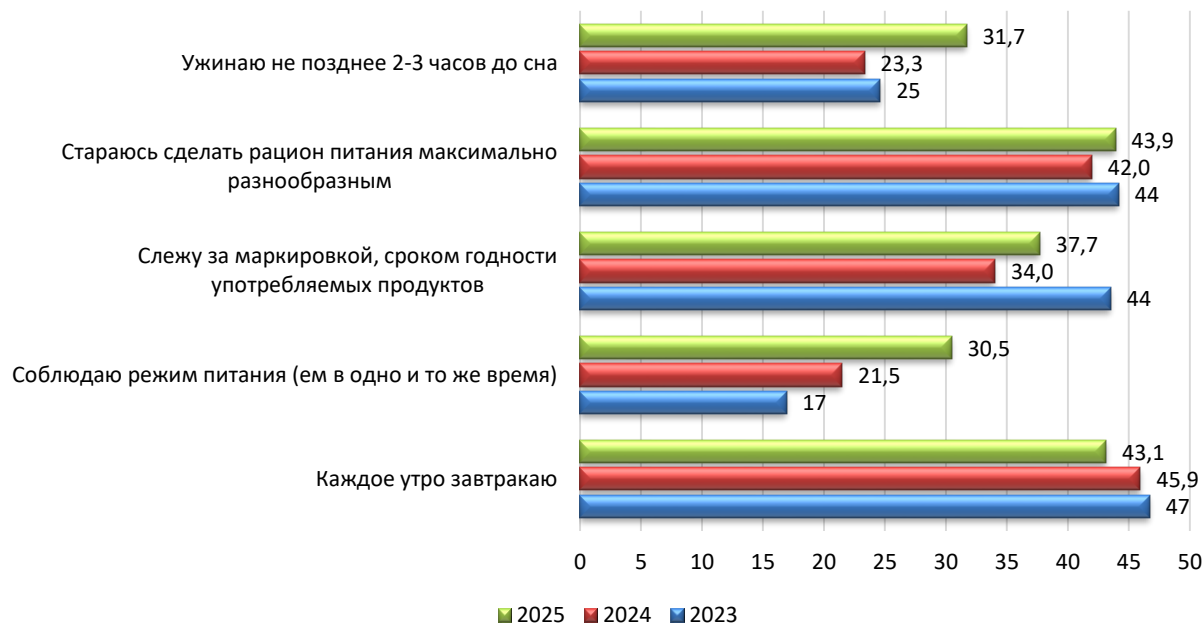


Рисунок 6 «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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.) – 63,9%. До 10 гр. (2 ч.л.) употребляют 20,3%. Не употребляют соль вообще 7,5%. Есть среди опрошенных употребляющие 20 г. и более соли в сутки (более 4 ч.л.) – 3,3%.

По сравнению с 2024г. вырос удельный вес людей, употребляющих до 5 г. соли на 9,96 %, до 10 г. соли на 8,47% и снизился удельный вес людей, не употребляющих соль на 10,46%. (рисунок 7).

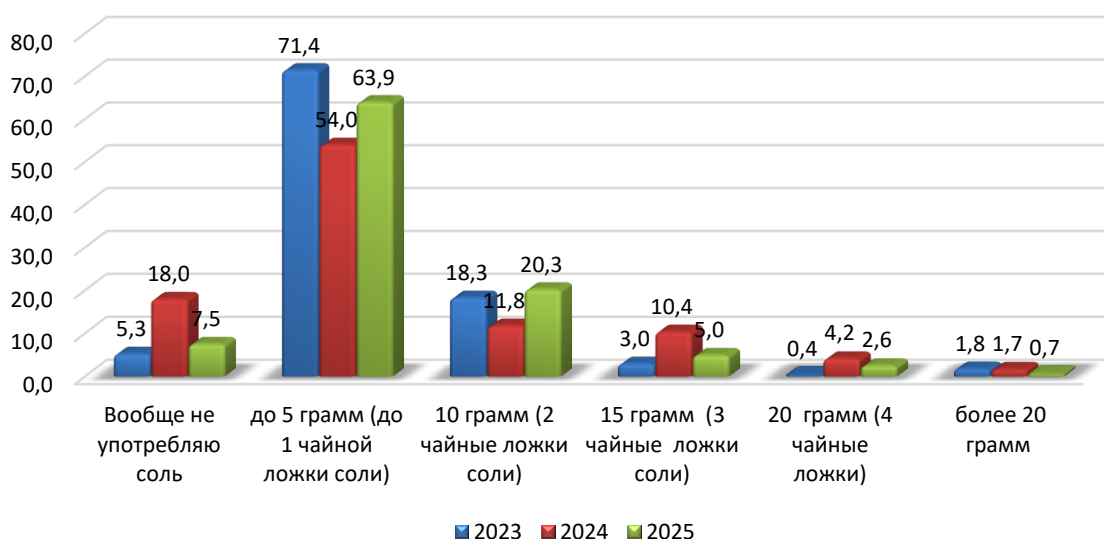


Рисунок 7 «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

По употреблению сахара большинство анкетированных распределилось следующим образом: не употребляют сахар 15,3%, 1 ч.л. употребляют в сутки – 28,9%, 2 ч.л. – 20,5%. В сравнении с 2024г. увеличилось количество людей, употребляющих сахара 1, 2, 3 и 4 чайных ложек сахара в сутки (рисунок 8).

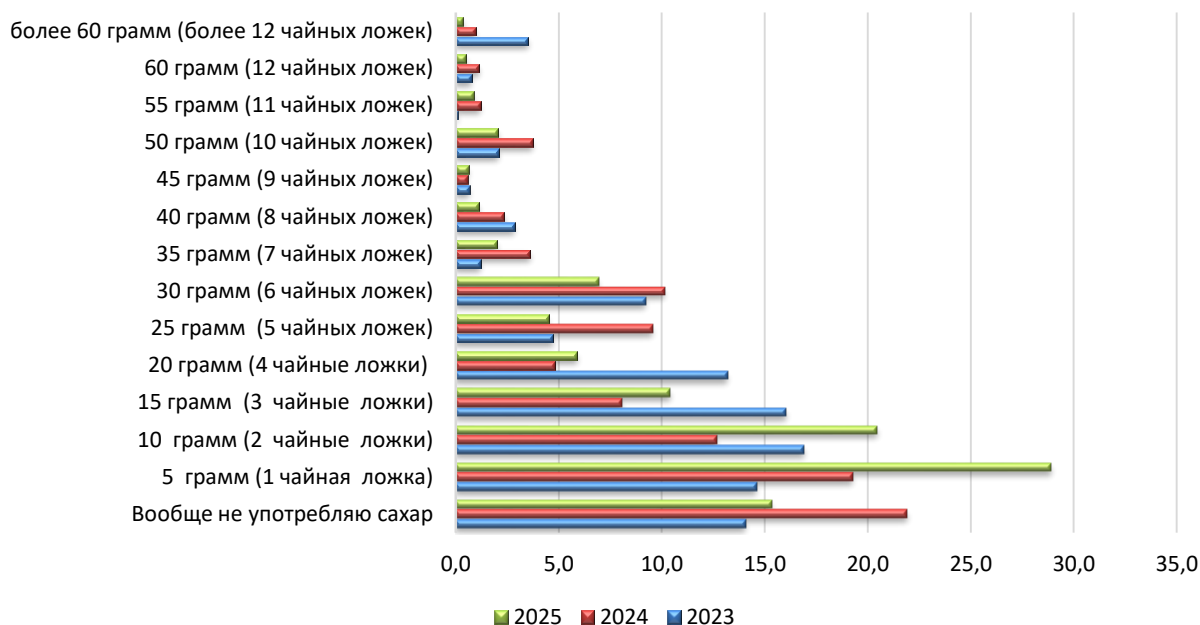


Рисунок 8 «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Употребление овощей и фруктов. Большинство опрошенных (22,3%) употребляют 300г. овощей и фруктов в день. 19,7% - 200г. в день. 13,5% - 400г. в день. По сравнению с прошлым годом увеличился процент людей, употребляющих 300г., 400г., 500г., 800г., 1кг. и более овощей и фруктов день (рисунок 9).

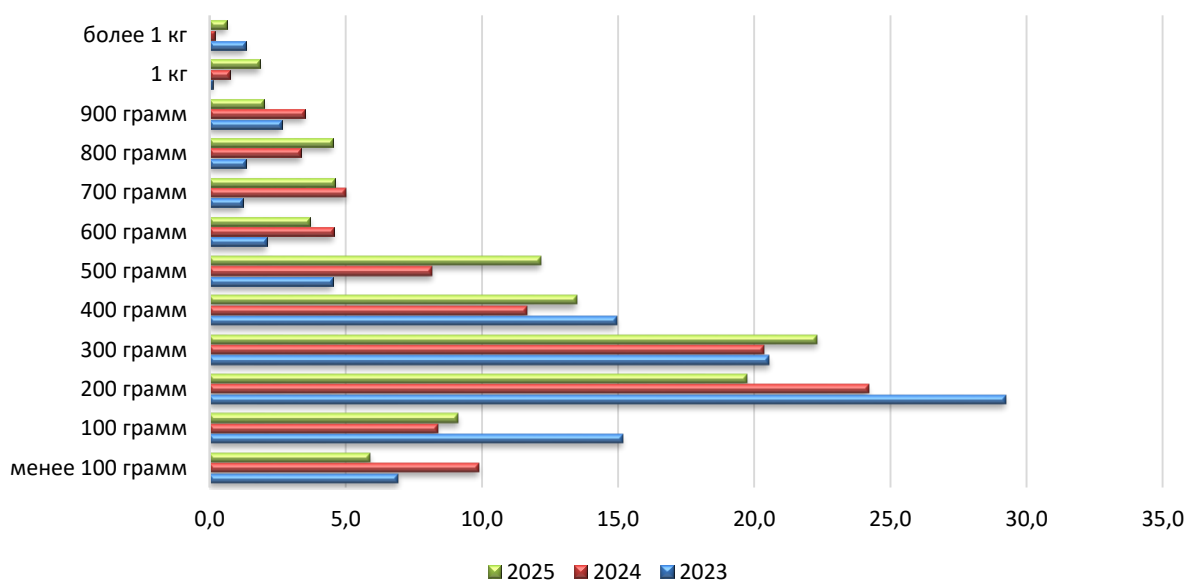


Рисунок 9 «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки вы употребляете?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных).

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 (45,9%), ежедневно – 10,5%, иногда – 28,6%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 15% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления ухудшилась: на 1,78% снизился удельный вес лиц, контролирующих свое артериальное давление ежедневно, на 0,97% вырос удельный вес лиц, не контролирующих свое давление (рисунок 10).

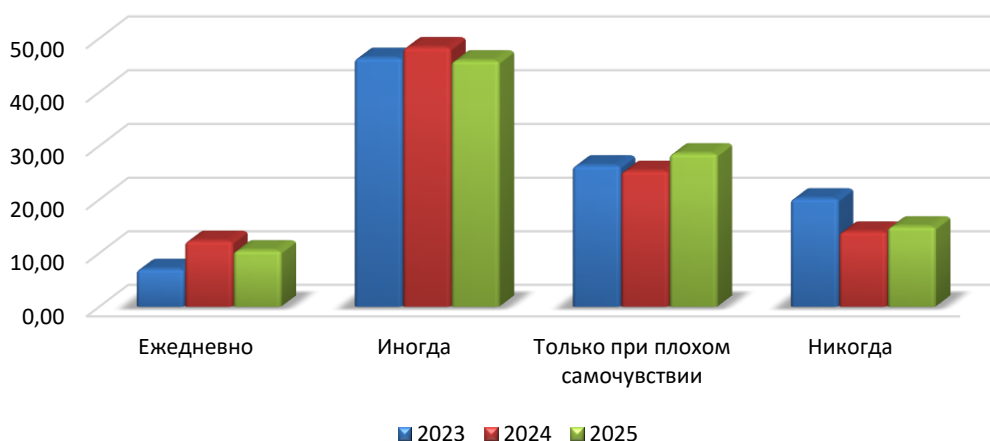


Рисунок 10 «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

64,9% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 28,4% считают свой вес избыточным, 6,8% – недостаточным. С 2024 года удельный вес лиц с избыточной массой тела снизился на 4,28%. Вырос удельный вес лиц, считающих свой вес в пределах нормы на 9,55%. (рисунок 11).

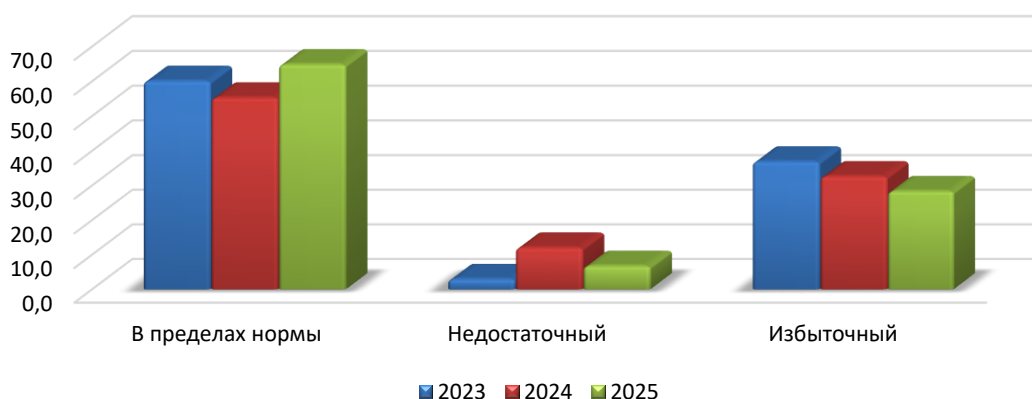


Рисунок 11 «Как вы оцениваете свой вес?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (49,1%), прогулкам на природе (40,8%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (40,2%), физическому труду (30,1%), чтению книг, газет, журналов (28,5%), спорту и физической культуре (27%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: сон (42,5%), ТВ, музыка, интернет (38,7%), спорт и физкультура, прогулки на природе (29,1%), физический труд (27%); среди женщин популярны: сон (51,8%), прогулки на природе (45,5%), ТВ, музыка, интернет (40,7%).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос удельный вес использования в качестве средств снятия стресса, напряженности чтение книг (+5,58%), прогулки на природе (+3,51%), физический труд (+3,17%). (рисунок 12).

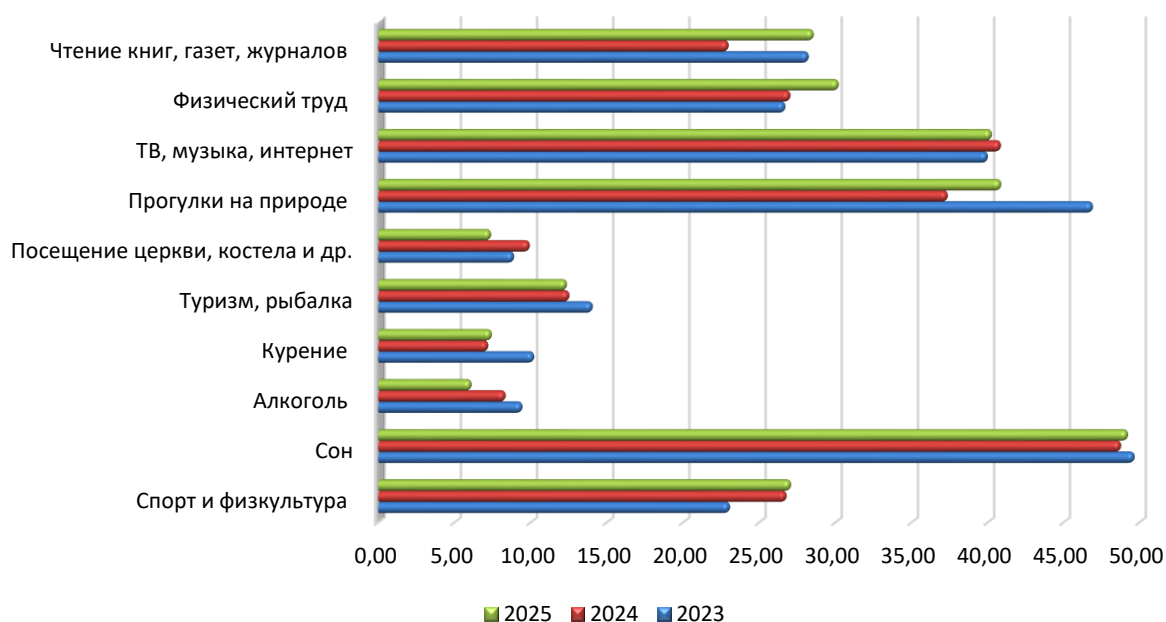


Рисунок 12 «Какие средства снятия стресса, напряженности используете лично Вы?», 2023 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

В рамках анкетирования проведена оценка удовлетворенности населения имеющимися условиями для ведения ЗОЖ.

67,5% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Жителям а.г. Ждановичи не хватает тренажерного зала, тротуаров и велодорожек. Жители Прилук указали, что стадион требует ремонта, не хватает вело и беговых дорожек, спортплощадки, спортивного центра, бассейна, тренажерного зала.

Жители Большевика попросили сделать уличные спортплощадки. В Хатежино жителям не хватает спортивного зала или ФОКа, спортивных сооружений (ледовый дворец, футбольное поле и т.д.).

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 59,7% респондентов. Жителями Жданович предложено организовать клуб в агрогородке; жителям Заславль недостаточно развлечений для детей; в Прилуках жители указали на необходимость экотропы, детского кафе, развлекательного центра и детских кружков. В Большевики жителя просят организовать праздники и дискотеки в агрогородке. В Михановичах просят построить кафе, ресторан для проведения мероприятий. Жители Прилук предлагают открыть ресторан, кафе, клуб, зону отдыха.

Более половины опрошенных (53,4%) удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи. Жители Большевика, Прилук. Сеницы и Мачулищ предлагают увеличить количество узких специалистов, в том числе педиатров.

Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 67,8% участников анкетирования. Жителями Жданович и Прилук предложено оборудовать велодорожки и тротуары. Жители Большевика предложили увеличить количество пешеходных переходов. В Михановичах жители предложили благоустройство пешеходной дорожки от станции к домам. Ограничить передвижение самокатов и велосипедов по тротуару предложили жители Миханович и Сеницы.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 63,7% респондентов. Жители Боровлян предложили тщательнее проводить очистку лесополос, прилегающих к жилым домам, в Жановичах респонденты предложили посадку многолетних цветов, деревьев (хвойных пород), кустарников, в Прилуках жители указали на запах канализации.

Большее половины респондентов (68,4%) 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 65,7% опрошенных. Жители Мачулищ указали на плохое качество воды (известковый налет), жители Прилук, Миханович – на запах железа в воде. В Прилуках жители указали на недостаточность в реализации безлактозной продукции.

62,9% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Жители Боровлян и Лесного указали на плохое качество уборки остановок, жителями Мвчулищ улучшить качество уборки улиц, подъездов, подвалов, оборудовать места для выгула собак.

Освещение улиц, дворов, подъездов в городе считают удовлетворительным 61,3%. Жители Большевика, Жданович, Миханович,

Прилук просят улучшить освещение в частном секторе, в Мачулищах улучшить освещение дороги к школе от детского сада. (рисунок 13)

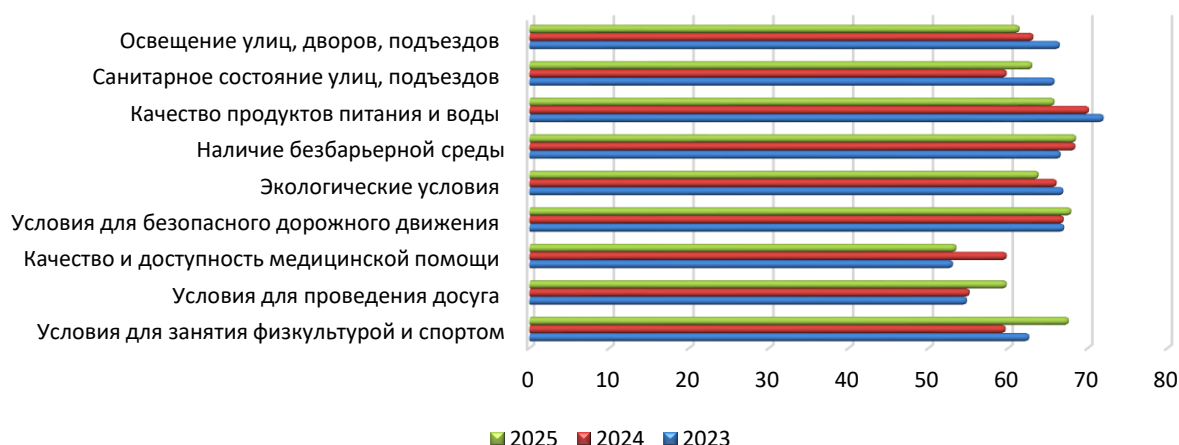


Рисунок 13. Удовлетворенность жителей условиями в здоровых городах, 2023 – 2025 гг.

По сравнению с результатами анкетирования жителей 2024 года снизился удельный вес жителей, удовлетворенных освещением улиц, дворов, подъездов; качеством продуктов питания и воды; экологическими условиями, качеством и доступностью медицинской помощи.

По результатам анкетирования 16,6% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта, и / или знают о результатах работы Проекта. 29,2% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают. И большая половина опрошенных (54,2%) о проекте ничего не слышали. (рисунок 14).

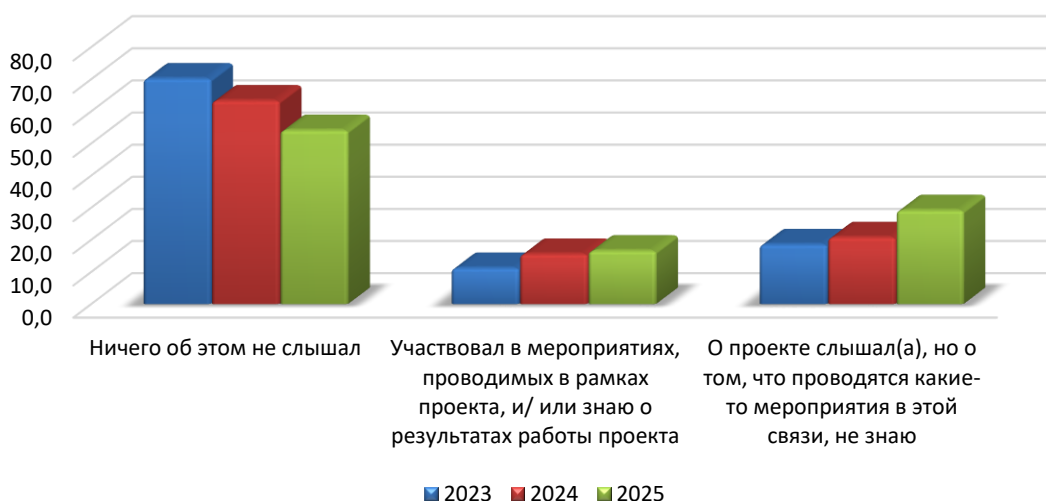


Рисунок 14. «Осведомлены ли Вы о том, что в вашем городе реализуется проект «Здоровые города и поселки»? 2023 – 2025 гг.

Предлагается:

учесть результаты анкетирования при дальнейшем планировании работы по реализации профилактического проекта «Здоровые города и поселки»;

активизировать работу по информированию населения о реализации Проекта;

активно привлекать население к участию в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта.

Заведующий отделением общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Минского зонального ЦГиЭ Н.В.Гинзбург