

В 2025 году Минским зональным центром гигиены и эпидемиологии в рамках профилактического проекта «Здоровые города и поселки» (далее – Проект) проведено анкетирование с целью изучения распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди взрослого населения аг.Большевик, а также оценки эффективности проводимых в рамках Проекта мероприятий и определения приоритетных направлений дальнейшей работы по реализации Проекта.

В анкетировании приняли участие 70 человек – работники предприятий и организаций аг.Большевик (жители аг.Большевик) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Большевик (65,7%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 30% считают, что их здоровье «хорошее».

58,6% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ среди женщин на 60% больше, чем среди мужчин (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2025 г. (в абсолютных цифрах)

64,3% 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» (указали 54,3% респондентов), «недостаточная физическая активность» (44,3% ответов), «экологические условия» (42,9%), «курение» (28,6%), «качество питания» (25,7%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей аг.Большевик вносят «жилищные условия» (12,9% ответов) и «взаимоотношения в семье» (5,7%). (рисунок 2).



Рисунок 2 – «Какие факторы, по Вашему мнению, ухудшают Ваше здоровье?», 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

В 2025 году курят 21,9% респондентов, курили, но бросили 16,4% респондентов и подвержены пассивному курению 2,7% респондентов (рисунок 3).

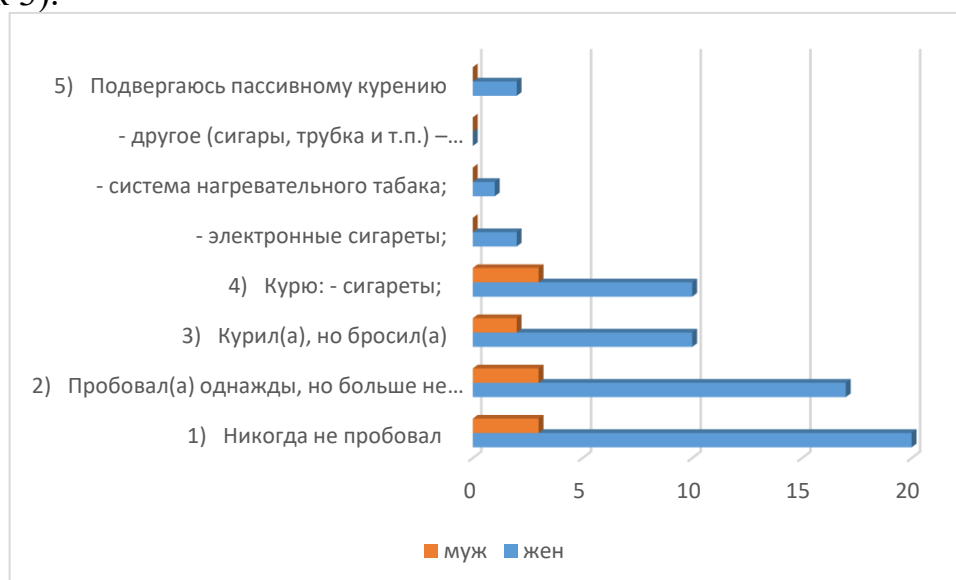


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 8,6% опрошенных (6 человек). Больше половины участников анкетирования (61,4%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 27,1%. Несколько раз в неделю – 2,9% (рисунок 4).

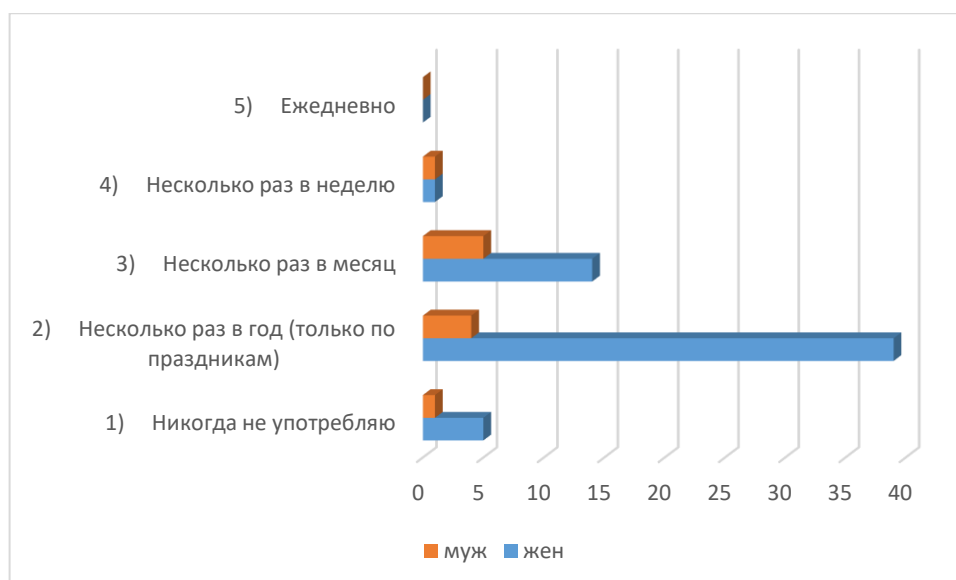


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2025 г.
(в % к числу опрошенных)

97,1% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (61,4%) уделяют физической активности более 20 минут в день.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 37,1% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 47,1%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 28,6% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 35,7%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 32,9%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, соблюдают режим питания (36,4%), стараются сделать рацион питания разнообразным (54,5%), чем среди женщин (27,1% и 45,8%, соответственно). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (40,7% и 18,2% соответственно), следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов (40,7% и 9,1% соответственно), ужинают не позднее 2-3 часов (33,9% и 27,3%, соответственно) (рисунок 5).



Рисунок 5 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2025 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 (51,4%), ежедневно – 14,3%, иногда – 22,9%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 11,4% опрошенных (рисунок 6).

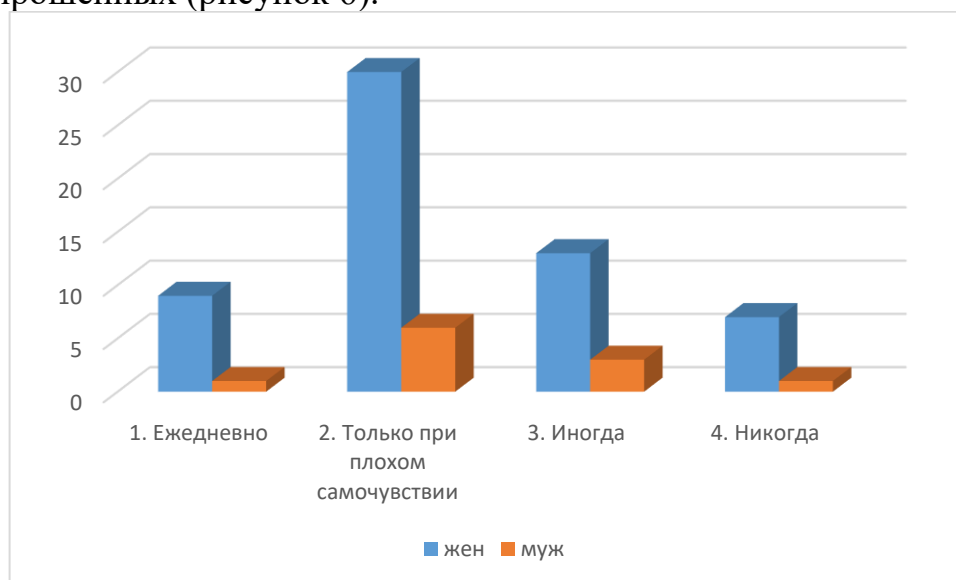


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

60% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 31,4% считают свой вес избыточным, 8,6% – недостаточным (рисунок 7).

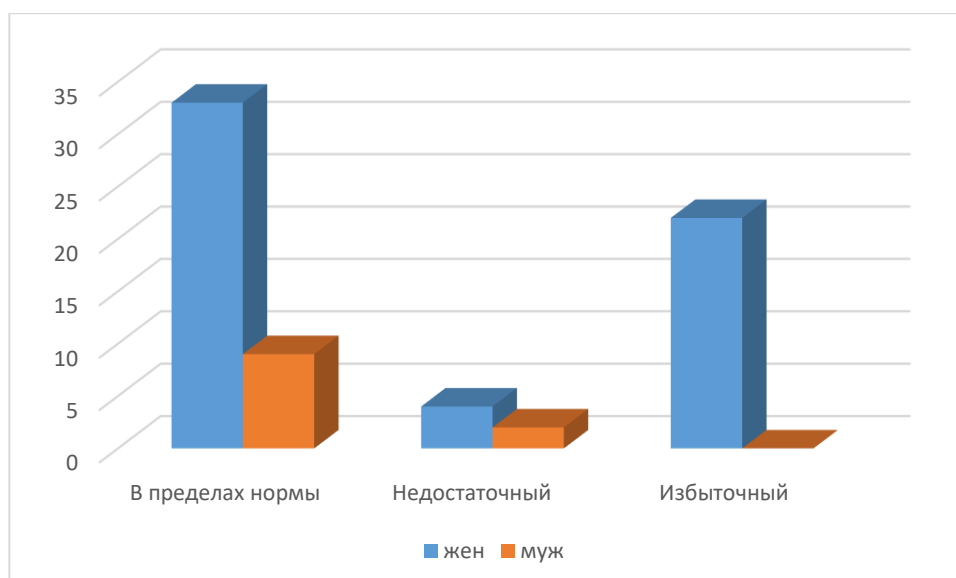


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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 сну (48,5%), прогулкам на природе (45,7%), ТВ, музыка, интернет (41,4%), физическому труду (28,6%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: прогулки на природе (72,7%), спорт (63,6%), ТВ, музыка, интернет (54,5%); среди женщин популярны: сон (49,2%), прогулки на природе (40,7%), ТВ, музыка, интернет (38,8%) (рисунок 8).



Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

В рамках анкетирования проведена оценка удовлетворенности жителей аг. Большевик имеющимися в городе условиями для ведения ЗОЖ.

61,4% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Предложено: сделать уличные спортивные площадки, тренажеры.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 45,7% респондентов.

Более половины опрошенных (52,9%) удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи. Предложено: увеличить количество специалистов.

Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 68,6% участников анкетирования. Респондентами предложено: установить светофоры

Экологическими условиями в городе удовлетворены 47,1% респондентов.

Больше половины респондентов (62,9%) 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 48,6% опрошенных.

58,6% участников анкетирования на вопрос «На сколько Вы удовлетворены санитарным состоянием улиц, подъездов в вашем городе?» ответили положительно. Освещение улиц, дворов, подъездов в городе считают удовлетворительным 57,1%.

По результатам анкетирования 20% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 25,7% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают.

Возраст большинства опрошенных как среди женщин, так и среди мужчин составил 31-40 лет (27,1%).