

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.Лесной, д. Боровляны, а также оценки эффективности проводимых в рамках Проекта мероприятий и определения приоритетных направлений дальнейшей работы по реализации Проекта.

В анкетировании приняли участие 250 человек – работники предприятий и организаций аг.Лесной, д.Боровляны (жители аг.Лесной, д.Боровляны) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Лесной, д. Боровляны (60,4%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 36,8% считают, что их здоровье «хорошее». В сравнении с 2024 годом процент «удовлетворительного» состояния здоровья увеличился, но не значительно (51,6%).

55,2% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ среди женщин на 19,2% больше, чем среди мужчин (рисунок 1).

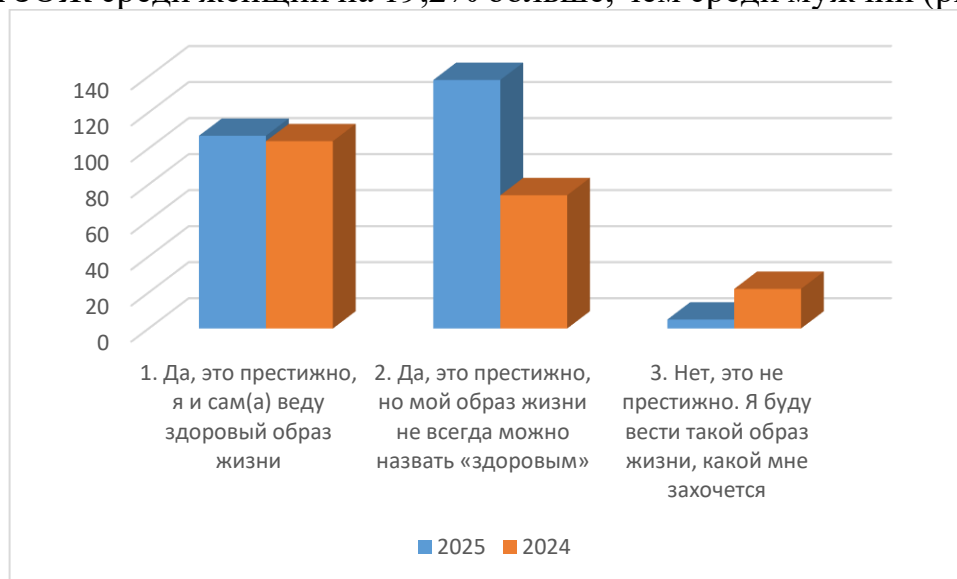


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2024-2025 гг.
(в абсолютных цифрах)

86,8% респондентов независимо от пола заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье. В сравнении с 2024 г. увеличился процент заинтересованных в получении знаний респондентов (74%).

По мнению участников анкетирования, (независимо от возраста и пола) основной вклад в ухудшение состояния их здоровья вносит «чрезмерное нервное

напряжение, стресс» (указали 76,4% респондентов), «недостаточная физическая активность» (58,4% ответов), «экологические условия» (46%), «качество питания» (33,6%), «курение» (29,6%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей аг.Лесной, д. Боровляны вносят «взаимоотношения в семье» (10,4%) и «жилищные условия» (8,8% ответов).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос вклад в ухудшение состояния здоровья жителей деревни и агрогородка таких факторов как чрезмерное нервное напряжение (+13,9%), недостаток физической активности (+23,9%), экологические условия (+21%), качество питания (+9,6%), курение (+3,4%), взаимоотношения в семье (+5,9%) (рисунок 2).



Рисунок 2 – «Какие факторы, по Вашему мнению, ухудшают Ваше здоровье?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Курят 4,4% респондентов (11 человек). Среди женщин процент курящих составил 5,2%, среди мужчин – 11,7%. Курили, но бросили 11,2% опрошенных (28 человек), при этом среди мужчин – 13,7%, среди женщин – 10,6%. Не курят – 86% опрошенных (среди мужчин – 80,4%, среди женщин – 87,9%). Подвергаются пассивному курению 2,8% респондентов (7 женщин). В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих снизился на 3,1%, так же время вырос удельный вес не курящих лиц (+4,5%) (рисунок 3).

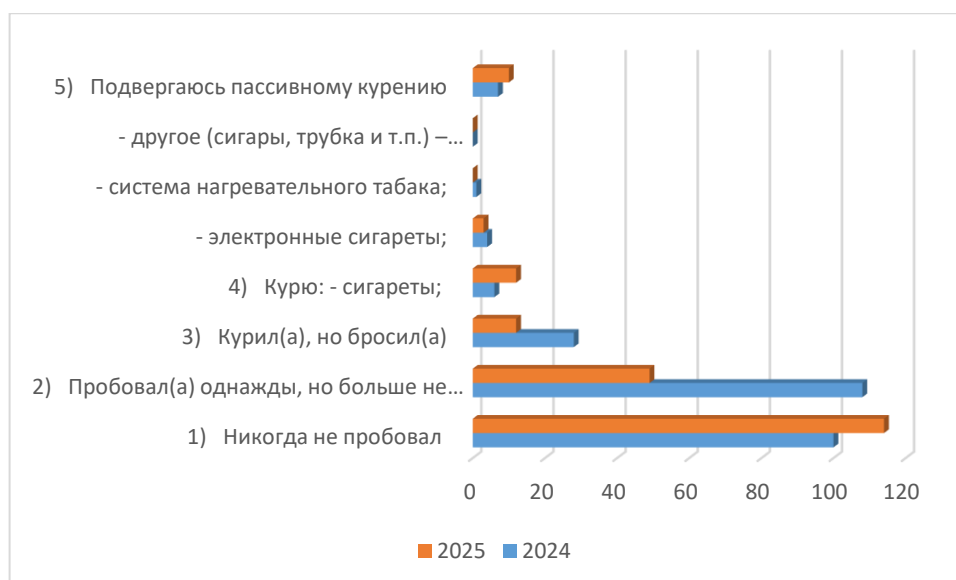


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 35,6% опрошенных (89 человек), среди мужчин – 41,2%, среди женщин – 34,2%. Около половины участников анкетирования (54,4%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 8,8%. Несколько раз в неделю – 0,8%, ежедневно – 0,4%. По сравнению с данными анкетирования 2024 года снизился удельный вес лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в месяц (-5,6%), увеличился удельный вес лиц, никогда не употребляющих алкоголь (+4,1%) (рисунок 4).

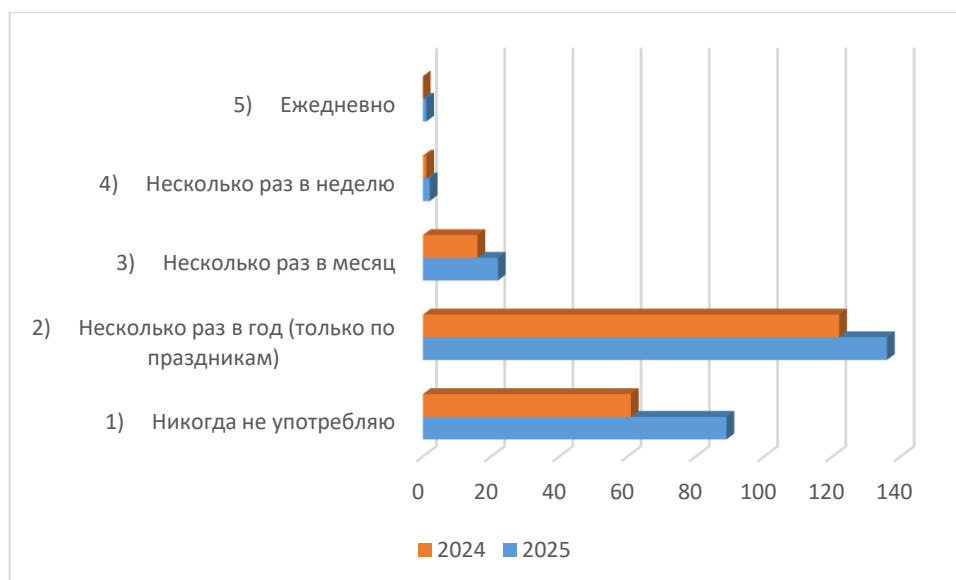


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

98,4% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (83,4%) уделяют физической активности более 20 минут в день.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 35,2% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 48,4%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 34% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 38,4%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 45,6%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, соблюдают режим питания (37,3%), ужинают не позднее 2-3 часов до сна (52,9%), чем среди женщин (33,1% и 43,7%, соответственно). Женщины чаще, чем мужчины каждое утро завтракают (38,7% и 21,6% соответственно), следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов (39,7% и 33,3% соответственно), стараются сделать рацион питания максимально разнообразным (49,7% и 43,1%, соответственно) (рисунок 5).

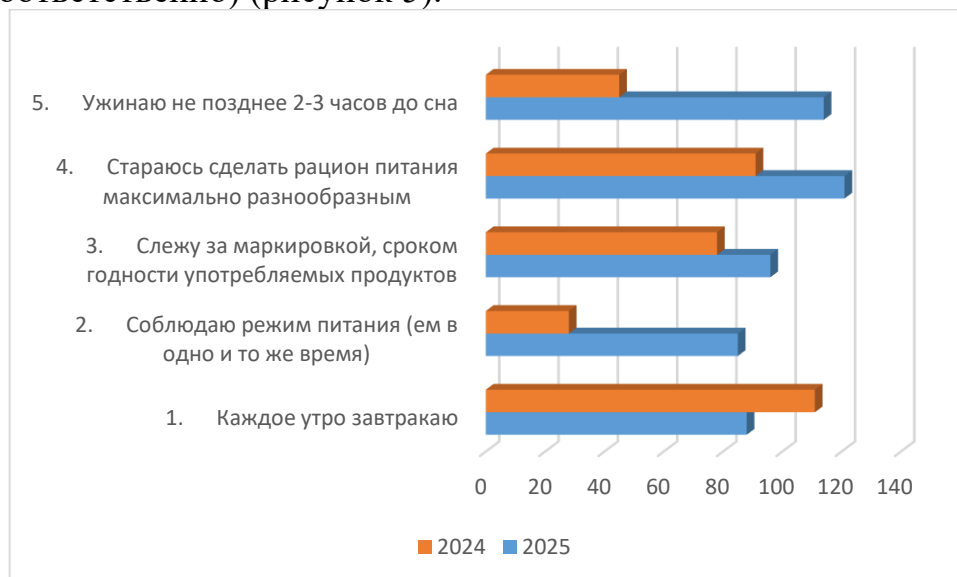


Рисунок 5 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (51,6%), ежедневно – 8%, иногда – 28%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 12,4% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года увеличился % респондентов, которые меряют своё давление иногда (+9%), однако снизился % респондентов меряющих своё давление ежедневно (-3,5%), никогда (-2,6%) и только при плохом самочувствии (-2,9%) (рисунок 6).

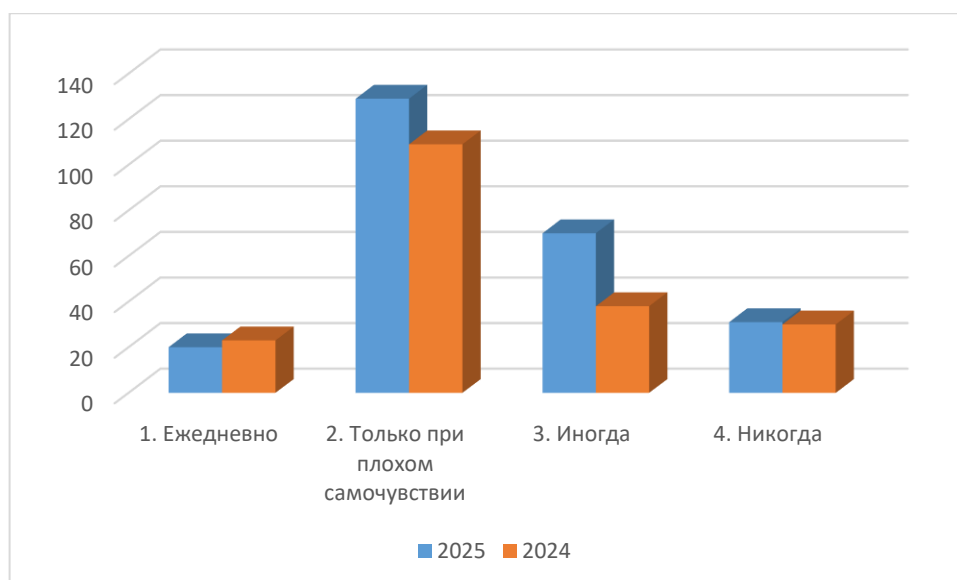


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

72,8% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 22,4% считают свой вес избыточным, 7,6% – недостаточным. С 2024 года удельный вес лиц с избыточной массой тела увеличился на 3,4% (рисунок 7).

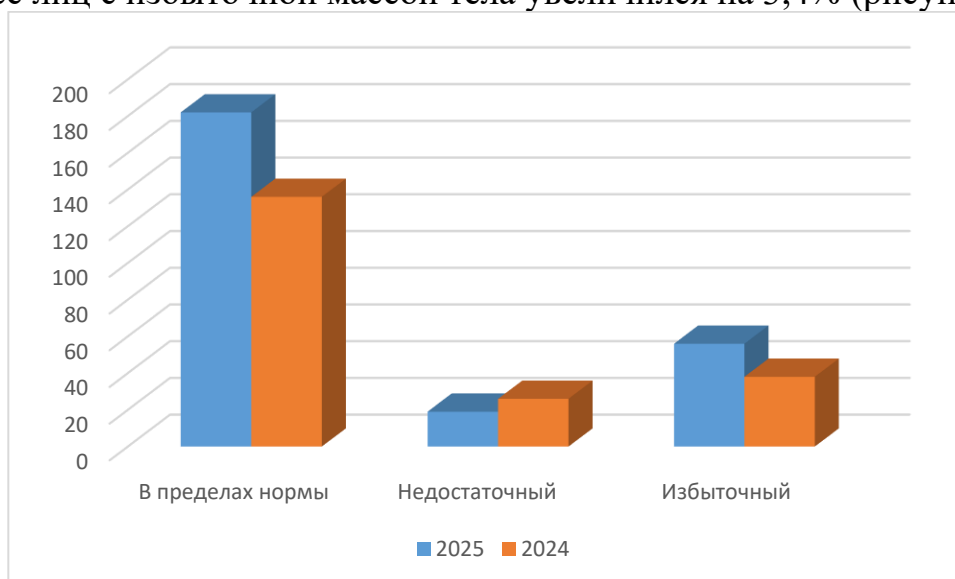


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (54,8%), прогулкам на природе (45,6%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также использованию информационными ресурсами Интернета (38,8%), чтению книг, газет, журналов (35,2%), физическому труду (33,6%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: физический труд (49%), сон (45%), ТВ, музыка, интернет (39,2%); среди женщин популярны: сон (57,3%), прогулки на природе (49,2%), ТВ, музыка, интернет (38,7%) (рисунок 8).

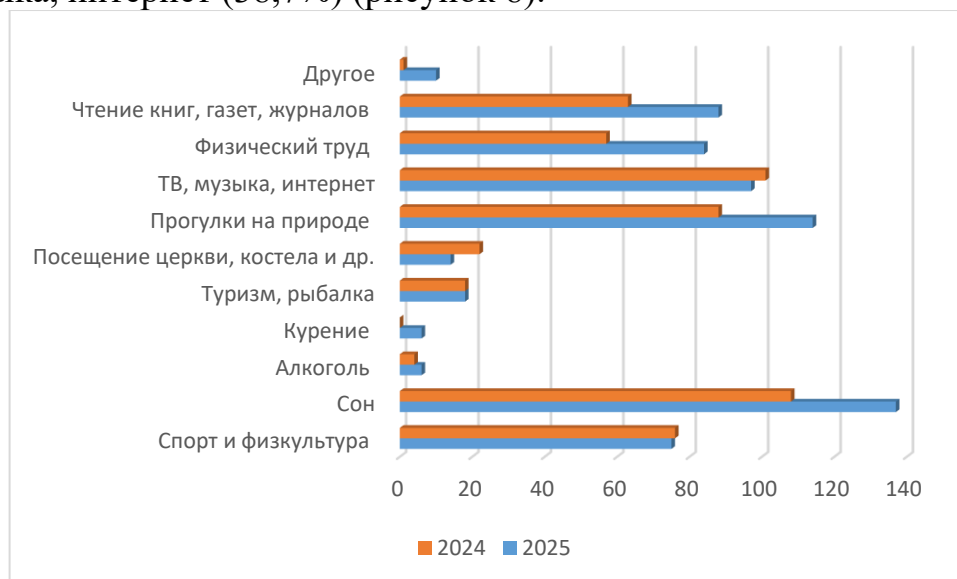


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

В рамках анкетирования проведена оценка удовлетворенности жителей аг. Лесной, д. Боровляны имеющимися в городе условиями для ведения ЗОЖ. 72,4% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 66,8% респондентов.

Более половины опрошенных (65,6%) 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 65,6% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 66,4% респондентов.

Больше половины респондентов (66,4%) 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 62% опрошенных.

60,8% 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 56,4%.

По результатам анкетирования 23,6% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 48,8% 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 21-30 лет (31,6%).