

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

В анкетировании приняли участие 183 человек – работники предприятий и организаций аг.Гатово (жители аг.Гатово) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг.Гатово (56,3%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 37,7% считают, что их здоровье «хорошее».

59,02% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». В сравнении с 2024 г. увеличился процент респондентов, считающих ЗОЖ престижным, но не могущих назвать свой образ жизни «здоровым» на 17,02% (рисунок 1).

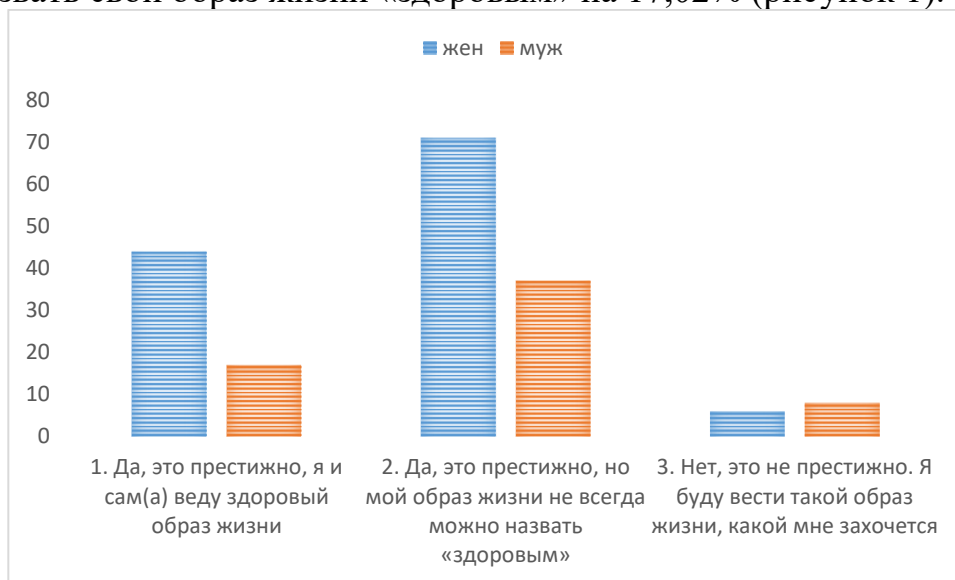


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2025 г. (в абсолютных цифрах)

74,9% 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 65,6% респондентов), «недостаточная физическая активность» (45,4%), «курение» (38,8% ответов), «качество питания» (34,4%), «материальное положение» (33,3%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей аг.Гатово вносят «жилищные условия» (9,3%) и «взаимоотношения в семье» (4,9% ответов). В 2024 году среди мужчин и

женщин также лидирующую позицию занимает «чрезмерное нервное напряжение и стресс (59,2%), на втором месте – качество питания (35,6%), также недостаточная физическая активность составил 34,4% и 28,8% экологические условия. Наименьший вклад вносили: жилищные условия (10,4%), взаимоотношения в семье (10,8%) (рисунок 2).



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

В 2025 году курят 25,1% респондентов, курили, но бросили 17,5% респондентов и подвержены пассивному курению 7,1% респондентов. В сравнении с 2024 годом снизился удельный вес бросивших курить лиц на 5,1% (рисунок 3).

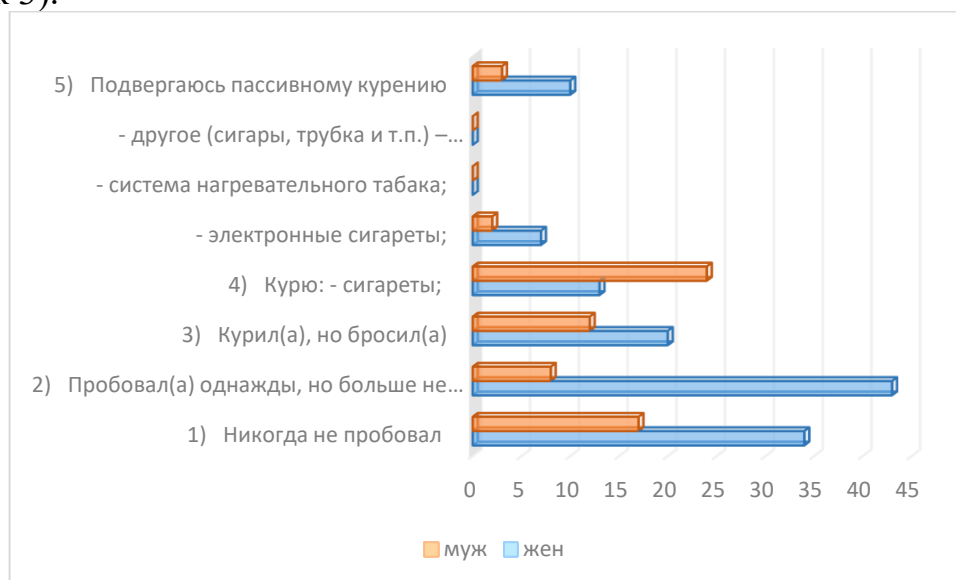


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 21,3% опрошенных (39 человек). Около половины участников анкетирования (51,4%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют

алкогольные напитки 21,9%. Несколько раз в неделю – 4,9%., ежедневно – 0,5%. В сравнении с 2024 годом снизился удельный вес лиц никогда не употребляющих на 1,1%, несколько раз в месяц – на 2,5%; уменьшился удельный вес лиц употребляющих алкоголь несколько раз в год (по праздникам) на 3,4% (рисунок 4).

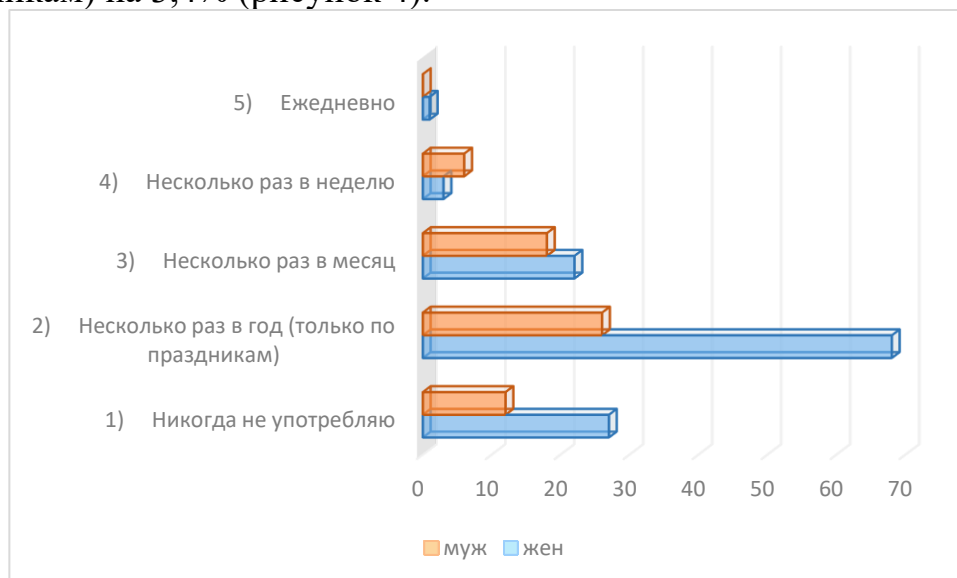


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки??», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

97,3% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (75,4%) уделяют физической активности более 20 минут в день.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 52,5% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 35,5%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 34,4% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 40,98%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 27,3%. По сравнению с данными анкетирования 2024 года на 1,7% увеличился удельный вес лиц, которые каждое утро завтракают, на 22% - соблюдают режим питания, на 5,4% - следят за маркировкой, на 1,1% - стараются сделать рацион питания наиболее разнообразным, на 5,7% - ужинают не позднее 2-3 часов до сна (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 иногда (40,98%), ежедневно – 7,1%, только при плохом самочувствии – 40,4%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 11,5% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года ситуация по самоконтролю уровня артериального давления ухудшилась: на 18,98% увеличился удельный вес лиц, контролирующих свое артериальное давление иногда (рисунок 6).

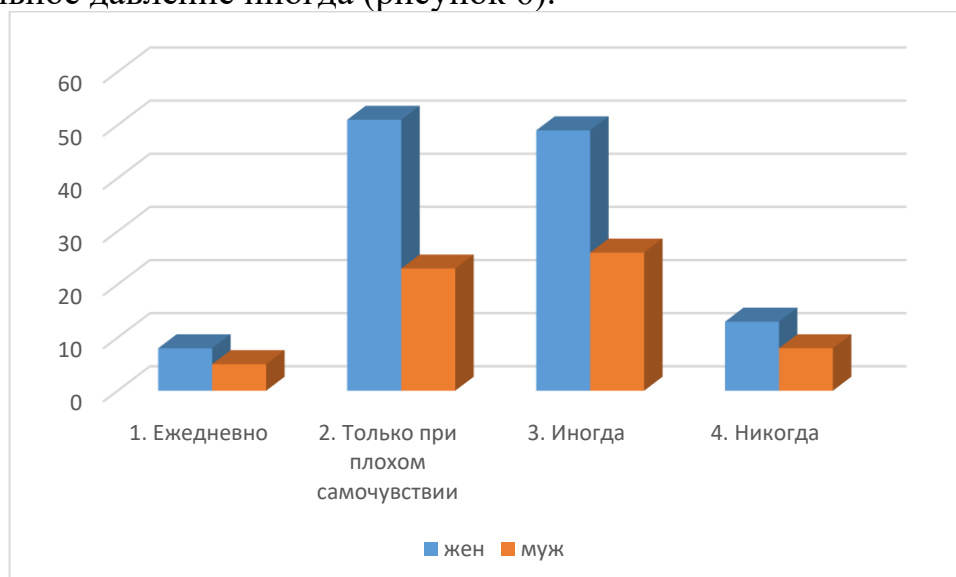


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2024-2025 гг. г. (в % к числу опрошенных)

65,6% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 25,1% считают свой вес избыточным, 9,3% – недостаточным. С 2024 года

удельный вес лиц с избыточной массой тела снизился на 5,3% и с недостаточной массой тела на 2,7% (рисунок 7).

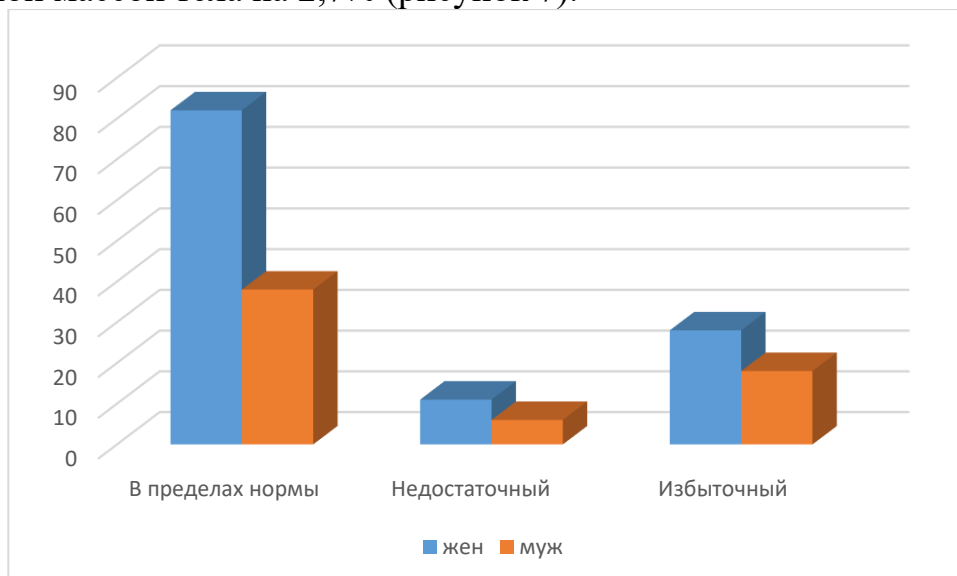


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2024 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (60,1%), ТВ, музыка, интернет (44,3%), чтению книг, газет, журналов (36,6%), прогулкам на природе (33,9%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: сон (56,5%), ТВ, музыка, интернет (41,9%), спорту и физкультуре (27,4%); среди женщин популярны: сон (61,98%), ТВ, музыка, интернет (45,5%), чтение книг, газет, журналов (42,1%) (рисунок 8).

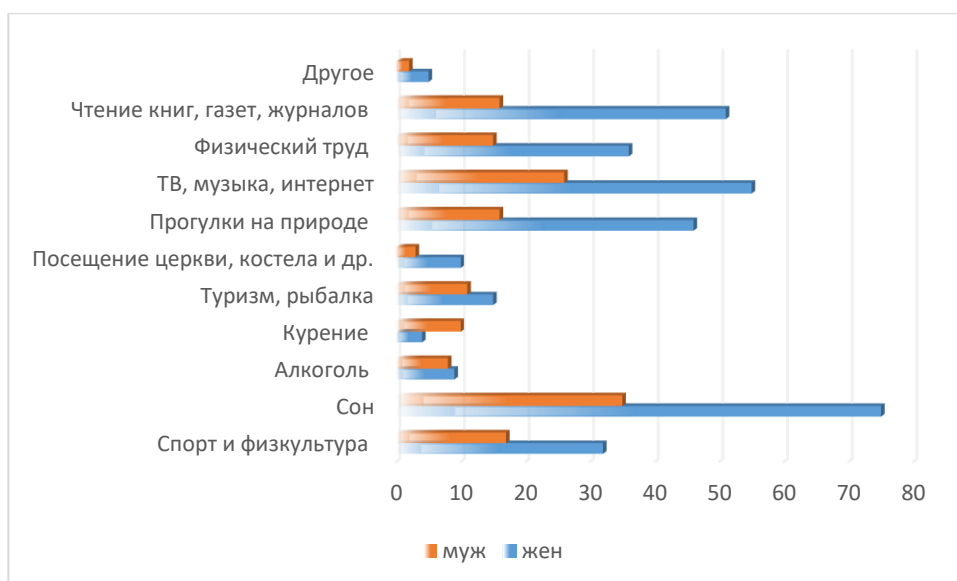


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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

54,6% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Предложено: построить ФОК с бассейном.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 53% респондентов. Предложено: построить больше парков.

49,2% удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи.

Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 65,03% участников анкетирования. Респондентами предложено: установить регулируемые пешеходные переходы возле школ, построить велодорожки, установить светофоры, улучшить освещение на пешеходных переходах.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 61,2% респондентов. Для улучшения экологических условий участниками анкетирования предложено построить больше парков.

Больше половины респондентов (70,5%) 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 69,4% опрошенных. Предложено: построить больше магазинов (разнообразие), улучшить качество употребляемой воды.

55,2% 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 55,7%.

По результатам анкетирования 19,1% 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 41-50 лет (28,4%).