

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

В анкетировании приняли участие 185 человек – работники предприятий и организаций аг.Колодищи (жители аг.Колодищи) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Колодищи (49,2%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 47% считают, что их здоровье «хорошее». В сравнении с 2024 годом удовлетворительное состояние осталось на уровне, однако хорошее состояние увеличилось (+10,2%).

56,2% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ среди мужчин на 3,4% больше, чем среди женщин. В сравнении с 2024 г. увеличился процент респондентов, считающих ЗОЖ престижным, но не могущих назвать свой образ жизни «здоровым» на 14,2% (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2023-2025 гг.
(в абсолютных цифрах)

74,1% 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 51,9% респондентов), «недостаточная физическая активность» (37,3%), «курение» (33,5%), «материальное положение» (31,4%), «качество питания» (30,8%). Наименьший вклад в ухудшение состояния

здоровья жителей аг.Колодищи вносят «жилищные условия» (10,8% ответов) и «взаимоотношения в семье» (9,2%). В 2024 году среди мужчин и женщин также лидирующую позицию занимает «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 59,2% респондентов), «качество питания» (35,6% ответов), «недостаточная физическая активность» (34,4%), «экологические условия» (28,8%), «материальное положение» (28,4%). Наименьший вклад вносили: жилищные условия (10,4%), взаимоотношения в семье (10,8%) (рисунок 2).



Рисунок 2 – «Какие факторы, по Вашему мнению, ухудшают Ваше здоровье?», 2023-2024 гг. (в % к числу опрошенных)

В 2025 году курят 34,6% респондентов, курили, но бросили 19,5% респондентов, не курят 46,5% и подвержены пассивному курению 4,3% респондентов (рисунок 3).

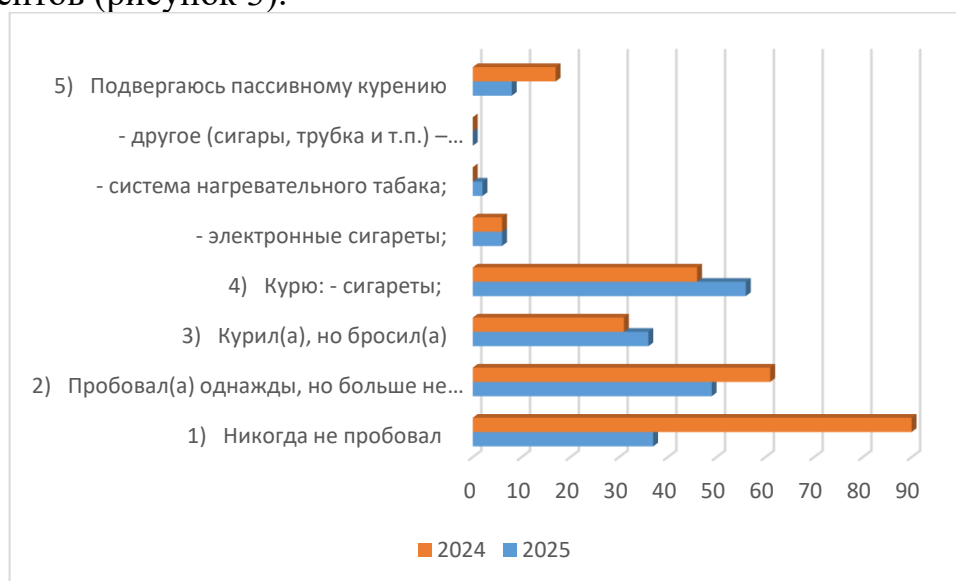


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 11,9% опрошенных (22 человека), среди мужчин – 12,6%, среди женщин – 10,98%. Около половины участников

анкетирования (49,2%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)», среди мужчин – 41,7%, среди женщин – 58,5%. Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 31,4%, среди мужчин – 34,95%, среди женщин – 26,8%. Несколько раз в неделю – 7,6%, ежедневно – 0,5%. В сравнении с 2024 годом снизился удельный вес лиц никогда не употребляющих на 10,5% (рисунок 4).

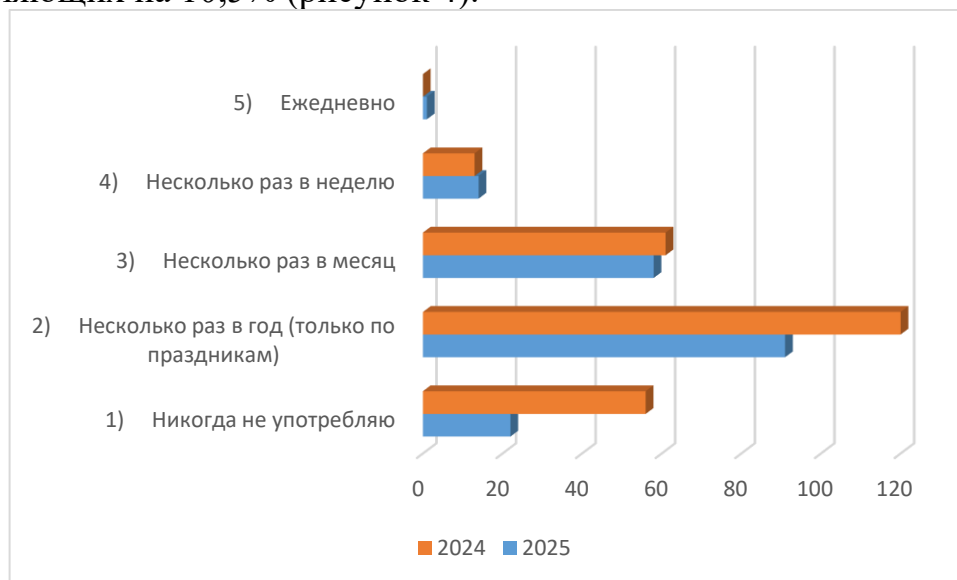


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки??», 2024-2025 г. (в % к числу опрошенных)

99,5% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Больше половины респондентов (76,2%) уделяют физической активности более 20 минут в день, среди мужчин – 72,8%, среди женщин – 80,5%.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 50,8% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 45,4%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 21,6% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 35,1%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 18,9%. Среди опрошенных мужчин больше лиц, каждое утро завтракающих (35,9%), чем среди женщин (34,1%), соблюдающих рацион питания (23,3% и 19,5%, соответственно). Женщины чаще, чем мужчины стараются сделать рацион питания максимально разнообразным (52,4% и 39,8% соответственно), следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов (36,6% и 33,98% соответственно), ужинают не позднее 2-3 часов до сна (28% и 11,7%, соответственно). По сравнению с данными анкетирования 2024 года на 9,2% увеличился удельный вес лиц, которые соблюдают режим питания, на 11%, которые стараются сделать рацион питания максимально разнообразным, однако уменьшился процент респондентов, которые каждое утро завтракают (-15,7%) (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 (44,9%), ежедневно – 5,4%, иногда – 24,3%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 25,4% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года на 12,6% увеличился удельный вес лиц, неконтролирующих свое артериальное давление, на 7,8% снизился удельный вес лиц, контролирующих свое давление ежедневно (рисунок 6).

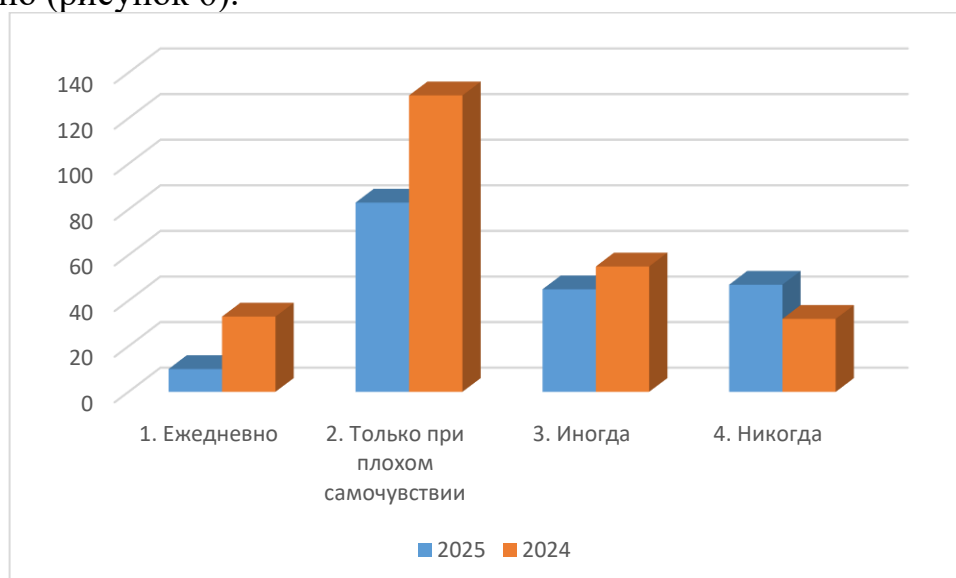


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2024 – 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

56,8% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 37,3% считают свой вес избыточным, 5,9% – недостаточным. С 2024 года

удельный вес лиц с избыточной массой тела увеличился на 6,9% и с недостаточной массой тела на 6,1% (рисунок 7).

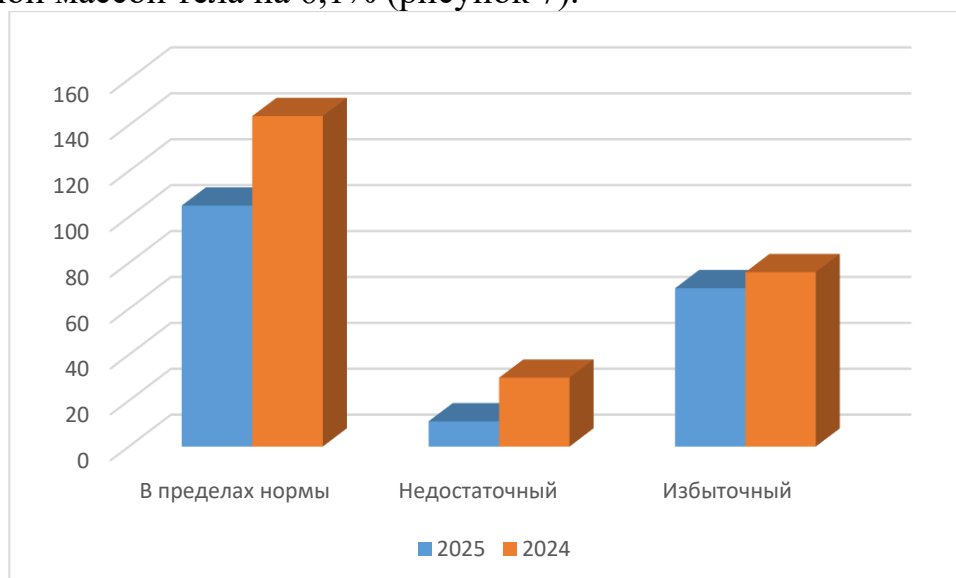


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2023 – 2024 гг. (в % к числу опрошенных)

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 и ТВ, музыке, интернету (47%, соответственно), прогулкам на природе (42,7%), спорт и физкультура (29,2%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: ТВ, музыка, интернет (49,5%), сон (44,7%), прогулки на природе (33,9%); среди женщин популярны: прогулки на природе (53,8%), сон (50%), ТВ, музыка, интернет (43,9%) (рисунок 8).

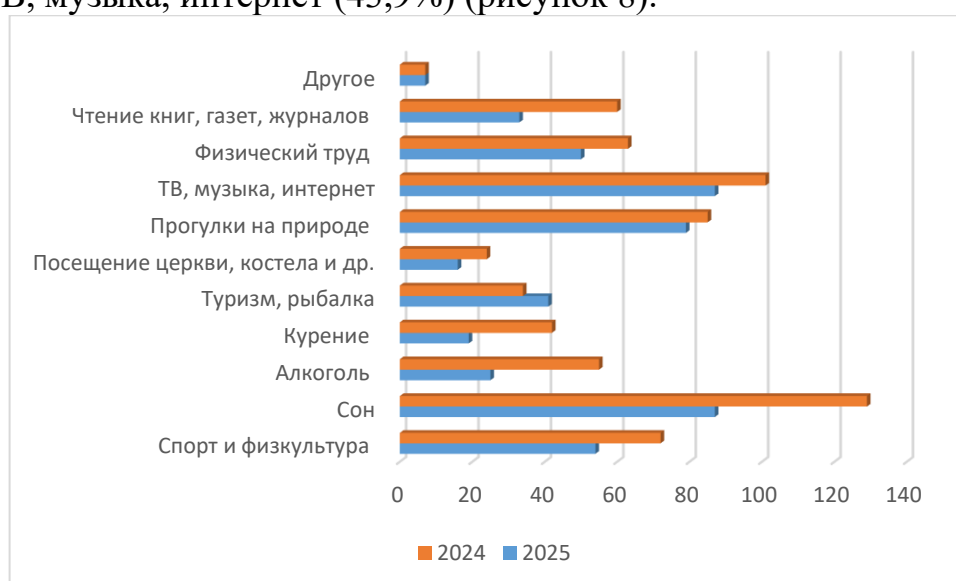


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2023 – 2024 гг. (в % к числу опрошенных)

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

85,9% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 80% респондентов.

Более половины опрошенных (60,5%) 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 81,6% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 78,9% респондентов.

Больше половины респондентов (74,1%) 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 81,6% опрошенных.

78,4% 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 81,6%.

По результатам анкетирования 2,7% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 23,2% 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 (30,8%).