

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

В анкетировании приняли участие 159 человек – работники предприятий и организаций аг. Михановичи (жители аг. Михановичи) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Михановичи (62,9%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 35,8% считают, что их здоровье «хорошее».

62,9% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ, составил 35,8% (рисунок 1).



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

77,99% 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 62,9% респондентов), «недостаточная физическая активность» (42,1% ответов), «экологические условия» (36,5%), «материальное положение» (31,4%), «курение» (28,9%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей аг. Михановичи вносят «жилищные условия» (8,8% ответов) и «взаимоотношения в семье» (7,5%). (рисунок 2).



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

В 2025 году курят 12,6% респондентов, курили, но бросили 17,6% респондентов и подвержены пассивному курению 5,7% респондентов (рисунок 3).

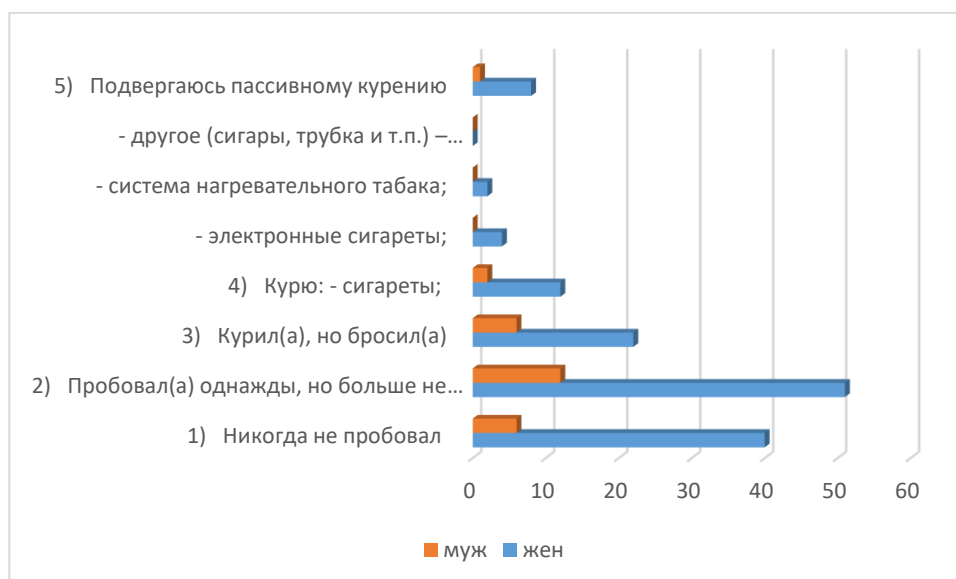


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 25,2% опрошенных (40 человек). Больше половины участников анкетирования (61%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 11,9%. Несколько раз в неделю – 1,3%, ежедневно – 0,6% (рисунок 4).

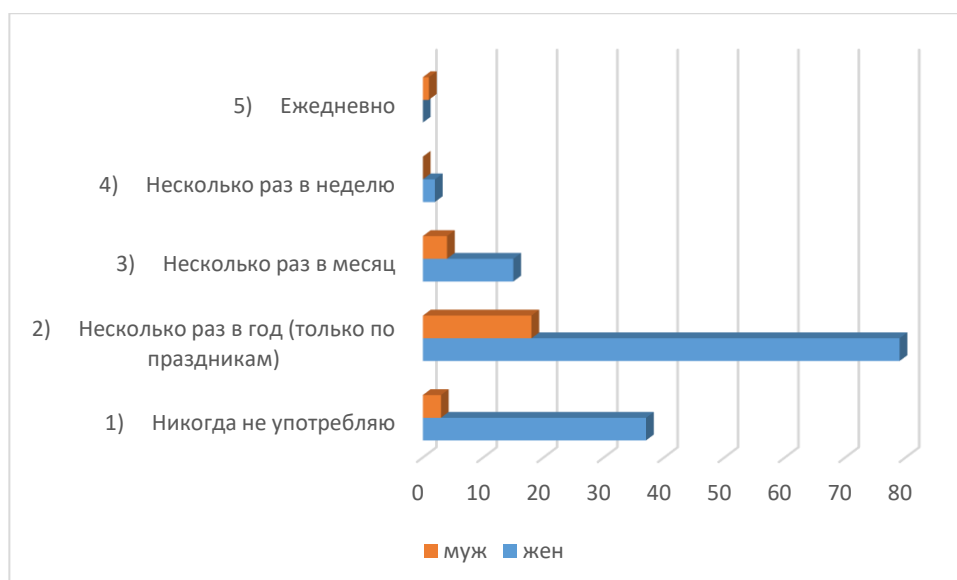


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2025 г.
(в % к числу опрошенных)

98,1% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (72,96%) уделяют физической активности более 20 минут в день.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 39,6% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 48,4%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 44,7% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 35,2%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 35,8% (рисунок 5).

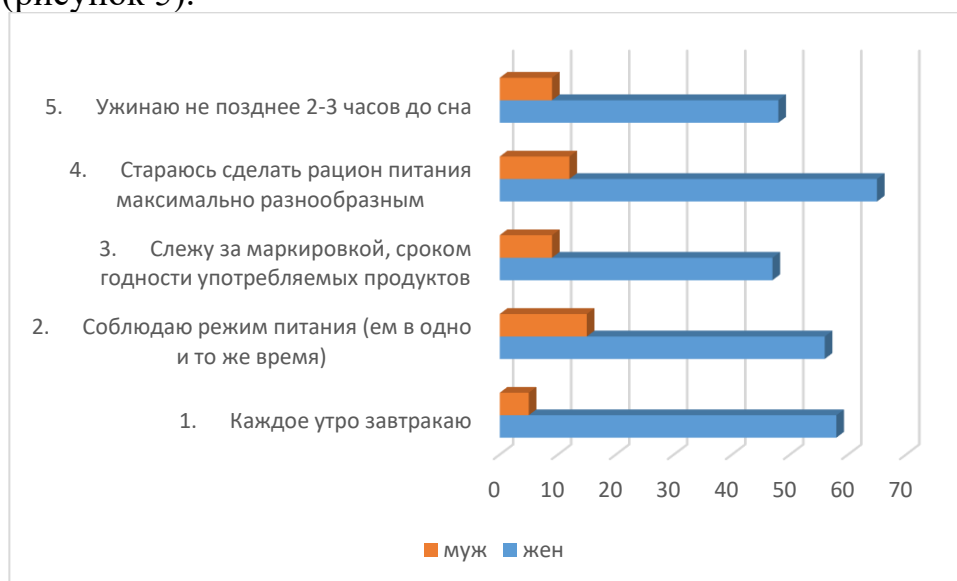


Рисунок 5 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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 (42,8%), ежедневно – 5,7%, иногда – 36,5%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 14,5% опрошенных (рисунок 6).

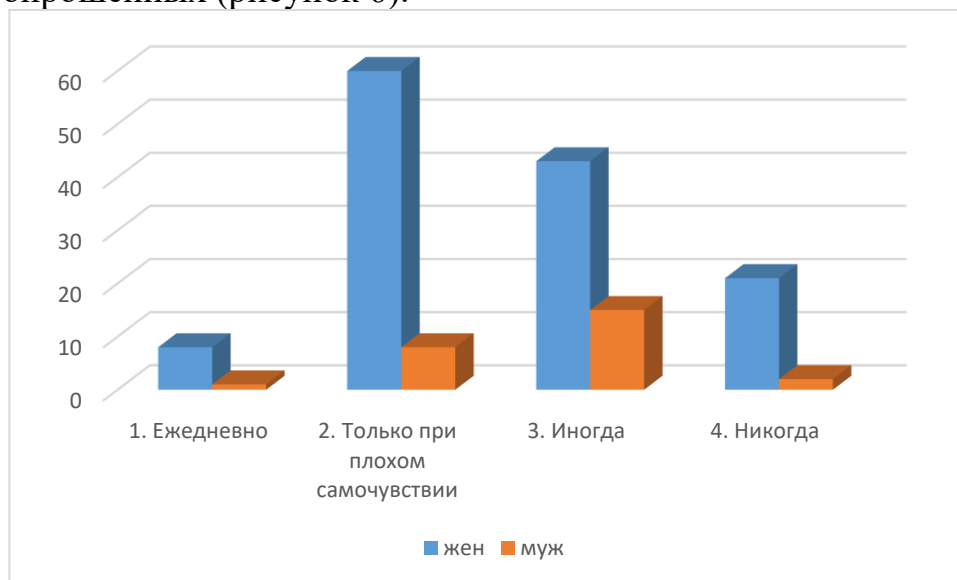


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

71,7% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 22,01% считают свой вес избыточным, 6,3% – недостаточным (рисунок 7).

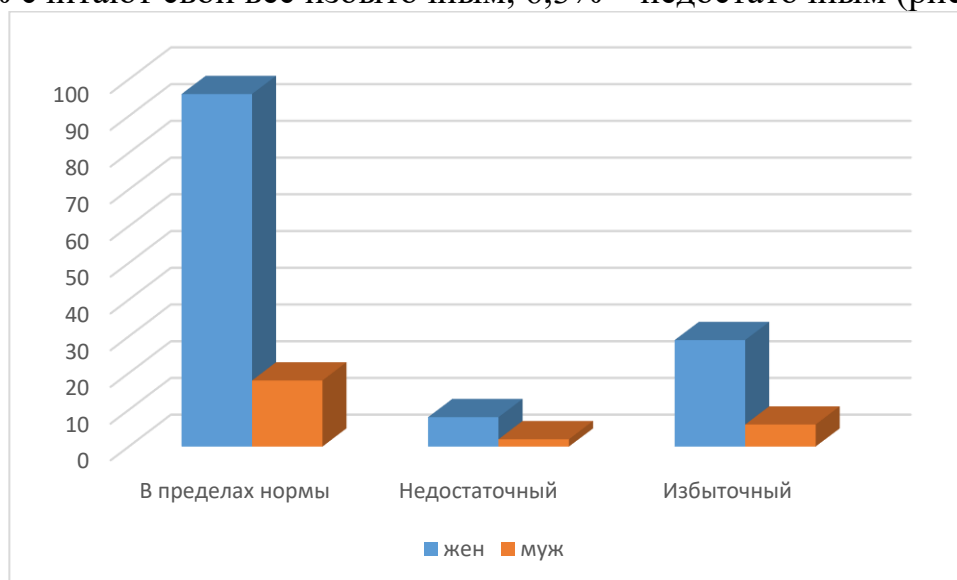


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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 прогулкам

на природе (38,99%), ТВ, музыка, интернет (38,4%), сну (37,7%), физическому труду (34,6%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: прогулки на природе (50%), сон (38,5%), ТВ, музыка, интернет (34,6%); среди женщин популярны: ТВ, музыка, интернет (39,1%) сон (37,6%), прогулки на природе (36,8%), (рисунок 8).

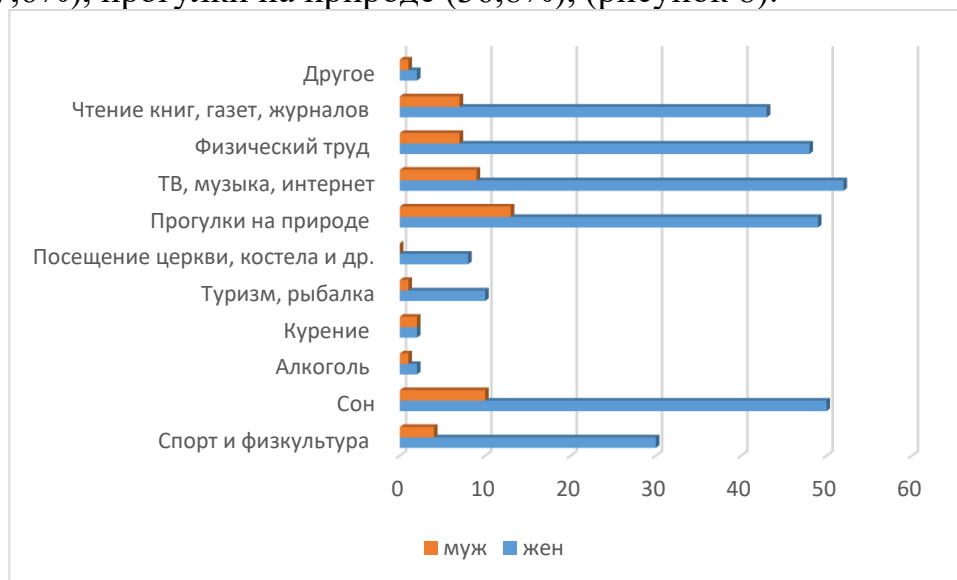


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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

72,96% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом. Предложено: сделать уличные спортивные площадки, тренажёры.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 55,3% респондентов. Предложено: построить кафе, рестораны, проводить больше мероприятий.

Более половины опрошенных (49,1%) удовлетворены качеством и доступностью медицинской помощи. Предложено: построить поликлинику

Условия для безопасного дорожного движения (наличие тротуаров, велосипедных дорожек, регулируемых и нерегулируемых пешеходных переходов и т.п.) считают удовлетворительными 61,6% участников анкетирования. Респондентами предложено: установить светофоры.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 38,99% респондентов.

Большее половины респондентов (62,3%) 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 50,3% опрошенных.

55,97% 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 47,2%. Предложено: освещение от станции к дому.

По результатам анкетирования 25,8% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 32,7% 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 (32,7%).