

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

В анкетировании приняли участие 92 человека – работники предприятий и организаций аг.Острошицкий Городок (жители аг. Острошицкий Городок) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Острошицкий Городок (65,2%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 43,5% считают, что их здоровье «хорошее».

56,5% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым». Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ среди женщин на 15,1% больше, чем среди мужчин (рисунок 1).



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

85,9% 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 71,7% респондентов), «недостаточная физическая активность» (54,3% ответов), «экологические условия» (39,1%), «материальное положение» (34,8%), «качество питания» и «собственное поведение» (30,4% соответственно). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей

аг.Острошицкий Городок вносят «жилищные условия» (16,3% ответов) и «взаимоотношения в семье» (11,96%). (рисунок 2).



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

В 2025 году курят 18,5% респондентов, курили, но бросили 13% респондентов и подвержены пассивному курению 16,3% респондентов (рисунок 3).

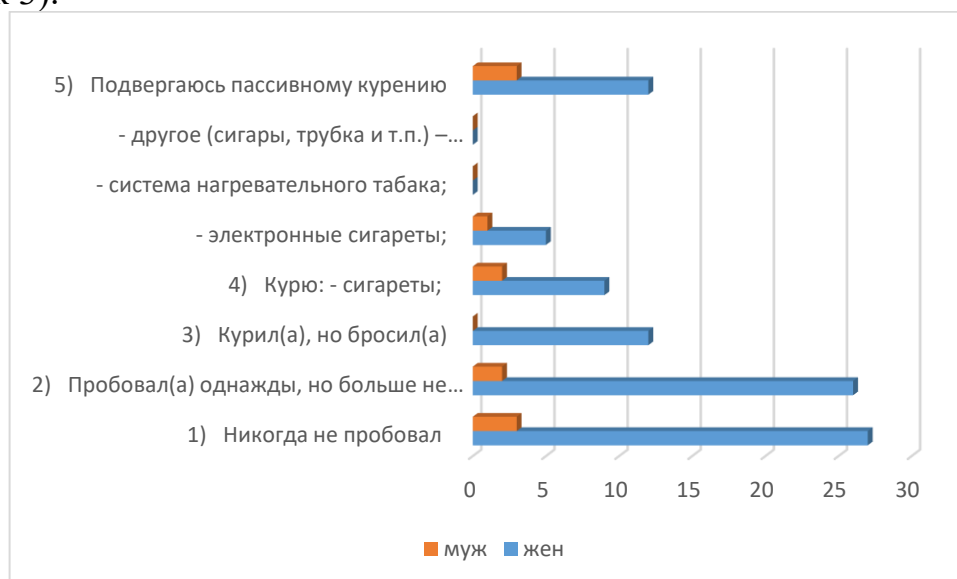


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 11,96% опрошенных (11 человек). Больше половины участников анкетирования (77,2%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 10,9% (рисунок 4).

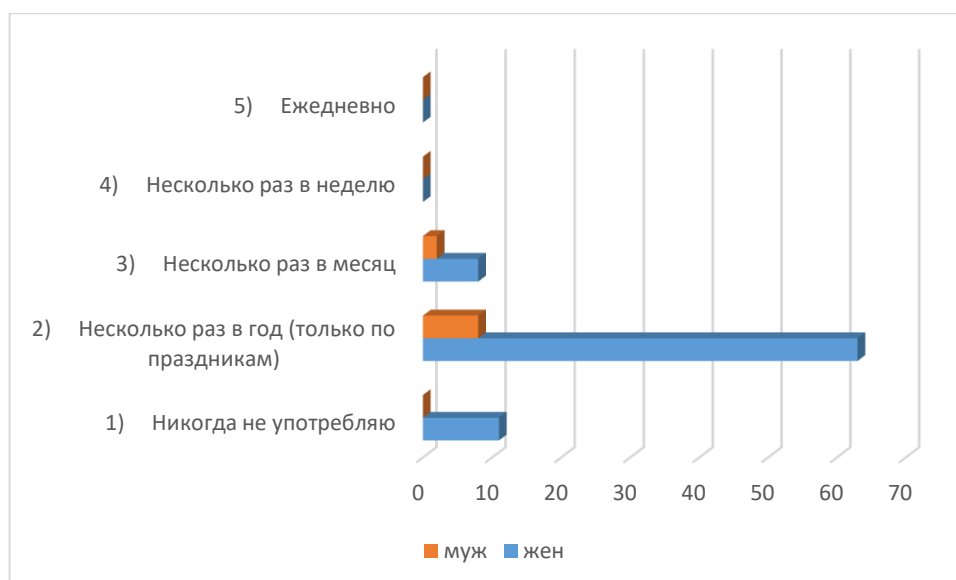


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2025 г.
(в % к числу опрошенных)

98,9% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

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

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 42,4% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 47,8%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 26,1% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 41,3%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 38,04% (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. Половина респондентов контролируют уровень своего артериального давления только при плохом самочувствии (50%), ежедневно – 14,1%, иногда – 26,1%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 10,9% опрошенных (рисунок 6).

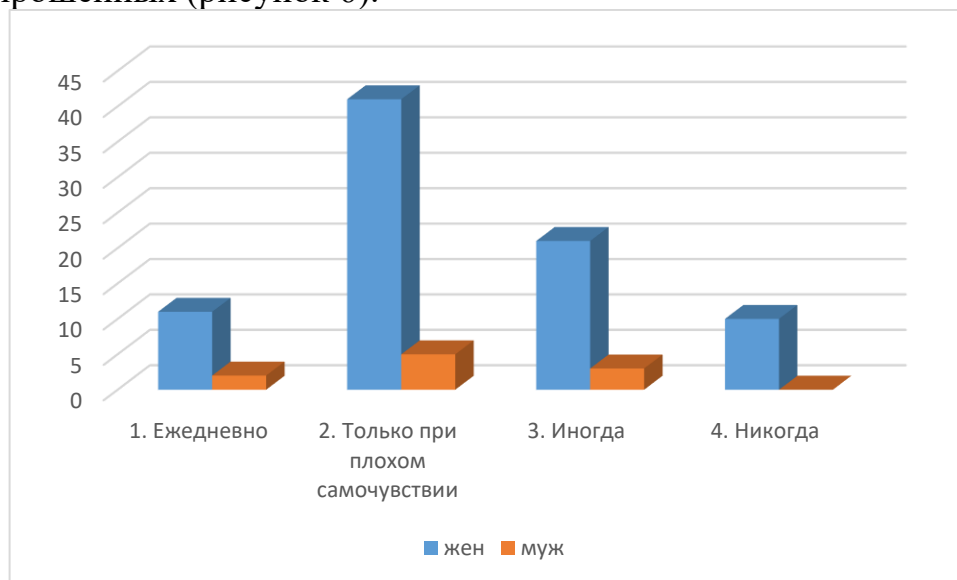


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

64,1% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 33,7% считают свой вес избыточным, 2,2% – недостаточным (рисунок 7).

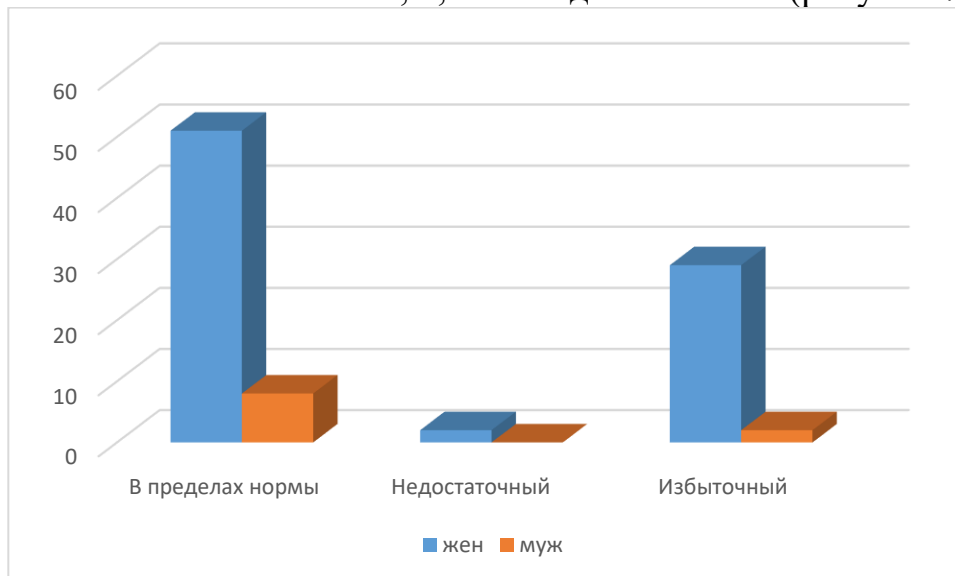


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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

отдают предпочтение прежде всего прогулкам на природе (60,9%), сну (45,7%), ТВ, музыка, интернет (42,4%), физическому труду (39,1%), чтению книг, газет, журналов (36,96%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: физический труд (70%), чтение газет, книг, журналов (60%), спорт (50%); среди женщин популярны: прогулки на природе (60,98%), сон (47,6%), ТВ, музыка, интернет (42,7%) (рисунок 8).

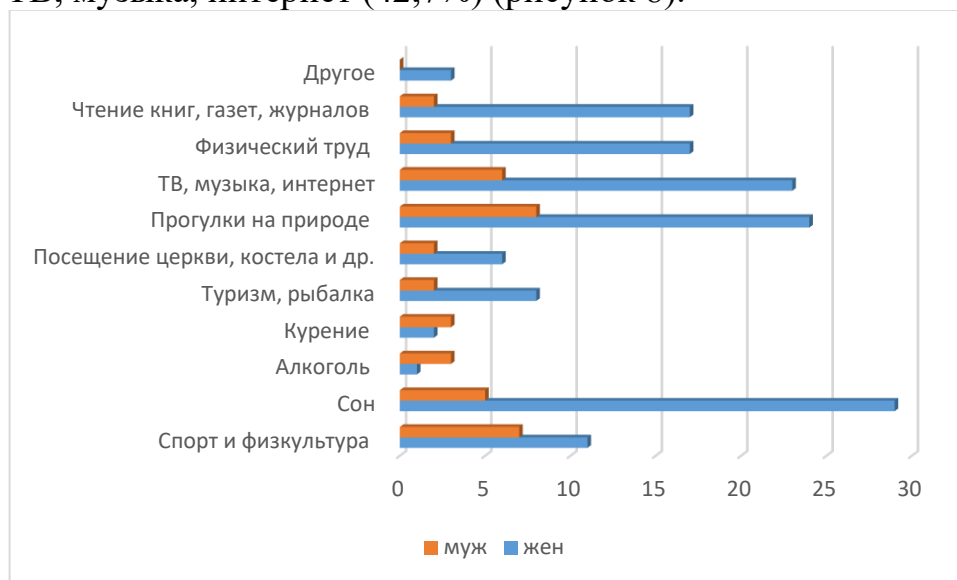


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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

60,9% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 44,6% респондентов.

44,6% 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 59,8% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 66,3% респондентов.

Больше половины респондентов (66,3%) 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 53,3% опрошенных.

60,9 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 61,96%.

По результатам анкетирования 14,1% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 39,1% о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-то мероприятия в этой связи, не знают.

Возраст большинства опрошенных составил 31-40 лет (31,5%).