

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

В анкетировании приняли участие 151 человек – работники предприятий и организаций аг.Прилуки (жители аг.Прилуки) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Прилуки (58,9%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 35,8% считают, что их здоровье «хорошее».

54,97% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым» (рисунок 1).

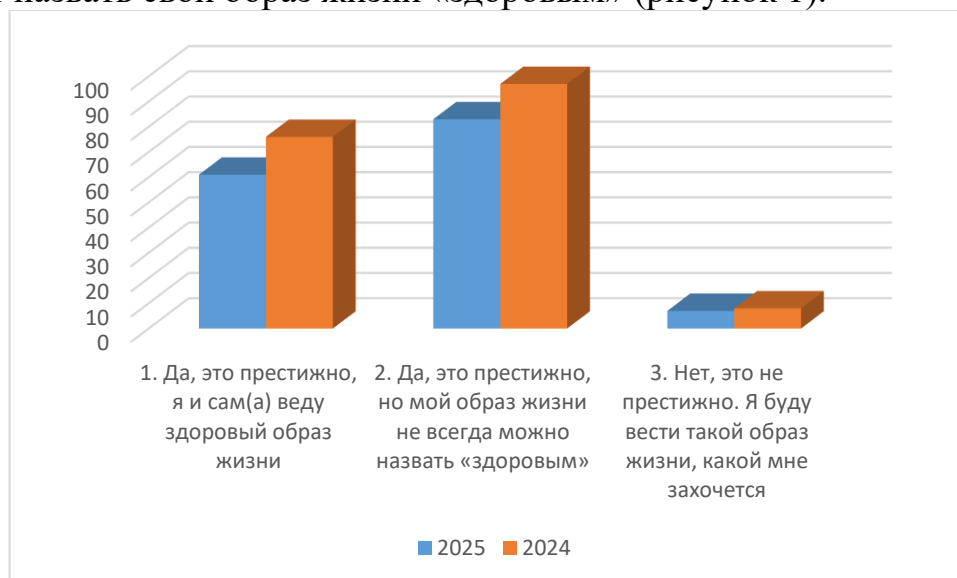


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2024-2025 гг.
(в абсолютных цифрах)

74,2% 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% респондентов), «недостаточная физическая активность» (49,7% ответов), «качество питания» (32,5%), «экологические условия» (27,8%), «курение» (27,2%), Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей аг.Прилуки вносят «взаимоотношения в семье» (7,9%) и «жилищные условия» (5,96% ответов) (рисунок 2).



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

Курят 15,9% респондентов (24 человека). Среди женщин процент курящих составил 14%, среди мужчин – 23,3%. Курили, но бросили 15,9% опрошенных (24 человека), при этом среди мужчин – 40%, среди женщин – 9,9%. Не курят – 64,2% опрошенных (среди мужчин – 36,7%, среди женщин – 71,1%). Подвергаются пассивному курению 4,6% респондентов (7 человек). В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих снизился на 1,2%, так же время вырос удельный вес не курящих лиц (+4,5%) (рисунок 3).

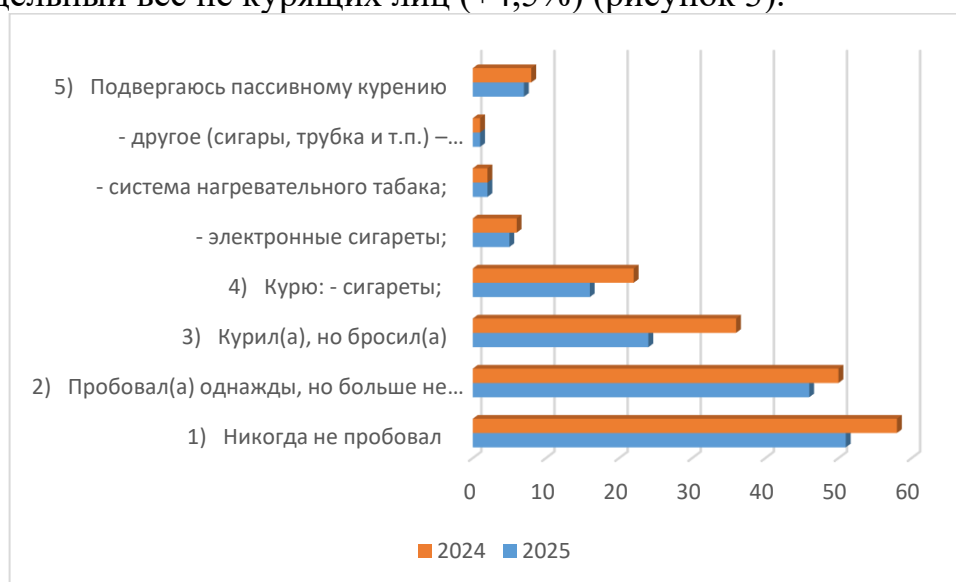


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 15,2% опрошенных (23 человек), среди мужчин – 13,3%, среди женщин – 15,7%. Большая половины участников анкетирования (66,9%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 20,5%. Несколько раз в неделю – 3,3%, ежедневно – 0,6%. По сравнению с

данными анкетирования 2024 года увеличился удельный вес лиц, никогда не употребляющих алкоголь (+4,1%) (рисунок 4).

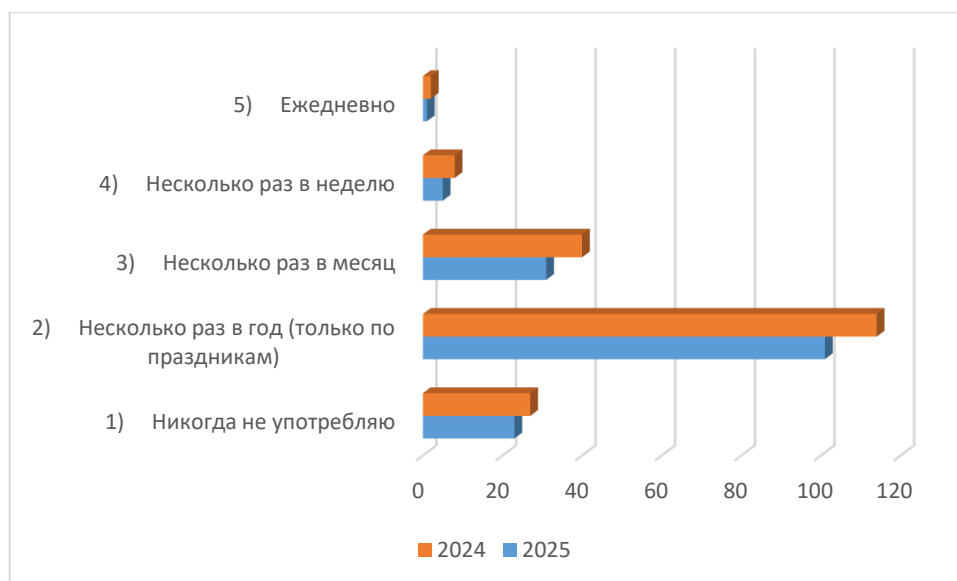


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

96% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (71,5%) уделяют физической активности более 20 минут в день.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 51,7% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 37,7%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 23,2% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 37,1%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 29,1% (рисунок 5).

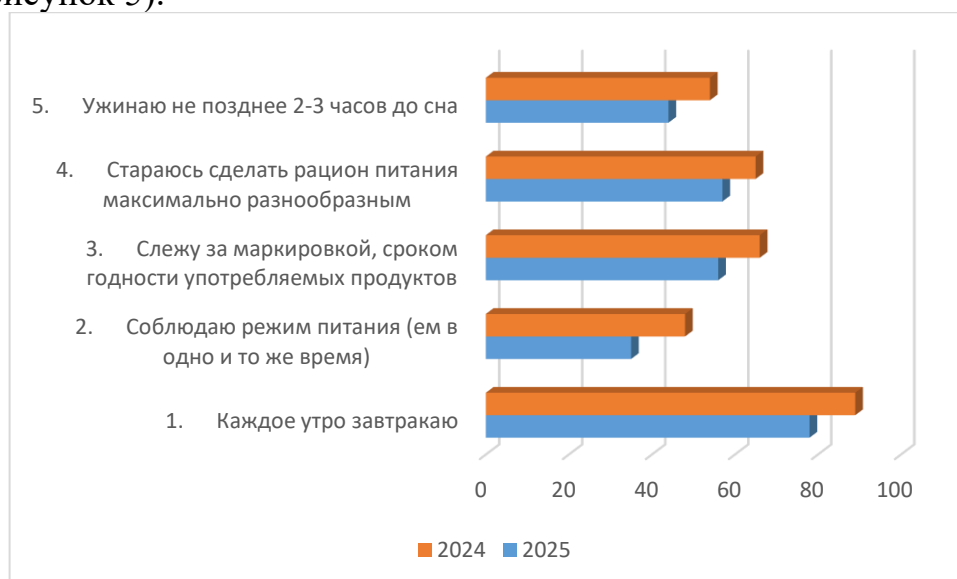


Рисунок 5 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (45%), ежедневно – 11,9%, иногда – 27,1%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 16,6% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года увеличился % респондентов, которые меряют своё давление ежедневно (+4,2%), только при плохом самочувствии (+2,5%) и иногда (+1,14%), однако снизился % респондентов меряющих своё давление «никогда» (-1,6%) (рисунок 6).

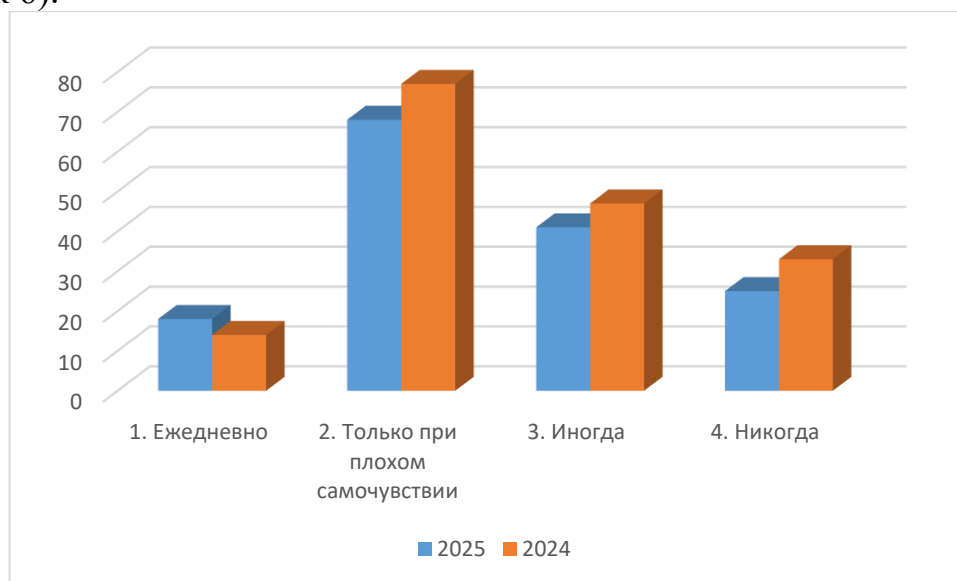


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

64,2% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 27,24% считают свой вес избыточным, 8,6% – недостаточным (рисунок 7).

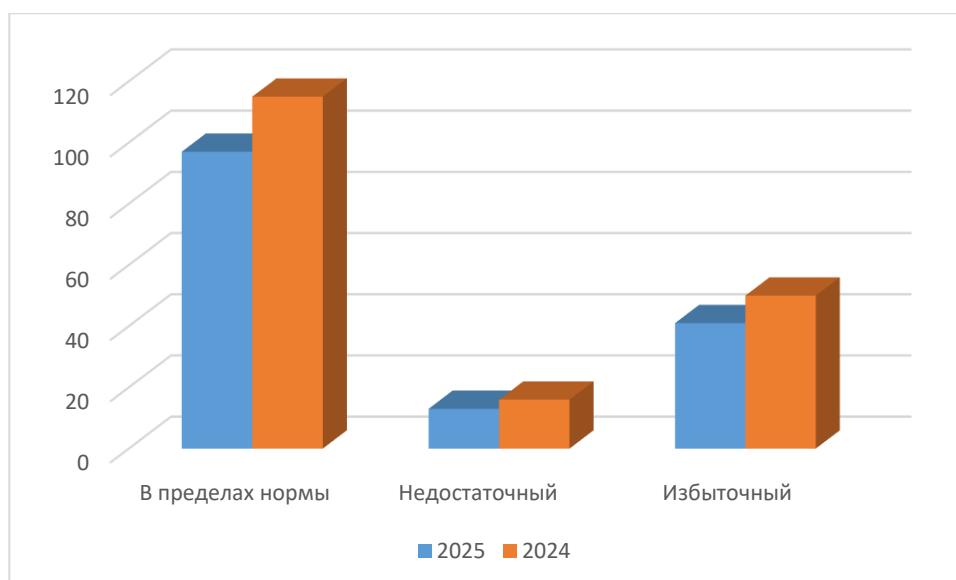


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (47%), прогулкам на природе (37,7%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (37,7%), чтению книг, газет, журналов (29,1%), физическому труду (27,8%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: чтение газет, книг, журналов (33,3%), прогулки на природе (30%), ТВ, музыка, интернет (30%); среди женщин популярны: сон (52,1%), прогулки на природе (28,1%)., ТВ, музыка, интернет (28,1%) (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. Прилуки имеющимися в городе условиями для ведения ЗОЖ.

56,95% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 49,7% респондентов.

Более половины опрошенных (51%) 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 61,6% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 60,9% респондентов.

Больше половины респондентов (64,2%) 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 64,2% опрошенных. Респондентами предложено увеличить количество безлактозной продукции.

58,9% 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 57%. Предложено: улучшить освещение на улицах, больше фонарей.

По результатам анкетирования 9,9% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 26,5% 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 (27,1%).