

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

В анкетировании приняли участие 91 человек – работники предприятий и организаций аг.Ратомка (жители аг.Ратомки) от 18 и старше.

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

Жители аг. Ратомка оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное» 51,6%, как «хорошее» - 41,8%. В сравнении с 2024 годом процент «удовлетворительного» состояния здоровья снизился на 27% (78,6%), однако увеличился процент «хорошее» на 23,2% (18,6%).

53,8% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным и ведут его. Удельный вес опрошенных, ведущих ЗОЖ среди женщин на 13,1% больше, чем среди мужчин (рисунок 1).

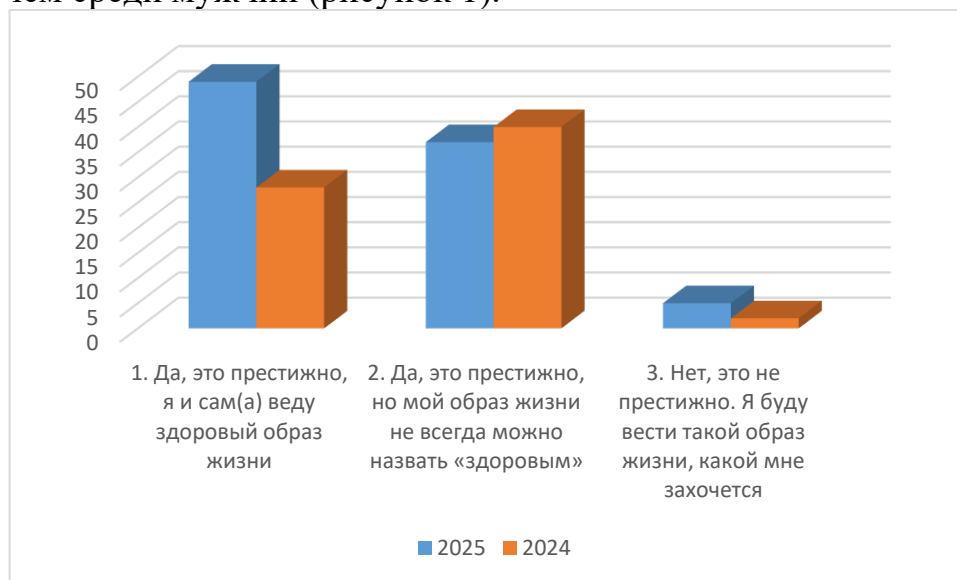


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2024-2025 гг.
(в абсолютных цифрах)

75,8% респондентов независимо от пола заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье. В сравнении с 2024 г. незначительно снизился процент заинтересованных в получении знаний респондентов (78,6%).

По мнению участников анкетирования, (независимо от возраста и пола) основной вклад в ухудшение состояния их здоровья вносит «курение» (указали 50,5% респондентов), «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (48,4%), «недостаточная физическая активность» (35,2% ответов), «экологические условия» (27,5%), «качество медицинской помощи» (23,1%) . Наименьший вклад

в ухудшение состояния здоровья жителей аг.Ратомка вносят «взаимоотношения в семье» и «жилищные условия» (5,5% ответов, соответственно).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос вклад в ухудшение состояния здоровья жителей деревни и агрогородка таких факторов как курение (+21,9%); снизился вклад факторов: недостаток физической активности (-10,5%), экологические условия (-13,9%), чрезмерное нервное напряжение и стресс (-11,6%) (рисунок 2).



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

Курят 5,5% респондентов (5 человек). Курили, но бросили 5,5% опрошенных (5 человек). Не курят – 86,8% опрошенных (среди мужчин – 87,1%, среди женщин – 86,7%). В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих снизился на 1,6%, так же время вырос удельный вес не курящих лиц (+32,5%) (рисунок 3).

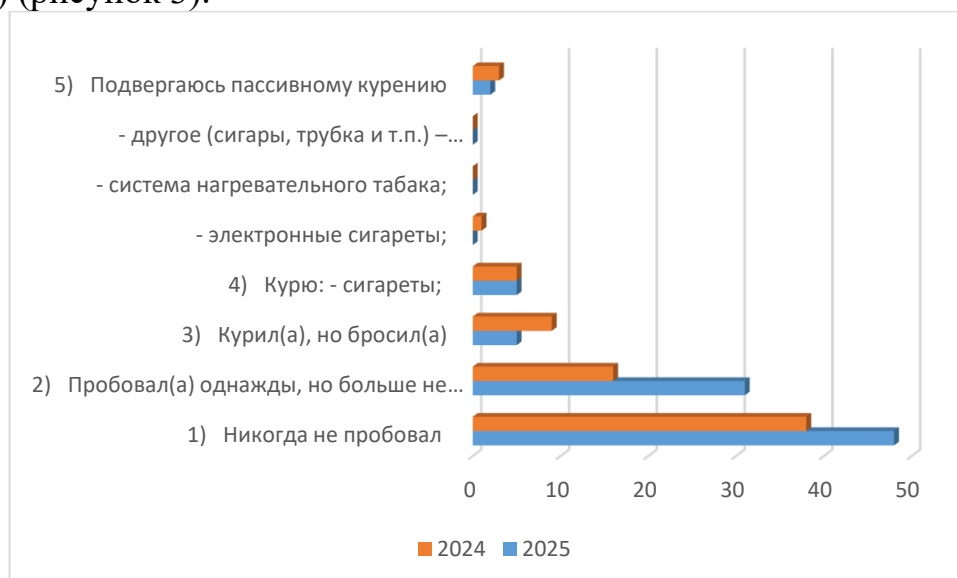


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 50,5% опрошенных (46 человек), среди мужчин – 61,3%, среди женщин – 45%. 37,4% участников анкетирования выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 11%. Ежедневно – 1,1%. По сравнению с данными анкетирования 2024 года снизился удельный вес лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в месяц (-24%), а также «несколько раз в год» (-13,3%), увеличился удельный вес лиц, никогда не употребляющих алкоголь (+36,2%) (рисунок 4).

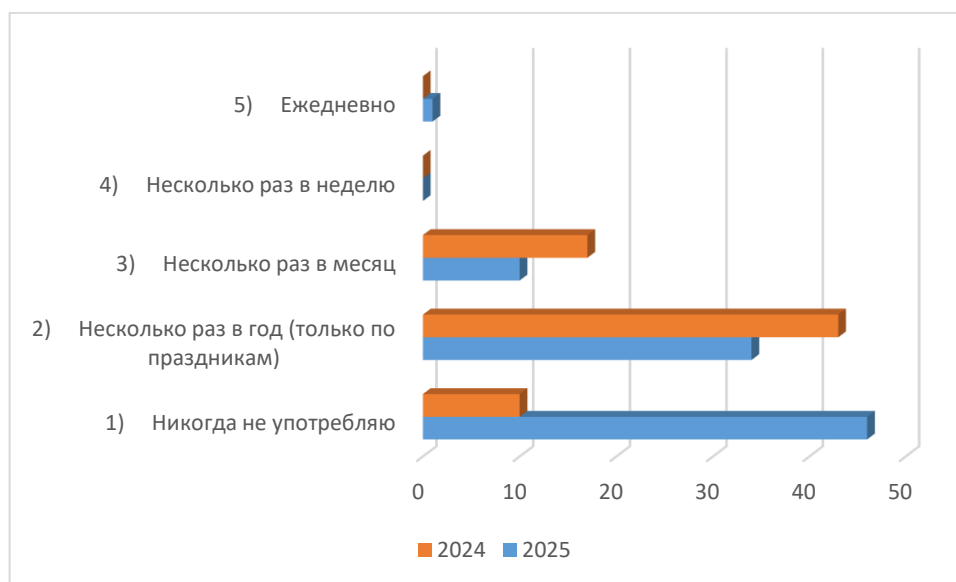


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

100% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Больше половины респондентов (80,2%) уделяют физической активности более 20 минут в день. В сравнении с 2024 годом вырос процент опрошиваемых, кто уделяет физической активности более 20 минут в день (65,7%).

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 47,3% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 32,97%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 28,6% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 37,4%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 24,2%. В сравнении с 2024 годом значительно снизился процент респондентов, которые стараются сделать рацион питания максимально разнообразным (-21,3%) и вырос процент опрошиваемых, которые соблюдают режим питания (+11,5%) (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 (51,6%), ежедневно – 5,5%, иногда – 28,6%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 14,3% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года снизился % респондентов, которые меряют своё давление ежедневно (-15,9%) (рисунок 6).

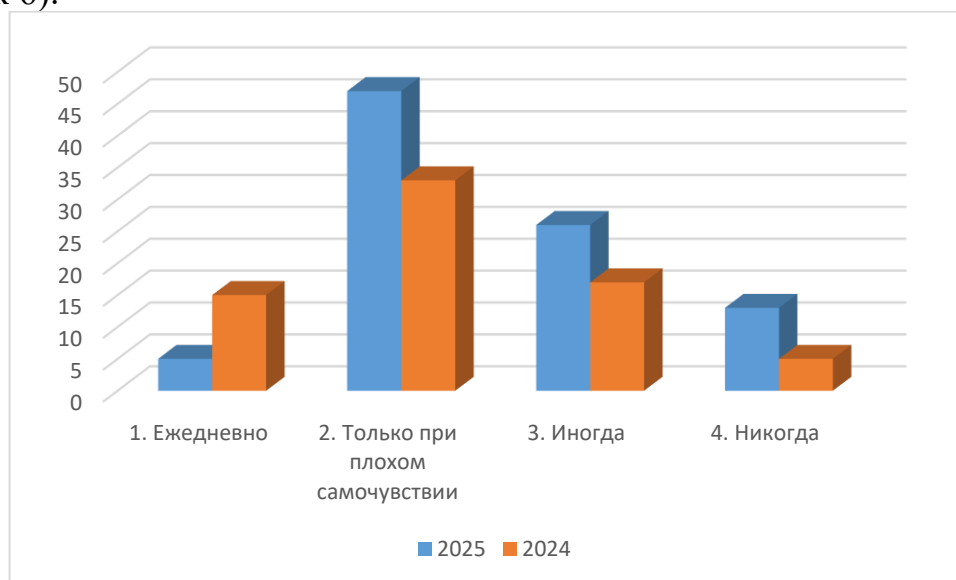


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

73,6% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 13,2% считают свой вес избыточным и недостаточным, соответственно. С 2024 года удельный вес лиц в пределах нормы увеличился на 35% (рисунок 7).

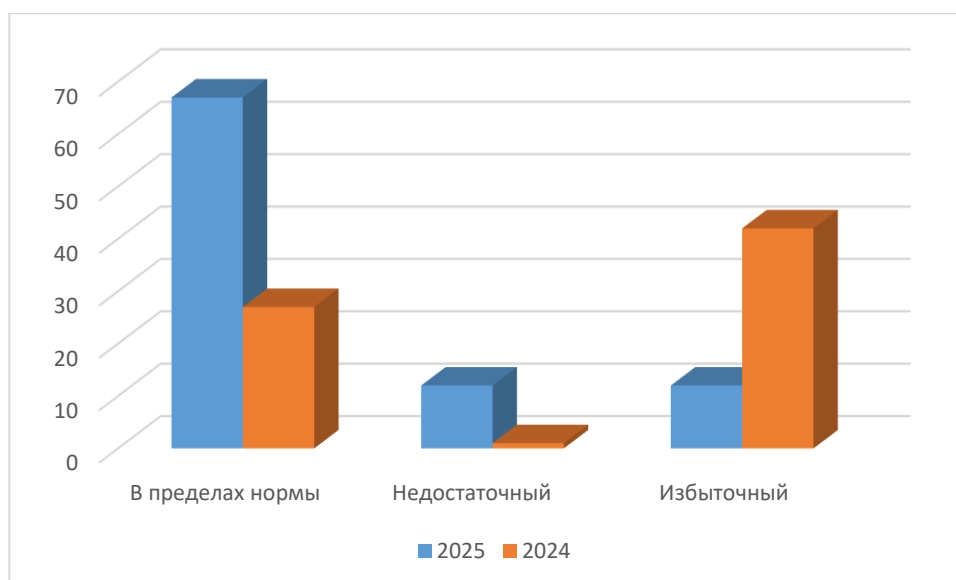


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (47,3%), сну (45,1%), прогулкам на природе (40,7%), спорту и физкультуре (32,97%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: ТВ, музыка, интернет (54,8%), спорт и физкультура (35,5%), сон и прогулки на природе (32,3%); среди женщин популярны: сон (51,7%), прогулки на природе (45%), ТВ, музыка, интернет (43,3%) (рисунок 8).

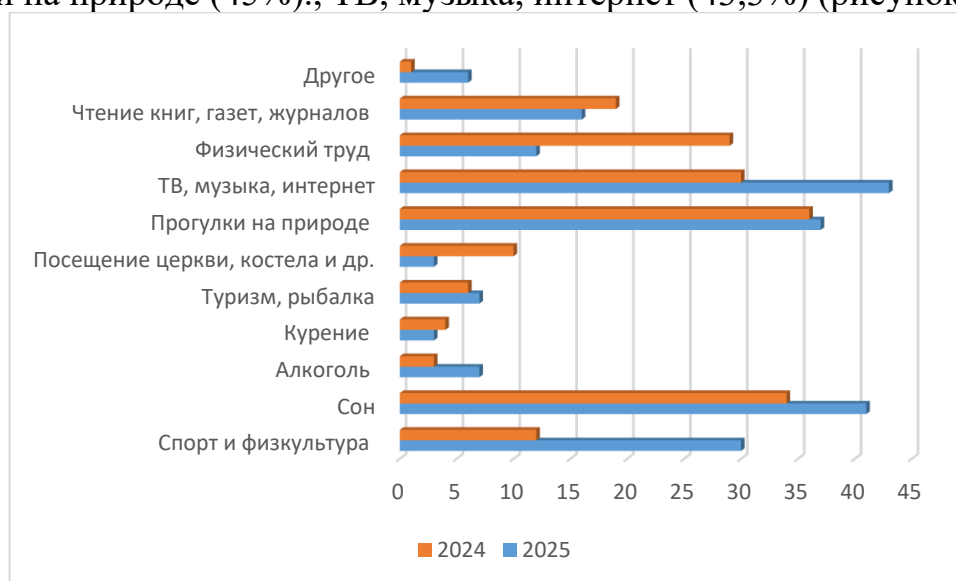


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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

74,7% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 69,2% респондентов.

Более половины опрошенных (70,3%) 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 78% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 81,3% респондентов.

Больше половины респондентов (79,1%) 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 86,8% опрошенных.

82,4% 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 73,6%.

По результатам анкетирования 18,7% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 25,3% 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 (29,7%). В сравнении с 2024 годом большинство опрошенных составили 18-20 лет (27,7%).