

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

В анкетировании приняли участие 70 человек – работники предприятий и организаций аг.Самохваловичи (жители аг. Самохваловичи) от 18 и старше.

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

Большинство жителей аг. Самохваловичи (74,3%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 22,9% считают, что их здоровье «хорошее».

51,4% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным, но не могут назвать свой образ жизни «здоровым», 48,6% респондентов считают свой образ жизни здоровым и ведут его(рисунок 1).



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

84,3% 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 60% респондентов), «недостаточная физическая активность» (54,3% ответов), «качество питания» (35,7%), «курение» (30%), «экологические условия» (30%). Наименьший вклад в ухудшение состояния здоровья жителей аг.Большевик вносят «жилищные условия» (4,3% ответов) и «взаимоотношения в семье» (1,4%). (рисунок 2).



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

В 2025 году курят 17,1% респондентов, курили, но бросили 11,4% респондентов и подвержены пассивному курению 10% респондентов (рисунок 3).

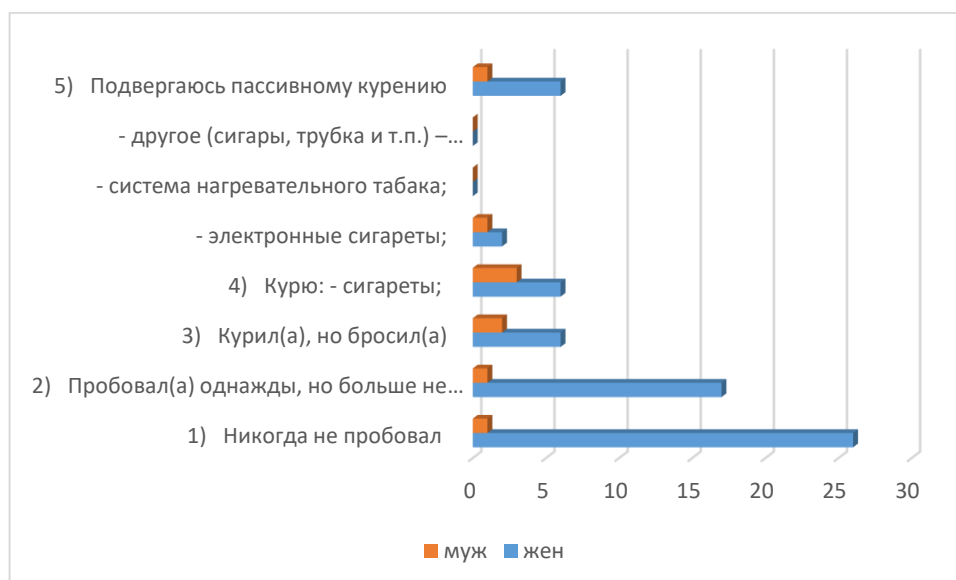


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 24,3% опрошенных (17 человек). Больше половины участников анкетирования (54,3%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 20%. Несколько раз в неделю – 1,4% (рисунок 4).

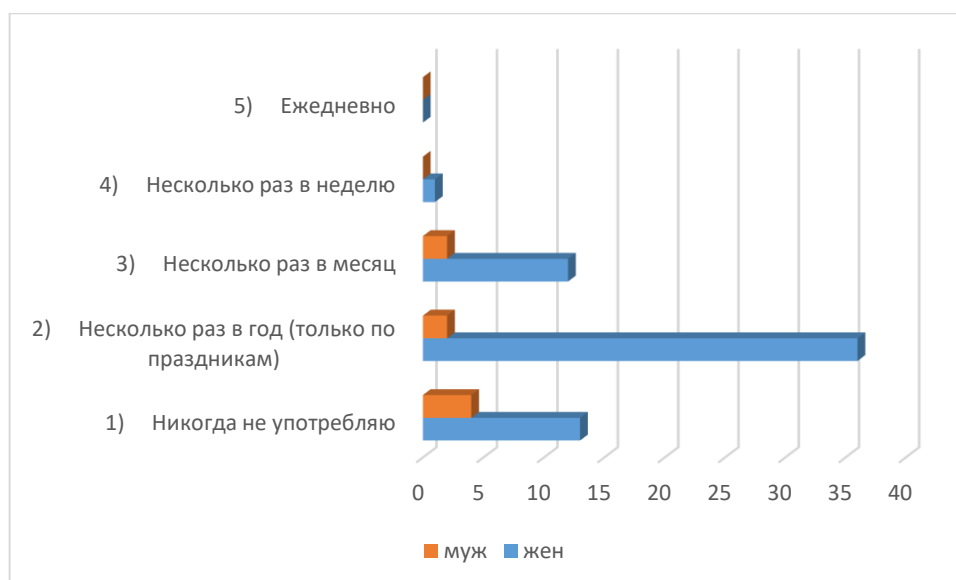


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2025 г.
(в % к числу опрошенных)

97,1% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (84,3%) уделяют физической активности более 20 минут в день.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 57,1% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 57,1%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 21,4% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 25,7%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 41,4% (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 (54,3%), ежедневно – 15,7%, иногда – 17,1%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 12,9% опрошенных (рисунок 6).

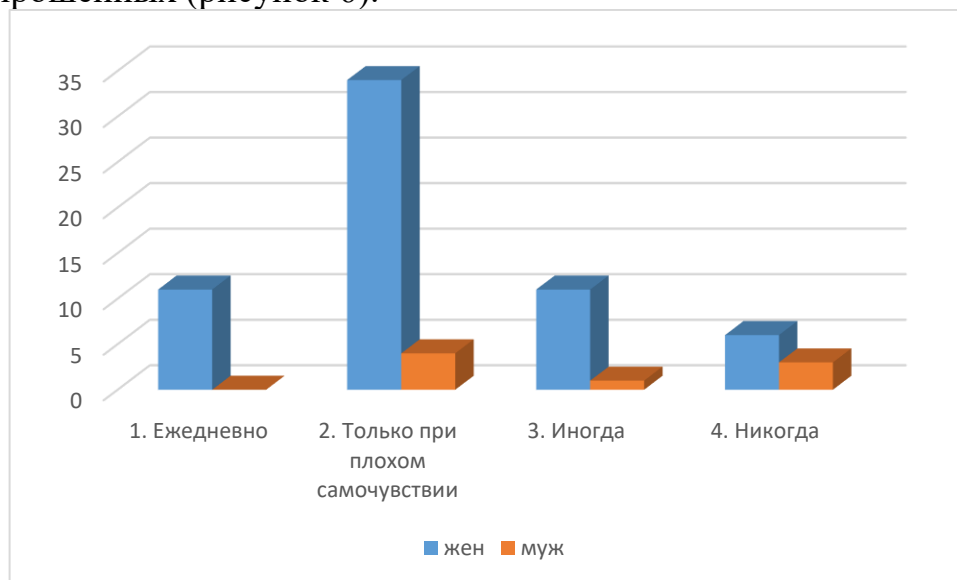


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

45,7% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 48,6% считают свой вес избыточным, 5,7% – недостаточным (рисунок 7).

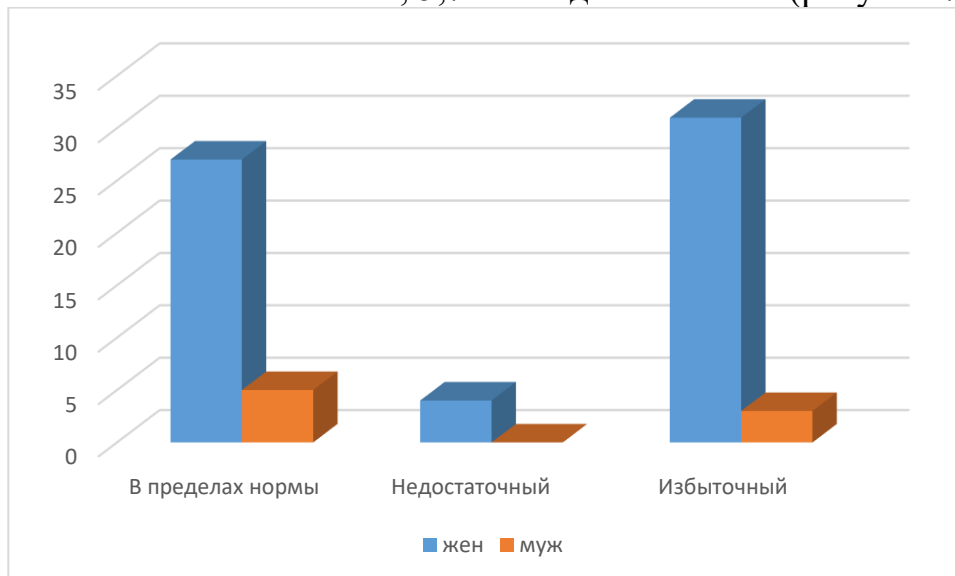


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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 сну (45,7%) и прогулкам на природе (45,7%), ТВ, музыка, интернет (37,1%), физическому труду (35,7%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: спорт и физкультура (50%), физический труд (37,5%), курение (37,5%); среди женщин популярны: прогулки на природе (50%), сон (42,9%), ТВ, музыка, интернет (38,7%) (рисунок 8).

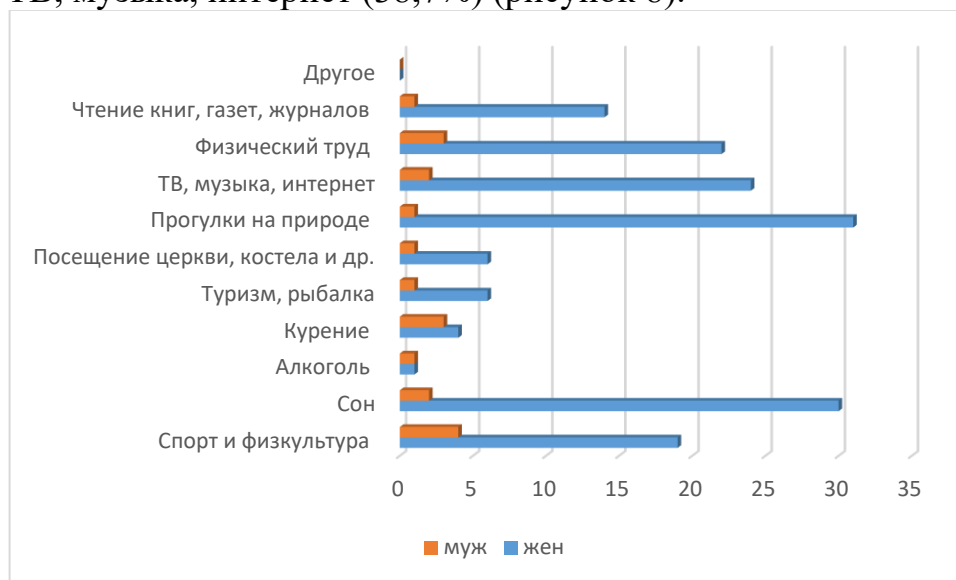


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2025 г. (в % к числу опрошенных)

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

47,1% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 34,3% респондентов.

40% опрошенных 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 54,3% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 71,4% респондентов.

Больше половины респондентов (67,1%) 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 68,6% опрошенных.

54,3% 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 57,1%.

По результатам анкетирования 10% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 25,7% 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 41-50 лет (28,6%).