

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

В анкетировании приняли участие 130 человек – работники предприятий и организаций аг.Сеница (жители аг.Сеница) от 18 и старше.

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

Больше половины жителей аг. Сеница (52,3%) оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное», 41,5% считают, что их здоровье «хорошее». В сравнении с 2024 годом процент «хорошее» состояния здоровья увеличился, но не значительно (30,7%).

50,8% считают здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижным и сами его ведут. В 2024 году 50% респондентов вели здоровый образ жизни и считали его престижным (рисунок 1).

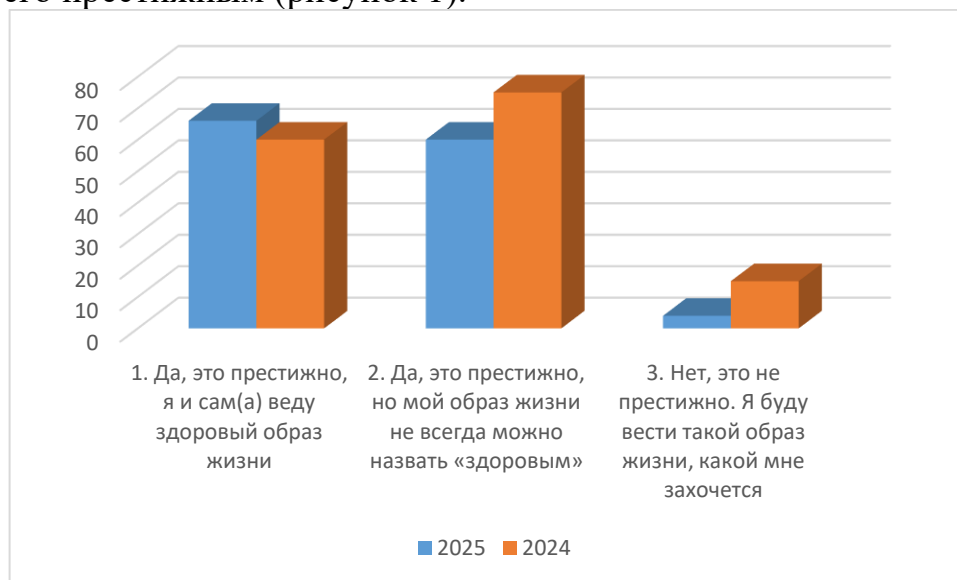


Рисунок 1 – «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?», 2024-2025 гг.
(в абсолютных цифрах)

86,9% респондентов независимо от пола заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье. В сравнении с 2024 г. увеличился процент заинтересованных в получении знаний респондентов (74,7%).

По мнению участников анкетирования, (независимо от возраста и пола) основной вклад в ухудшение состояния их здоровья вносит «недостаточная физическая активность» (50% ответов), «чрезмерное нервное напряжение, стресс» (указали 37,7% респондентов), «курение» (29,2%), «собственное поведение» (21,5%), «качество питания» (15,4%). Наименьший вклад в ухудшение

состояния здоровья жителей аг.Сеница вносят «взаимоотношения в семье» (3,8%) и «жилищные условия» (4,6% ответов).

По сравнению с результатами анкетирования 2024 года вырос вклад в ухудшение состояния здоровья жителей деревни и агрогородка таких факторов как чрезмерное нервное напряжение (+1,7%), недостаток физической активности (+18,7%), курение (+8,6%), собственное поведение (+10,2%) (рисунок 2).



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

Курят 22,3% респондентов (29 человек). Среди женщин процент курящих составил 18,4%, среди мужчин – 30,2%. Курили, но бросили 18,5% опрошенных (24 человека), при этом среди мужчин – 32,6%, среди женщин – 11,5%. Не курят – 53,1% опрошенных (среди мужчин – 27,9%, среди женщин – 65,5%). Подвергаются пассивному курению 6,2% респондентов (8 человек). В сравнении с 2024 годом удельный вес курящих увеличился на 6,3%, так же время вырос удельный вес не курящих лиц (+16,4%), бросивших курить (+9,2%) (рисунок 3).

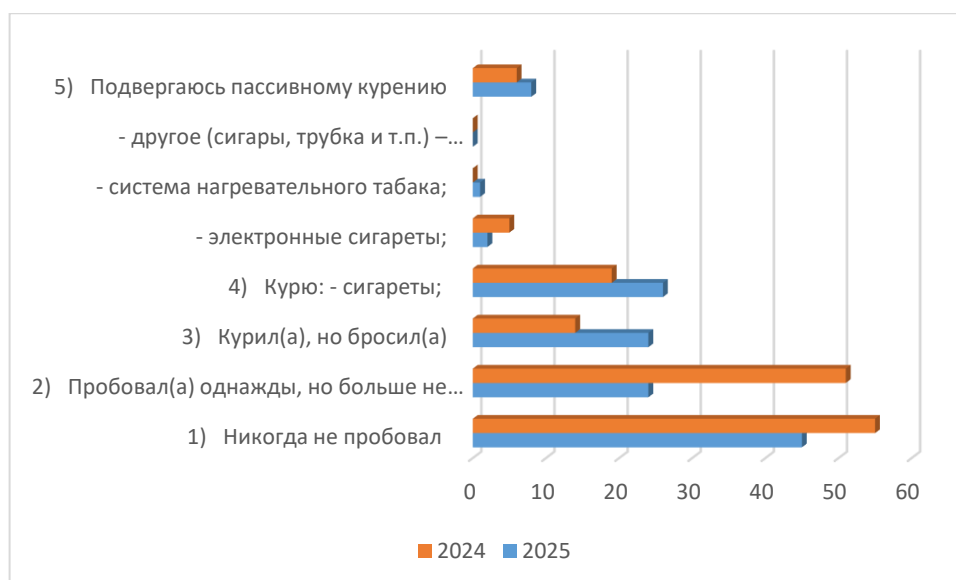


Рисунок 3 – «Курите ли Вы?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Никогда не употребляют алкоголь 12,3% опрошенных (16 человек), среди мужчин – 16,3%, среди женщин – 10,3%. Около половины участников анкетирования (47,7%) выпивают с частотой «несколько раз в год (по праздникам)». Несколько раз в месяц употребляют алкогольные напитки 33,8%. Несколько раз в неделю – 5,4%, ежедневно – 0,8%. По сравнению с данными анкетирования 2024 года снизился удельный вес лиц, не употребляющих алкоголь (-11%), а также употребляющих несколько раз в год (только по праздникам) (-12,3%), однако увеличился удельный вес лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в месяц (+19,8%) (рисунок 4).

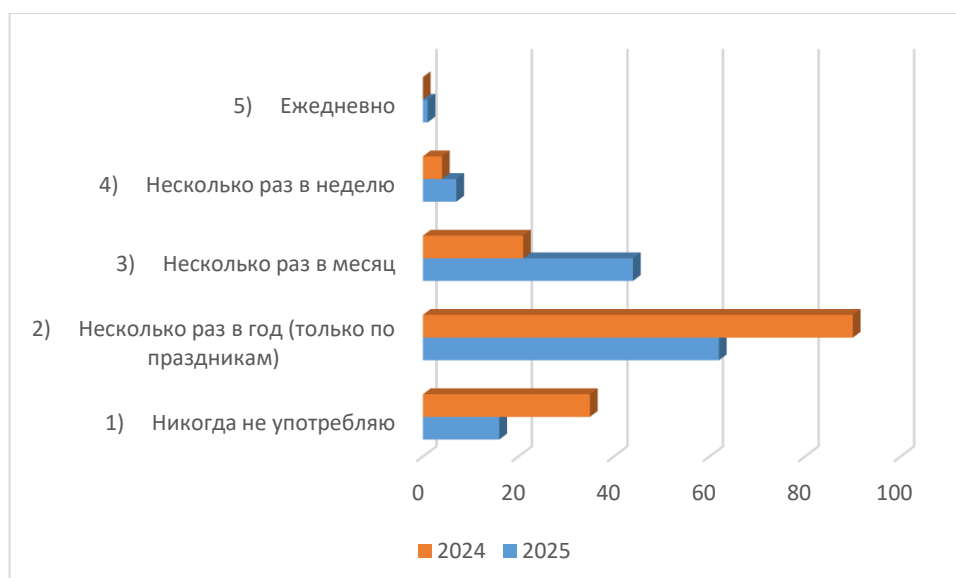


Рисунок 4 – «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

94,6% респондентов указали, что не употребляли наркотические вещества.

Большее половины респондентов (67,7%) уделяют физической активности более 20 минут в день: среди женщин – 66,7%, среди мужчин – 69,8%. В сравнении с 2024 годом незначительно снизился % респондентов, занимающихся физической активностью (73,3%).

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Каждое утро завтракают 47,7% опрошенных, стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным – 42,3%, соблюдают режим питания (едят в одно и то же время) 30% респондентов, следят за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 26,2%, ужинают не позднее 2-3 часов до сна – 26,1%. В сравнении с 2024 годом увеличился процент респондентов, которые соблюдают режим питания (+3,3%), стараются сделать рацион питания максимально разнообразным (+6,3%) (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 (38,5%), ежедневно – 22,3%, иногда – 23,8%. Не измеряют, соответственно не знают свое давление 15,4% опрошенных. В сравнении с результатами анкетного опроса 2024 года увеличился % респондентов, которые меряют своё давление ежедневно (+14,3%), никогда (+4,7%), однако снизился % респондентов меряющих своё давление только при плохом самочувствии (-13,5%), иногда (-5,5%) (рисунок 6).

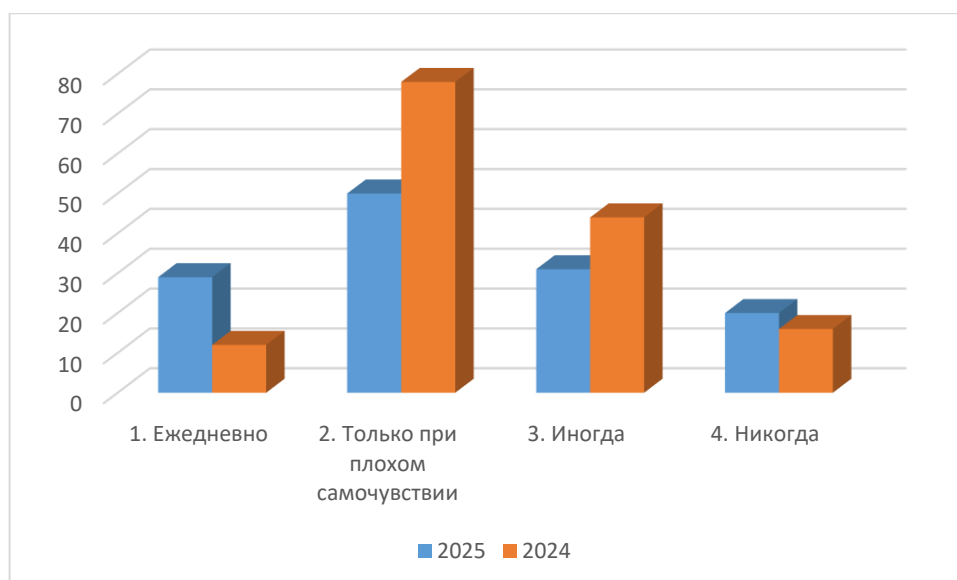


Рисунок 6 – «Как часто Вы контролируете уровень своего артериального давления?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

61,3% участников анкетирования указали, что их вес в пределах нормы, 35,4% считают свой вес избыточным, 3,1% – недостаточным. В сравнении с 2024 годом удельный вес лиц с недостаточной массой тела снизился на 14,9% (рисунок 7).

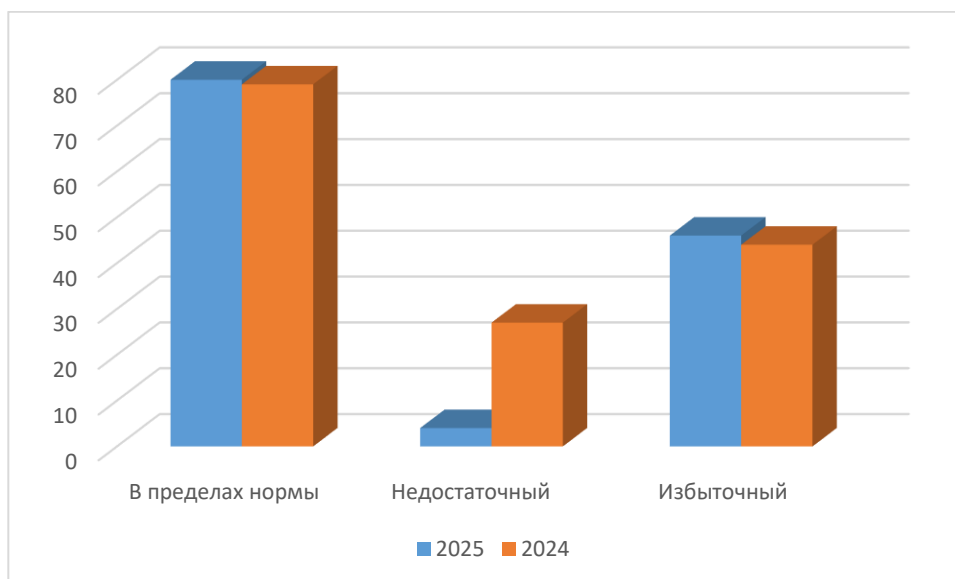


Рисунок 7 – «Как вы оцениваете свой вес?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (35,4%), просмотру ТВ, прослушиванию музыки, а также пользованию информационными ресурсами Интернета (34,6%), прогулкам на природе (33,1%), физическому труду (31,5%), спорту и физкультуре (20,8%).

Также в число наиболее распространенных антистрессовых средств вошли у мужчин: физический труд (30,2%), ТВ, музыка, интернет (27,9%), спорт и физкультура (25,6%); среди женщин популярны: сон (44,8%), прогулки на природе (41,4%)., ТВ, музыка, интернет (37,9%) (рисунок 8).

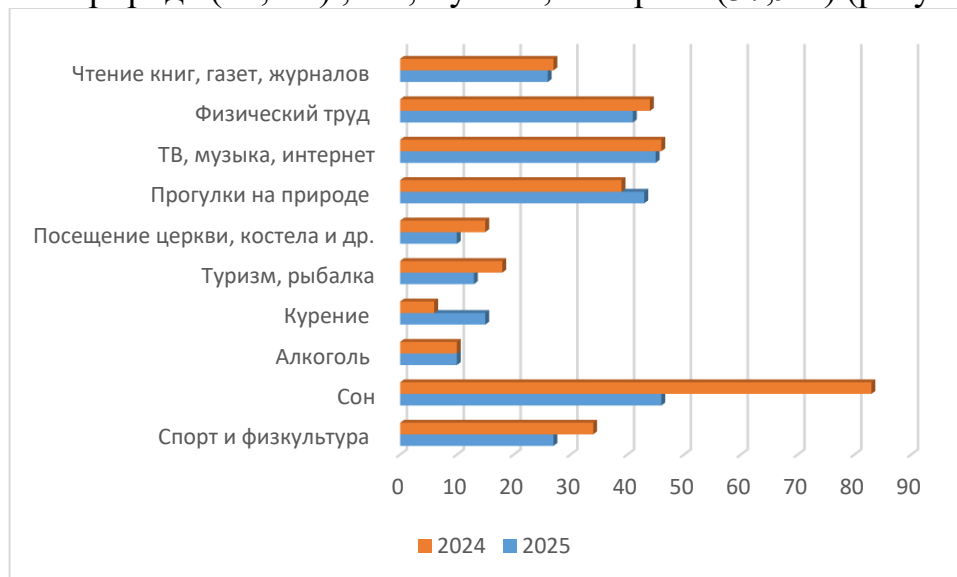


Рисунок 8 – «Какие средства снятия стресса, напряженности Вы используете?», 2024-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

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

73,1% из числа опрошенных удовлетворены имеющимися в городе условиями для занятия физкультурой и спортом.

Имеющимися условиями для проведения досуга удовлетворены 73,1% респондентов.

Более половины опрошенных (63,1%) 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 80% участников анкетирования.

Экологическими условиями в городе удовлетворены 79,2% респондентов.

Больше половины респондентов (80,8%) 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 85,4% опрошенных.

72,3% 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 73,8%.

По результатам анкетирования 8,5% опрошенных участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках Проекта. 15,4% 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 (27,7%).