

**Аналитическая записка по результатам  
социологического исследования, проведенного среди  
населения г. Осиповичи в рамках  
профилактического проекта «Осиповичи - здоровый  
город» на тему «Поведенческие и биологические  
факторы риска населения»**

декабрь 2023

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ) здоровье каждого человека на 50% зависит от образа жизни. Формирование здорового образа жизни населения является важнейшим направлением государственной политики Республики Беларусь в области сохранения и укрепления здоровья.

С целью объединения усилий и ресурсов власти, общественности и бизнеса для улучшения здоровья и качества жизни населения Осиповичского района в 2020 году стартовал профилактический проект «Осиповичи - здоровый город» на 2020-2024 годы. Распоряжением председателя Осиповичского РИК создана районная группа управления реализацией профилактического проекта «Осиповичи - здоровый город» и утвержден перечень критериев эффективности реализации профилактического проекта.

Для оценки эффективности проведенных мероприятий в рамках данного проекта проведено социологическое исследование методом анкетного опроса среди взрослого населения г.Осиповичи.

Участие в анкетировании приняли жители г.Осиповичи в возрасте от 16 до 69 лет (всего 401 человек).

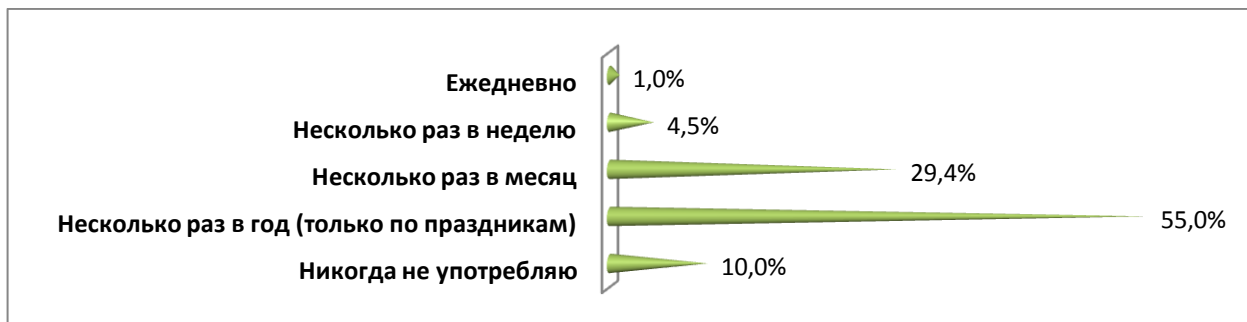
Первый вопрос анкеты звучал так: «Курите ли Вы?». Безусловно, курение является одним из ведущих факторов риска, способствующим формированию хронических неинфекционных заболеваний, и главной устранимой причиной преждевременной смерти населения.

Согласно полученным в ходе анкетного опроса данным, курит 27,9% взрослого населения нашего города (среди мужчин – 38% курильщиков, среди женщин – 18,7%). Этот показатель незначительно ниже, чем в 2022 году (28,4%). Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис.1).



**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»**

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения нашего района. Только 10% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 55% - несколько раз в год; 29,4% - несколько раз в месяц; 4,5% - несколько раз в неделю; 1 - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый третий - несколько раз в месяц, 8,3% - несколько раз в неделю. (Рис.2).



**Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?»**

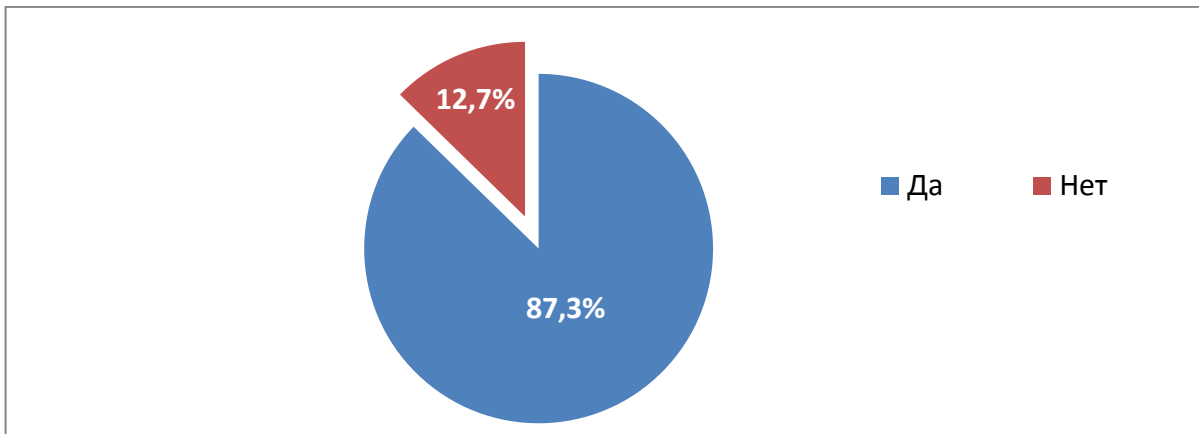
По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Пьющие люди живут в среднем на 15 лет меньше, чем непьющие. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они - частые виновники дорожно-транспортных происшествий. К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя и жители г. Осиповичи - не исключение.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность.

Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и упражнения, укрепляющие мышцы, не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Не важно, это специальные физические упражнения, работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба. Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 20 минут. Для большинства людей 20 и даже более минут физической активности в день не являются проблемой. Но есть категория людей, которые в силу специфики своей работы и/или жизненных привычек ведут малоподвижный образ жизни.

Чтобы оценить, соблюдается ли нашими земляками этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 87,3% респондентов (90% мужчин и 84,7% женщин) (Рис.3)

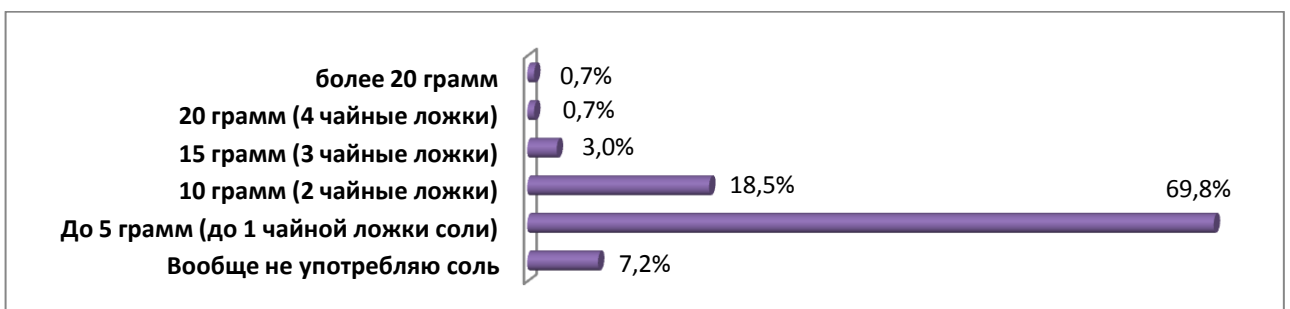


**Рис. 3** Распределение ответов респондентов на вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности(физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?».

Как оказалось, женщины и мужчины ведут подвижный образ жизни приблизительно в равном процентном соотношении.

Специалисты утверждают, что высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, также не исключена его связь с другими неинфекционными заболеваниями, например заболеваниями почек. ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день).

Проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли у жителей города. Так свыше 5 грамм в сутки соли употребляет 22,9% опрошенных. Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?» (Рис.4).

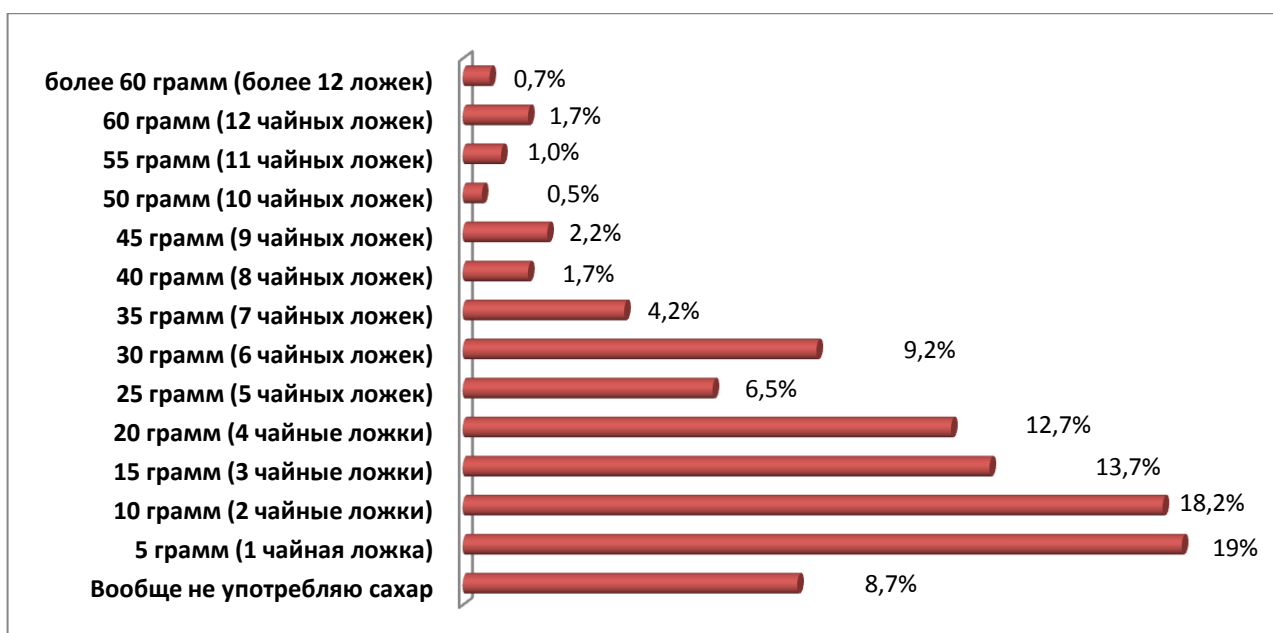


**Рисунок 4.** Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?»

Чрезмерное потребление сахара и сладких продуктов питания также несет определенные риски для здоровья. Его избыточное потребление способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушает обмен веществ, ослабляет иммунную систему, способствует преждевременному старению кожи, вызывает заболевания зубов и десен, ослабляет костную ткань и др.

Ответы на вопрос «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?» распределились следующим образом: вообще не употребляют сладкое 8,7% опрошенных, 10 грамм в сутки – 18,2%, 15 грамм – 13,7%, 20

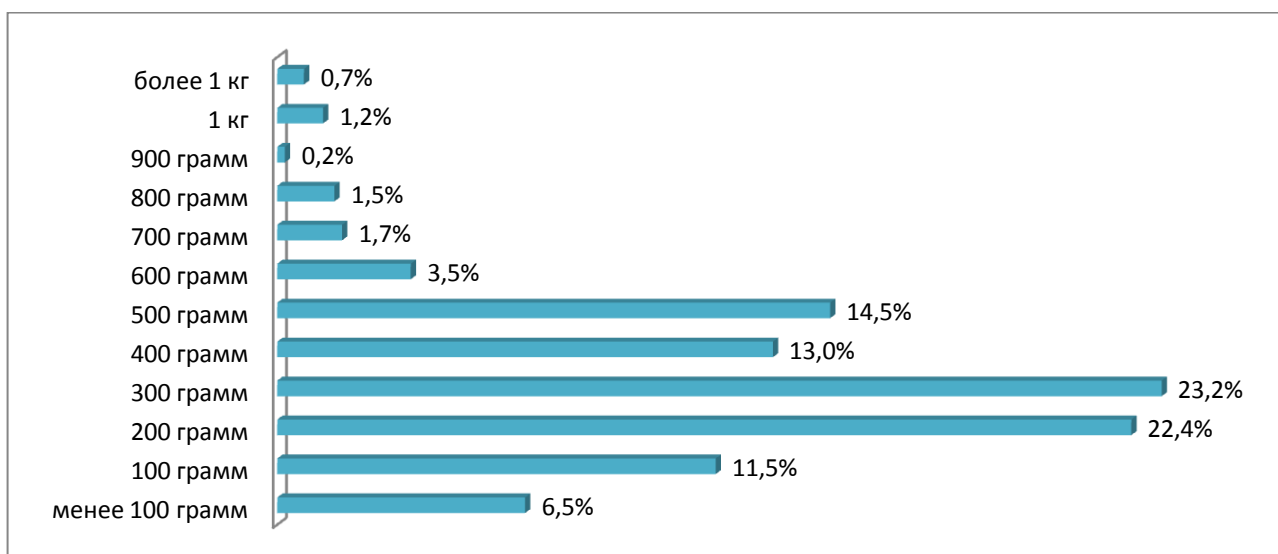
грамм в сутки - 15,2%. Подробнее о количестве потребления сахара - на диаграмме (Рис.5).



**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?»**

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять каждый день не меньше 400 г овощей, фруктов и ягод. Весь объем нужно поделить на пять порций по 80 г, составив дневное меню из продуктов разных типов и цветов — так можно обеспечить разные питательные вещества в рационе.

Проведенное исследование выявило некоторые проблемы в рационе питания осиповчан. Так, менее 400 грамм в сутки употребляет 63,6% опрошенных, а это две трети участников опроса. Стоит отметить, что 400 грамм и более овощей и фруктов употребляет 37,8% женщин и 34,9% мужчин. Подробнее (Рис.6)



**Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки Вы употребляете?»**

Недостаточное количество овощей и фруктов в рационе питания неизбежно приводит к дефициту необходимых витаминов и других микроэлементов, содержащихся в овощах и фруктах.

Подводя итог проведенного социологического исследования, еще раз обозначим полученные в ходе него **выводы**:

- ✓ среди жителей города Осиповичи курит 27,9% взрослого населения (среди мужчин - 38% курильщиков, среди женщин - 18,7%).

- ✓ только 10% опрошенных никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 55% - несколько раз в год; 29,4% - несколько раз в месяц; 4,5% - несколько раз в неделю; 1% - ежедневно.

- ✓ 87,3 % опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день;

- ✓ проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли у 23% опрошенных;

- ✓ вообще не употребляют сладкое 8,7% опрошенных, 10 грамм в сутки – 18,2%, 15 грамм – 13,7%, 20 грамм в сутки - 15,2%.

- ✓ менее 400 грамм в сутки употребляет 63,6% опрошенных, а это две трети участников опроса.

В соответствии с полученными результатами исследования можно сказать, что одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди населения должно стать повышение его мотивации, формирование понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления граждан к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, выработки умений и навыков здорового образа жизни.

Эффективность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, чаще всего наблюдаются при сочетании следующих условий - высокой мотивации, активности индивида и доступности благоприятных для здоровья условий. В данной связи именно эти направления необходимо считать приоритетными. Это означает, что в рамках проекта «Осиповичи - здоровый город» усилия всех заинтересованных сторон должны быть направлены на создание стимулов ответственного и заинтересованного отношения населения к собственному здоровью, а также на повышение доступности благоприятных для здоровья условий жизни.

Инструктор-валеолог  
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Пересыпкина Т.В.