

С целью изучения поведенческих факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, отсутствие физической активности) и оценки эффективности проводимых мероприятий в рамках реализации проекта «Чашники – здоровый город», в период июнь-август 2024 года прошло социологическое исследование среди населения старше от 18 лет и старше, в котором приняло участие 1496 респондентов (работники организаций и предприятий, сотрудники учреждений образования, медицинские работники, сотрудники объектов торговли и др.) из них из них 698 мужчин (46,7%) и 798 женщин (53,3%) (рис. 1).

Рисунок 1



По возрастным группам респонденты распределились следующим образом (рис. 2,3):

18-29 лет – мужчины (48,7%) и женщины (51,3%) – 26,9%;
30-44 года – мужчины (45,6%) и женщины (54,4%) – 54,2%;
45 лет и старше – мужчины (44,0%) и женщины (56,0%) – 18,9%.

Рисунок 2



Рисунок 3



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Согласно полученным результатам опроса 40,7% респондентов считают здоровый образ жизни престижным, но при этом свой образ жизни не могут назвать таковым, однако 51,1% также считают ЗОЖ престижным, и все же соблюдают все его принципы. 6,1% респондентов ведут такой образ жизни как им хочется (рис. 4).

Рисунок 4



Более половины опрошенных (54,9% - 821 человек) оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное, при этом 28,0% (419 человек) считают состояние своего здоровья хорошим. Количество человек, оценивающих свое состояние как плохое составило 7,3% (109 человек). Затрудняются оценить состояние своего здоровья 9,8% (147 человек) респондентов (рис. 5).

Рисунок 5



Здоровье каждого человека определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, так 53,7% (803 человека) считают, что на их здоровье влияют экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.) и жилищные условия – 2,2% (33 человека), 38,3% (573 человека) уверены, что больше всего состояние их здоровья ухудшает недостаточная физическая активность, 29,2% (437 человек) респондентов считают, что это качество питания. 25,7% (384 человека) опрошенных считают, что на их здоровье влияет стресс.

Также имеется тесная связь между состоянием здоровья и условиями труда/отдыха, таким образом 25,2% (377 человек) респондентов считают, что именно они влияют на состояние их здоровья. 21,6% (323 человека) респондентов уверены, что именно качество оказания медицинской помощи ухудшает состояние их здоровья. 19,3% (289 человек) опрошенных думают, что их здоровье ухудшилось из-за курения, а 14,4% (215 человек) считают, что из-за употребления алкоголя. Некоторые думают, что их здоровье не ухудшается ни от каких факторов – 1,3% (19 человек) (рис. 6).

Рисунок 6



Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний и поэтому 55,6% (832 человека) респондентов для сохранения своего здоровья употребляют достаточное количество овощей и фруктов. Наличие избыточного веса является одним из основных факторов риска неинфекционных заболеваний (инсульт, инфаркт, диабет и др.), поэтому 45,6% (682 человека) опрошенных следят за своим весом.

36,9% (552 человека) опрошенных с целью сохранения и укрепления своего здоровья стараются спать не менее 8 часов в сутки, 27,2% (407 человек) – ежедневно делают физические упражнения.

Отрицательное влияние никотина и алкоголя на организм человека известно каждому. Значительное воздействие они оказывают на головной мозг и центральную нервную систему, угнетение которых приводит к страшным негативным последствиям. Согласно полученным данным 23,2% (347 человек) респондентов ограничивают прием алкоголя, а 18,7% (280 человек) – ограничивают курение. 12,3% (184 человека) участников опроса для сохранения и укрепления своего здоровья посещают бассейн и тренажерный зал, 10,8% (162 человека) – занимаются активными видами спорта, 6,4% (96 человек) закаляются (рис. 7).

Рисунок 7



Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Между тем в мире ежегодно табак уносит несколько миллионов человеческих жизней. Курение четко связано с развитием рака легких, эмфиземы, хронического бронхита, стенокардии, инсульта, вызывает внезапную смерть, аневризму аорты и заболевания периферических сосудов, а также другую серьезную патологию внутренних органов.

Результаты анкетирования показали, что 31,8% (476 человек) курят, однако 55,3% (827 человек) курили, но бросили.

Отказ от курения можно рассматривать как одно из эффективных и перспективных направлений оздоровления населения и профилактики неинфекционных заболеваний, так по результатам исследования 12,9% (193 человека) опрошенных не курят (рис. 8).

Рисунок 8



Также согласно данным опроса установлено, что из курящих, 31,8% респондентов предпочитают курить обычные сигареты, тогда как 16,3% – электронные сигареты или вейп.

О пагубном влиянии пассивного курения на организм человека известно давно. И, если еще недавно полагали, что табачный дым лишь раздражал некурящих, то по мере накопления информации стало ясно, что пассивное курение по-настоящему подвергает риску здоровье человека. Согласно данным опроса 40,5% (690 человек) респондентов подвергаются пассивному курению, из которых большая часть (26,5% - 585 человек) – на работе, 14% (105 человек) – дома (рис. 9).

Рисунок 9



Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства. Это негативное явление причиняет как обществу в целом, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб.

При анализе социологического опроса было установлено, что больше половины опрошенных (56,1% - 839 человек) употребляют алкоголь несколько раз в год (по праздникам), 22,0% (329 человек) – 1-2 раза в месяц, 8,5% (128 человек) – 1-2 раза в неделю. 13,4% (200 человек) опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь (рис. 10).

Справочно: потребление зарегистрированного алкоголя в 2024 году составило 10,1 л на душу населения (в возрасте 15 лет и старше), многолетняя динамика неустойчивая.

Рисунок 10



Одной из больших проблем является наркопотребление, которая требует пристального и неослабевающего внимания. Согласно данным исследования наибольшая доля респондентов (99,9% - 1495 человек) не употребляли наркотические вещества, однако среди опрошенных были и те, кто употреблял (0,1% - 1 человек).

Правильно организованное питание оказывает влияние на жизнедеятельность, гармоническое развитие физических и духовных сил, здоровье и является профилактическим средством ряда заболеваний. Многие люди болеют от того, что беспорядочно и нерегулярно питаются.

Согласно результатам опроса 55,6% (832 человека) опрошенных при организации своего питания следят за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов, 49,4% (739 человек) респондентов для нормальной жизнедеятельности организма стараются принимать пищу не менее 3 раз в день, 48,5% (726 человек) – выпивают достаточное количество воды.

43,7% (654 человека) респондентов – стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным, 40,9% (612 человек) – стараются употреблять натуральные продукты.

На сегодняшний день йодированная соль обрела не малую популярность. Во множестве домашних хозяйств между йодированной и обыкновенной поваренной солью выбирают именно йодированную. По результатам исследования было установлено, что 26,4% (395 человек) респондентов используют при приготовлении пищи йодированную соль.

В целом, можно отметить, что опрошенные стараются следить за своим питанием, однако 15,8% (236 человек) респондентов отметили, что питаются, как придется (рис. 11).

Рисунок 11



Овощи играют ключевую роль в ежедневном рационе для поддержания здоровья. Сбалансированное питание предполагает, что половину тарелки должны составлять овощи, фрукты и зелень. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 грамм овощей в день, что позволяет снизить риск развития заболеваний и обеспечить организм необходимыми витаминами, минералами и клетчаткой.

Опрос показал, что почти половина (48,7% - 729 человек) участников опроса ежедневно включает в свой рацион овощи в свежем или приготовленном виде.



Значительная часть респондентов (42,9% - 642 человека) старается есть овощи несколько раз в неделю, а 7,9% (125 человек) – лишь несколько раз в месяц (рис. 12).

Рисунок 12

Согласно данным исследования было установлено, что 66,9% (1001 человек) респондентов употребляют менее 5 г соли (менее чайной ложки) в день, более 5 г употребляют 6,8% (102 человека) опрошенных. Стоит отметить, что количество респондентов, употребляющих 5 г хлорида натрия в сутки, составило 26,3% (393 человека) (рис. 13).

Рисунок 13



У 76% (1136 человек) респондентов двигательная активность составляет более 60 минут в сутки, менее 30 минут у 4% (102 человека) опрошенных. Количество респондентов, двигательная активность которых составляет 30-60 минут в день – 20,1% (393 человека) (рис. 14).

Рисунок 14



54,7% (818 человек) респондентов отмечают, что иногда испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности, часто испытывают чувство

стресса 38,8% (580 человек) опрошенных. 6,4% (98 человек) респондентов отмечают у себя хорошее психоэмоциональное состояние и никогда не испытывают чувство напряженности и подавленности (рис. 15).

Рисунок 15



46,7% (698 человек) респондентов не слышали о проекте «Чашники – здоровый город», 20,7% (310 человек) опрошенных принимали участие в мероприятиях в рамках данного проекта, 32,6% (488 человек) – о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-либо мероприятия нет.

ВЫВОДЫ:

Таким образом, анкетирование показало, что личностная ценность участников опроса на достаточно высоком уровне. 40,7% респондентов считают ЗОЖ престижным и соблюдают все его принципы. Превалирующее количество респондентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее, либо удовлетворительное. 55,6% опрошенных при организации своего питания следят за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов, 49,4% респондентов для нормальной жизнедеятельности организма стараются принимать пищу не менее 3 раз в день, 48,5% – выпивают достаточное количество воды, 43,7% респондентов – стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным, 40,9% – стараются употреблять натуральные продукты. Для сохранения и укрепления своего здоровья 45,6% опрошенных следят за своим весом, 42,9% – ежедневно в пищу употребляют овощи. 66,9% респондентов употребляют менее 5 г соли (менее чайной ложки) в день, у 76% респондентов двигательная активность составляет более 60 минут в сутки.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья и 51,1% респондентов считают здоровый образ жизни престижным, но при этом свой образ жизни не могут назвать таковым. 2,7% опрошенных оценили состояние своего здоровья, как плохое. Также большая половина опрошенных (53,7%) считают, что на их здоровье влияют экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.), 38,3% уверены, что больше всего состояние их здоровья ухудшает недостаточная физическая активность, 29,2% респондентов считают, что это качество питания.

Обращает на себя внимание тот факт, что 79,6% опрошенных все же курят постоянно и не могут отказаться от этой пагубной привычки, при этом количество лиц, курящих электронные сигареты в 2024 году –16,3%. 40,5% респондентов подвергаются пассивному курению из которых большая часть (26,5%) – на работе, 14% – дома. Больше половины опрошенных (57,3%) эпизодически употребляют алкоголь. В целом, можно отметить, что опрошенные стараются следить за своим питанием, однако 15,8% респондентов отметили, что питаются, как придется. 38,8% респондентов отмечают, что часто испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности, 54,7% опрошенных такие чувства испытывают иногда.

12,4% респондентов участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках проекта «Чашники – здоровый город», при этом 39,4% участников опроса о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-либо мероприятия нет, что говорит о заинтересованности горожан профилактическими программами и недостаточной осведомленности горожан о реализации проекта. 38,2% опрошенных и вовсе не слышали о проекте.

Подводя итог проведенного социологического исследования, можно выделить следующие приоритетные направления работы проекта «Здоровые города и поселки» на территории Чашникского района в 2025 году:

1. Необходимо продолжить агитационную и информационную работу по информированию населения о реализации проекта «Здоровые города и поселки» и проводимых мероприятиях в рамках проекта.
2. В результате проводимых мероприятий в рамках профилактического проекта «Чашники – здоровый город» у горожан формируется образ современного, успешного здорового человека и стремление ему соответствовать. Таким образом необходимо постоянно вести работу, направленную на сохранение и укрепление физического, психологического, нравственного и социального здоровья населения.
3. 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, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни.
4. Разработка и реализация информационных кампаний, направленных на изменение отношения к здоровому образу жизни, подчеркивая его преимущества и доступность.
5. Привычки поведения, вызывающие проблемы со здоровьем в будущем, обычно формируются в детском и подростковом возрасте и вносят свой вклад в общее ухудшение здоровья. Поэтому разрабатываемые профилактические мероприятия должны предусматривать раннее начало профилактической работы среди детей и подростков. Вместе с тем, особое внимание надо уделить профилактике алкоголизма и табакокурения среди лиц средней и старшей возрастных категорий.
6. Актуальным является обучение населения принципам здорового питания, а также методам борьбы со стрессом.
7. Мониторинг и улучшение качества воды и воздуха, организация раздельного сбора мусора, благоустройство территорий.

Учитывая, что мероприятия по формированию здорового образа жизни наиболее эффективны при наличии высокой мотивации, активности человека и доступной, благоприятной для здоровья среды, именно эти направления становятся ключевыми. Поэтому проект «Чашники – здоровый город» должен сфокусировать усилия на создании стимулов для ответственного и заинтересованного отношения жителей к своему здоровью, одновременно повышая доступность условий, способствующих здоровому образу жизни.