

**Аналитическая записка по результатам
социологического исследования, проведенного среди
взрослого населения г. Костюковичи в рамках
профилактического проекта «Здоровые города и
поселки» на тему: «Формирование
здоровьеориентированного пространства как способа
управления рисками здоровью населения»**

Сентябрь 2020

В современных демографических условиях вопрос сохранения здоровья населения можно считать самым актуальным. Сегодня здоровье все чаще осознается как движущая сила и ресурс социального и экономического развития. В общественном сознании оно все больше связывается с успешностью, возможностями, ответственностью. Если раньше вопросами здоровья занималась система здравоохранения, то сегодня в их решение включены различные сферы общества.

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. Именно поэтому Могилевская область присоединилась к Международному проекту «Здоровые города и поселки», который был предложен Всемирной организацией здравоохранения в 1986 году и является средством для внедрения стратегии Организации объединенных наций «Здоровье для всех».

На территории Могилевской области проект «Здоровые города и поселки» начал свою реализацию с 2013 года. Первым городом, принявшим участие в данном проекте, стал город Горки. Позже к проекту присоединились города Могилев, Бобруйск, Глуск, Кличев, Кировск, а/г Александрия Шкловского района.

Выступая с ежегодным посланием к белорусскому народу и Национальному собранию, 19 апреля 2019 года Президент Республики Беларусь Лукашенко А.Г. дал поручение реализовать государственный проект «Здоровые города и поселки» во всех населенных пунктах страны.

Проект Всемирной организации здравоохранения «Здоровый город» один из наиболее оптимальных вариантов реализации социальной модели здоровья. Он определяет здоровье не просто как отсутствие болезней, но как взаимосвязь, психического, физического и социального его аспектов.

Такой подход стимулирует нововведения и различные изменения местной политики в отношении здоровья населения города, требует принятия политических решений, преобразований в области общественного здравоохранения, организует межведомственное сотрудничество в направлении улучшения здоровья жителей, объединяет усилия всего города для формирования более эффективной местной политики в области общественного здоровья.

Основная цель проекта: объединение усилий и ресурсов власти, общественности и бизнеса для улучшения здоровья и качества жизни населения.

Распоряжением председателя Могилевского облисполкома создан Межведомственный совет по ФЗОЖ, контролю за неинфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий, одной из функций которого предусмотрено управление реализацией проекта

«Здоровые города и поселки» на областном уровне. На всех территориях области проведена работа по продвижению проекта с принятием соответствующих документов и разработкой территориальных планов.

Во исполнение пункта 7 Плана основных мероприятий по реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» в течение 2020 года на территории Могилевской области во всех районных городах и поселках, участвующих в данном проекте, среди взрослого населения будет проведено социологическое исследование на тему: «Формирование здоровьесориентированного пространства как способа управления рисками здоровью населения».

Участниками анкетирования стали и жители г. Костюковичи, там участие в опросе приняло 294 человека в возрасте от 18 до 69 лет.

Первый вопрос анкеты касался ценностных ориентаций респондентов и звучал так: «Отметьте, что для Вас является главным в жизни?». Безусловным лидером стала ценность «здоровье» - 81% респондентов выделили ее в качестве основной. В пятерку наивысших ценностей жителей г. Костюковичи вошли также «семья» (68,4%), «дети» (59,9%), «материально обеспеченная жизнь» (33%), любовь (31%). Полный рейтинг жизненных ценностей представлен на диаграмме (Рис.1).

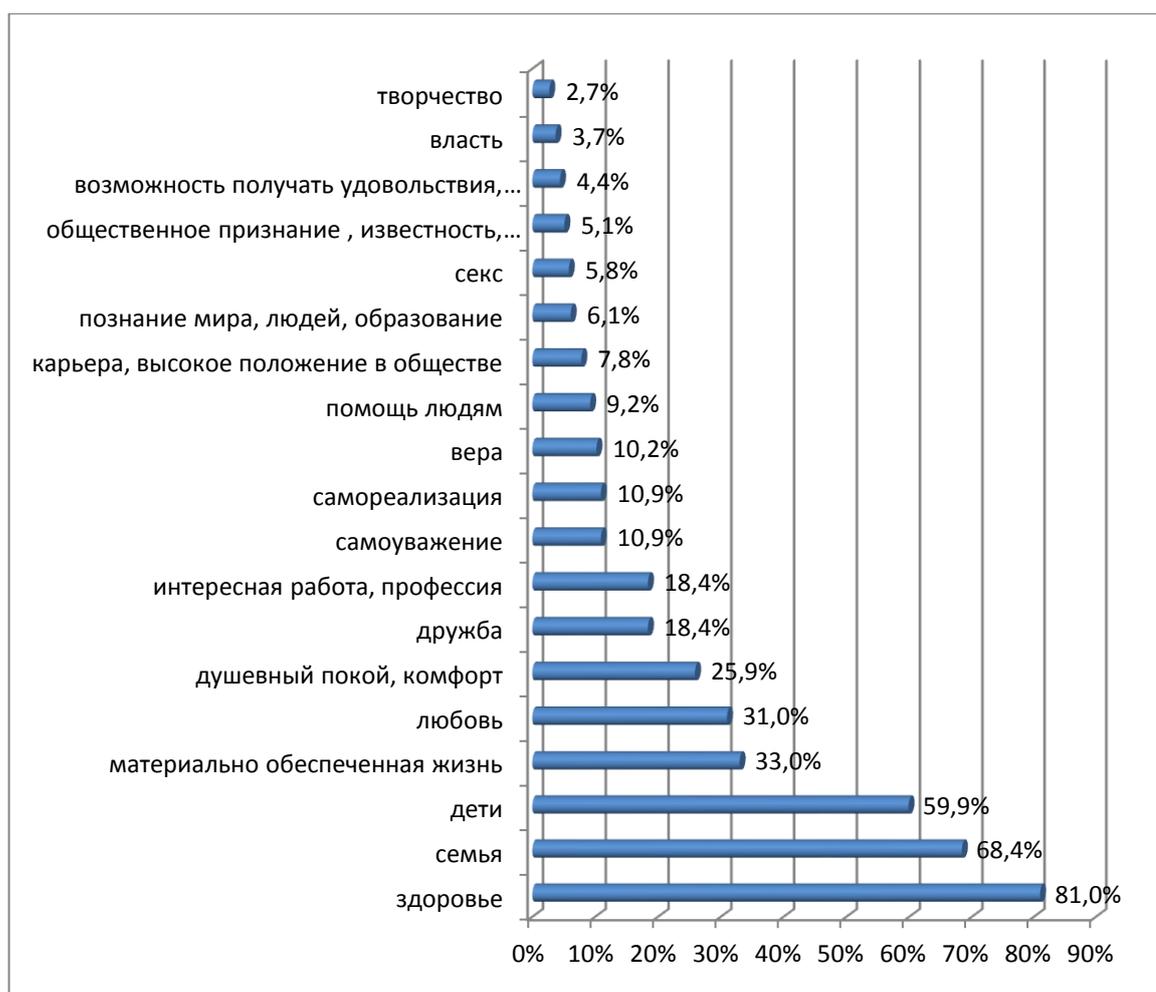


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что для Вас является главным в жизни?»

В социологических исследованиях состояние здоровья исследуется, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. По данным проведенного анкетирования большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 31,6% как «хорошее» и еще 55,1% - «удовлетворительное». 5,1% указали на проблемы со здоровьем. Еще 8,2% респондентов затруднились дать оценку своему самочувствию.

Какие же факторы на сегодняшний день ухудшают самочувствие жителей г. Костюковичи, удалось выяснить, проанализировав ответы респондентов на вопрос: «Что на Ваш взгляд больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время?»

Несмотря на в целом положительные самооценки здоровья, описанные выше, на данный вопрос вариант ответа «ничего не ухудшает» выбрали только 11,2% опрошенных. Остальные предпочли отметить из предложенного списка один или несколько факторов, отрицательно влияющих на самочувствие. Так в пятерку негативных лидеров вошли: экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.) (45,6%); материальное положение (32,3%); чрезмерное нервное напряжение, стресс (29,9%); качество питания (20,7%); качество медицинской помощи (13,9%). Подробное распределение ответов респондентов на данный вопрос для наглядности представим графически (Рис. 2).

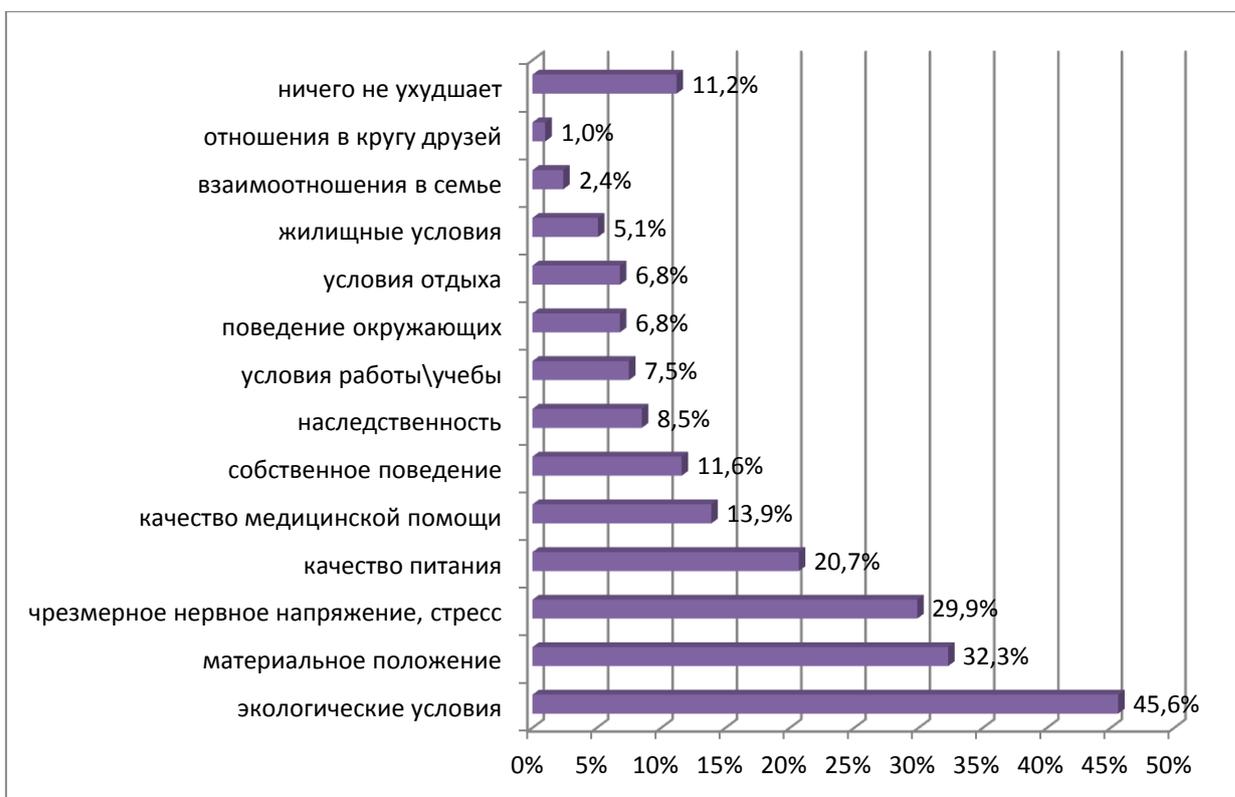


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что на Ваш взгляд больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время?»

Как видно из представленной диаграммы, только 11,6% респондентов назвали собственное поведение пагубно влияющим на самочувствие. Вместе

с тем, полученные данные свидетельствуют о том, что «жертв» собственного нездорового поведения может быть гораздо больше. Так, 24,7% опрошенных курят, а 21,8% регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки. Кроме того, в среднем лишь каждый пятый участник опроса соблюдает основные принципы рационального питания, не все проходят диспансеризацию. Но обо всем по порядку.

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, на изучаемой административной территории курит 24,7% взрослого населения (среди мужчин – 33,1% курильщиков, среди женщин – 12,3%). Этот показатель несколько ниже, чем общеобластной (в целом в Могилевской области курит 29,2% взрослого населения). Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис.3).



Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»

Больше всего курильщиков среди молодежи: в возрастной категории от 18 до 20 лет – курит 31,2%. Меньше всего курильщиков - в возрасте старше 60 лет (13,6%).

Проведенное исследование показало также, что две трети респондентов регулярно сталкиваются с пассивным курением – 63,3% имеют курящих родственников. Пассивное курение нарушает работу абсолютно всех систем и органов. В некоторых случаях, оно вреднее, чем активное. Особенно это касается беременных женщин и детей. Постоянное нахождение в

прокуреном помещении приводит к заболеваниям, характерным для курильщика со стажем. Сигаретный дым нарушает чувствительность органов обоняния, притупляются вкусовые рецепторы. Кожа, волосы, одежда пропитываются табачным дымом. Так пассивный курильщик становится настоящим заложником вредной привычки своего близкого окружения.

Одним из основных руководящих принципов деятельности по профилактике табакокурения является формирование в обществе нетерпимого отношения к курению. По данным опроса, более двух третей населения города воспринимают курение как социально нежелательное явление. Так 69,4% не одобряют курение в общественных местах (2,7% одобряют, остальные не определились), 49,3% считают необходимым ужесточать меры в борьбе с табакокурением (против подобных методов 19%, 31,7% - все равно).

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения изучаемого района. Только 14,6% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 63,6% - несколько раз в год; 17,3% - несколько раз в месяц; 3,1% - несколько раз в неделю; 1,4% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый четвертый – несколько раз в месяц, 6% – несколько раз в неделю.

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. Костюковичи – не исключение.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором первичной и вторичной профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний. Гипокинезия (недостаток движений) снижает сопротивляемость и работоспособность организма, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.

Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 20 минут умеренной или

выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Чтобы оценить, соблюдается ли жителями г. Костюковичи 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 73,8% респондентов (80,2% мужчин и 67,3% женщин). Наиболее активной возрастной группой оказались молодые люди до 30 лет – 77,7% уделяют физической активности не менее 20 минут в день. Самая низкая физическая активность по данным социологического исследования отмечается среди респондентов в возрасте от 41 до 50 лет: только 67,8% респондентов соблюдают этот необходимый минимум.

Чаще всего физическая активность населения г. Костюковичи связана с выполнением труда или носит бытовой характер. Так, 29,9% респондентов отметили, что в течение дня они наиболее активны на работе (работа требует физического труда), еще 36,4% - дома (работа по дому, на приусадебном участке и т.д.). Наибольшую физическую активность при передвижении (много ходят, ездят на велосипеде) проявляют 19,7% опрошенных, 8,2% - во время досуга. И только 5,8% респондентов отметили, что наиболее активны они во время регулярных спортивных тренировок (Рис.4).

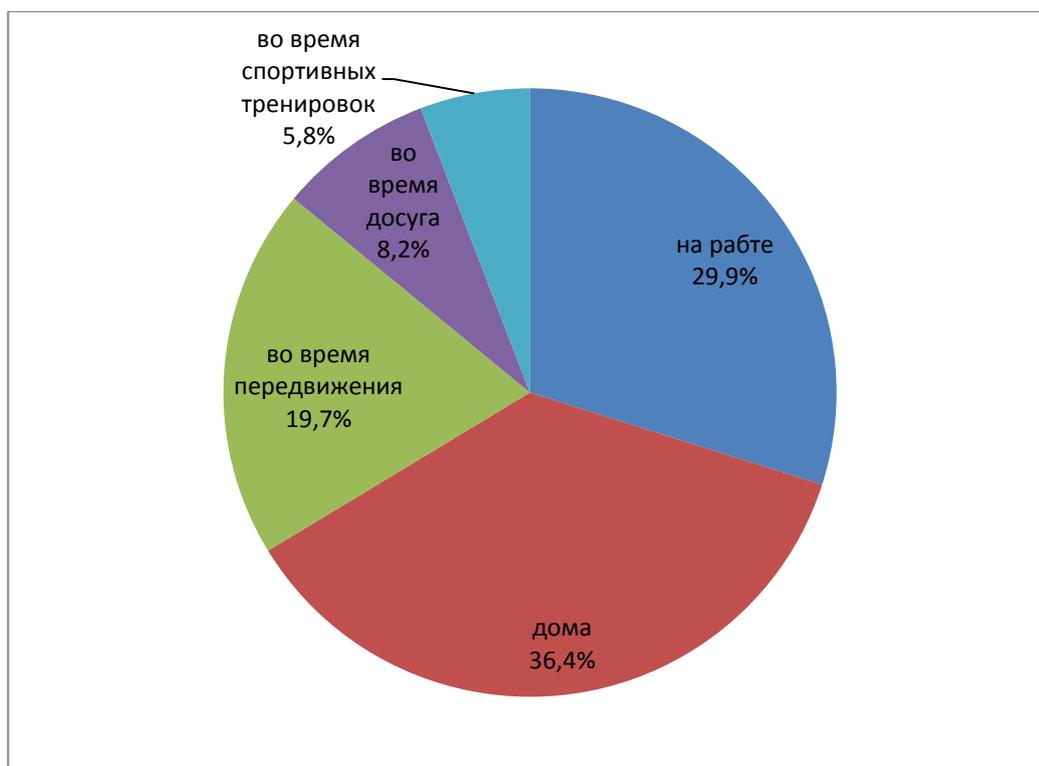


Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы считаете, где Вы наиболее физически активны в течение дня?»

Более половины респондентов (60,5%) указали, что проводят выходные дни активно (выполняют работу по дому, на приусадебном участке, динамично отдыхают с семьей, друзьями). Остальные участники опроса (39,5%) предпочитают в выходные спокойно проводить время (сон, чтение, просмотр ТВ и т.д.)

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Как показал опрос, стремятся к нему многие жители г. Костюковичи, однако, предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярными правилами у населения являются: «обязательный завтрак» (это отметили 42,9%), «контроль сроков годности продуктов» (31,6%), «питание не менее 3 раз в день» (36,1%) «ограничение потребления жирной пищи» (19,7%). При этом каждый четвертый участник опроса утверждает, что питается, как придется, и никакими правилами питания не руководствуется. Подробнее о принципах питания населения - на диаграмме (Рис.5).

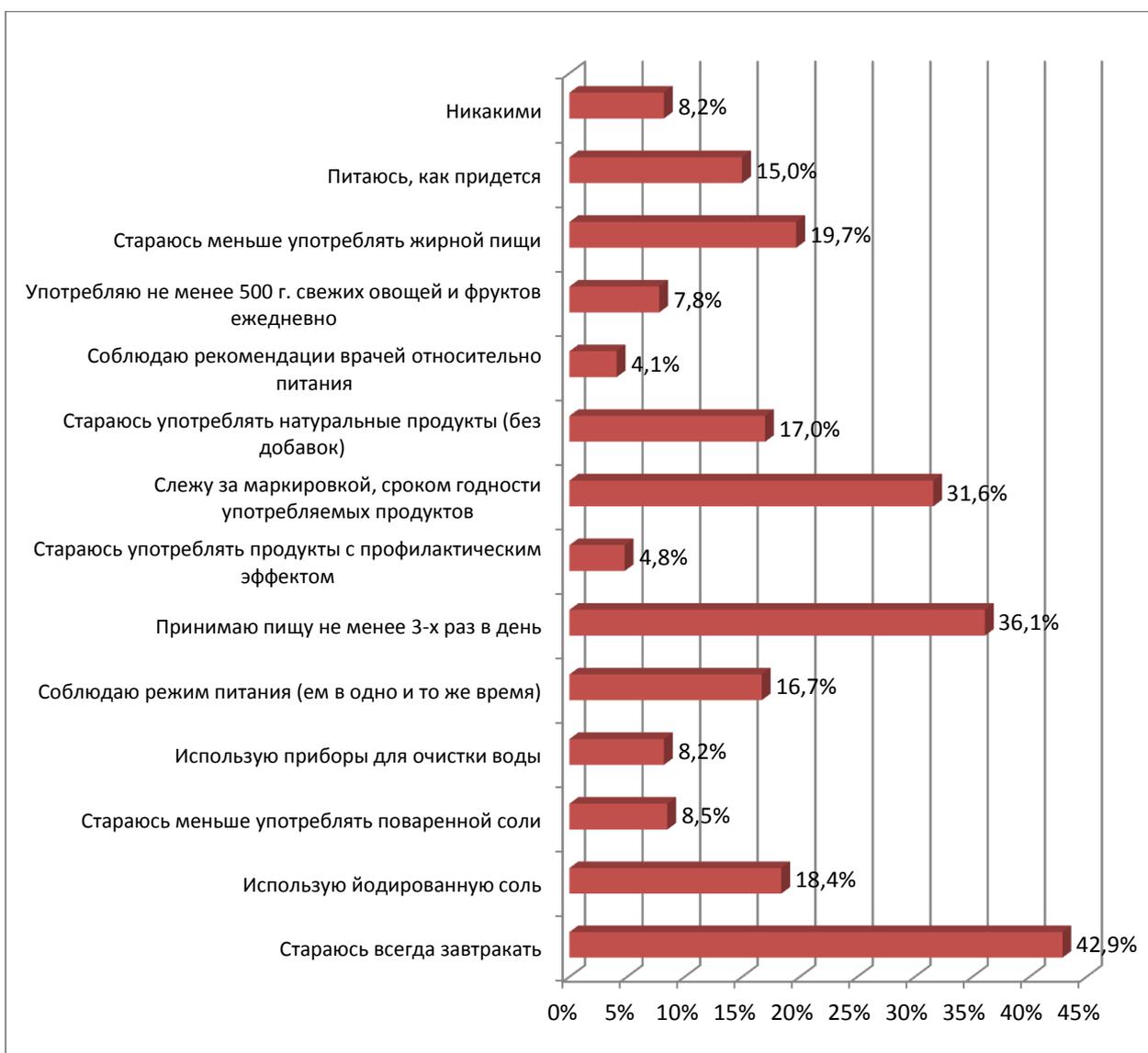


Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»

Проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли каждым пятым жителем изучаемой административной территории. Так сильносолены продукты (соленую рыбу, копчености, консервированные продукты) ежедневно употребляет 2,7%, а 17% - несколько раз в неделю. Несколько раз в месяц такие продукты бывают в рационе 31,3%. Остальные 48,6% утверждают, что едят их очень редко. В том, что часто досаливают приготовленную пищу и\или добавляют в нее соленый соус, признались 8,2% респондентов. Иногда делают это еще 34%, редко – 34,7%, никогда – 23,1%.

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).

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.

В том, что часто и много едят сладости, признались 7,8% респондентов. Вообще не употребляют сладкое – 4,4%. Подробнее о частоте потребления сладостей – на диаграмме (Рис.6).

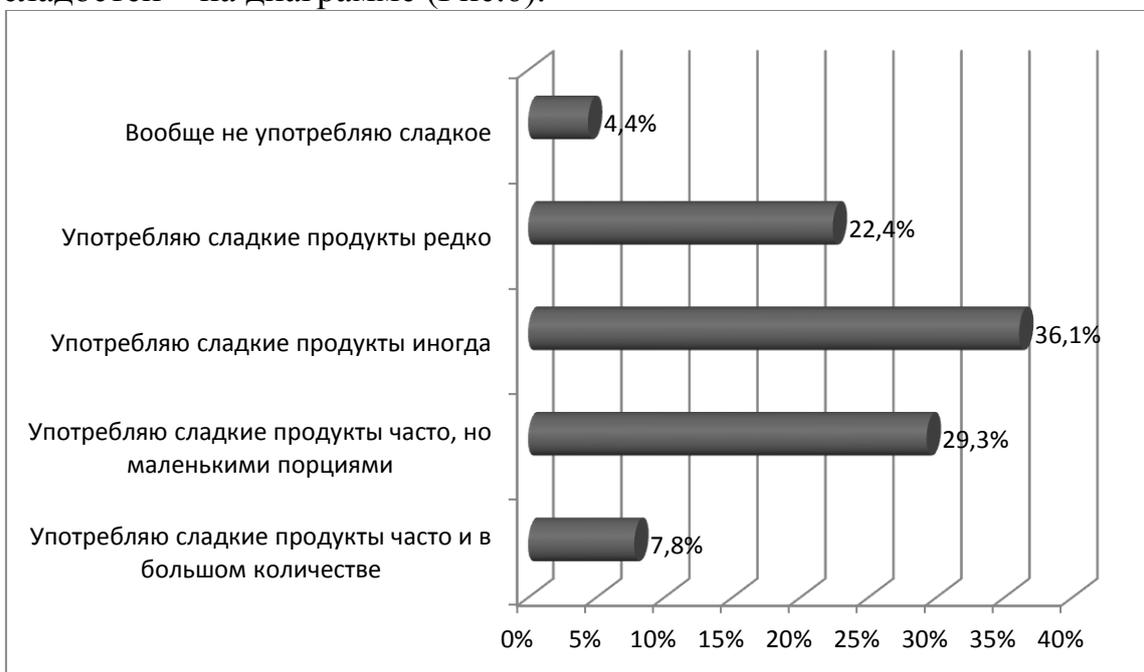


Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Оцените частоту употребления Вами сладких продуктов питания?»

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить употребление сахара в сутки до 5% от всего количества потребляемых калорий, что составляет приблизительно шесть чайных ложек сахара.

Согласно самооценок участников опроса, более трети респондентов (38,1%) имеют лишний вес (26,5% указали, что их вес немного выше нормы, 11,6% имеют избыточную массу тела). Вес в норме у 56,8% опрошенных. А недостаточную массу тела имеет 5,1% населения.

Завершая разговор о питании, респондентов в анкете попросили ответить на вопрос: «Можете ли Вы назвать свое питание в целом здоровым и рациональным?». Положительно на него ответили только 27,2%, отрицательно – 32,3%. Остальные респонденты затруднились дать ответ на поставленный вопрос.

Еще одним фактором развития неинфекционных заболеваний может стать стресс. Он оказывает негативное влияние, как на психологическое, так и на физическое здоровье человека.

Как выяснилось в результате социологического исследования, жители г. Костюковичи регулярно сталкиваются со стрессами: 19,7% респондентов испытывает его часто (это отметили 13,6 % мужчин и 25,8% женщин), иногда сталкиваются с нервным напряжением 55,4% опрошенных, редко – 21,4%, остальные 3,5% утверждают, что не попадают в стрессовые ситуации (Рис.7).

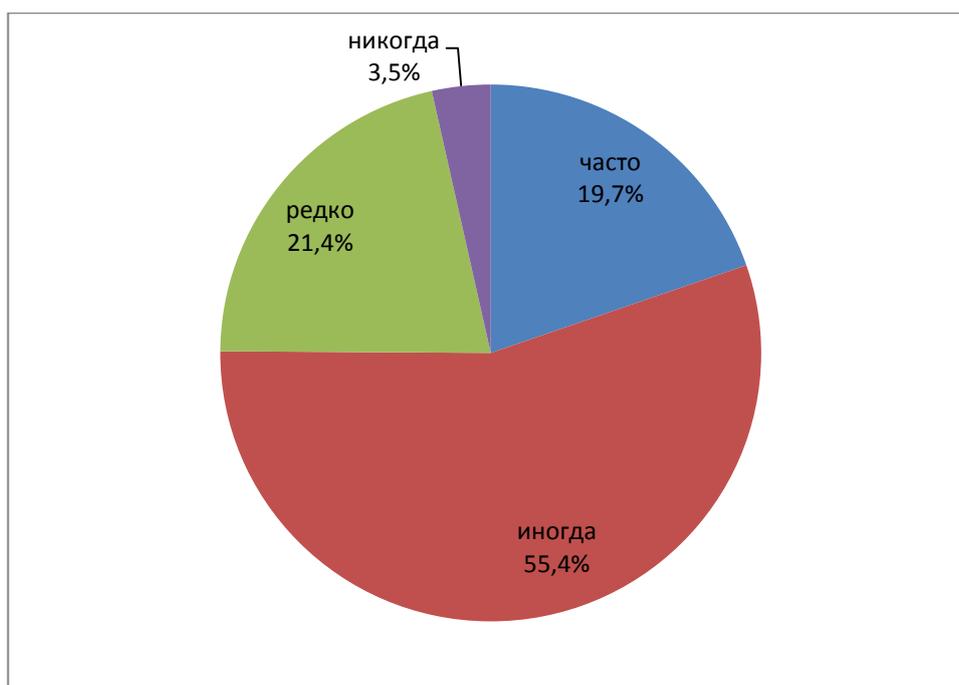


Рисунок 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы испытываете чувство нервного напряжения (стресс)?»

Чаще всего причиной нервных потрясений являются переживания за близких людей (это отметили 34%), материальные трудности (28,2%), большие нагрузки на работе (20,4%), недостаток отдыха (20,1%) и др. Подробнее о причинах стрессов – на диаграмме (Рис.8).



Рисунок 8. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие жизненные обстоятельства \ ситуации вызывали у Вас долговременный стресс в течение последних 12 месяцев?»

Самосохранительная активность является одним из основных показателей отношения человека к своему здоровью и неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека. Анализируя структуру и уровни самосохранительной активности населения изучаемой административной территории, можно отметить, что большинство предпринимает ряд мер, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, самые популярные из которых: соблюдение правил личной гигиены (58,2%), отказ от злоупотребления алкоголем (41,5%), прогулки на свежем воздухе (39,5%), посещение бани (35,7%), полноценный сон (32,3%) и т.д. При этом 5,8% респондентов отметили, что ничего не делают в этом направлении. Ответы остальных на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?» представим графически (Рис.9)

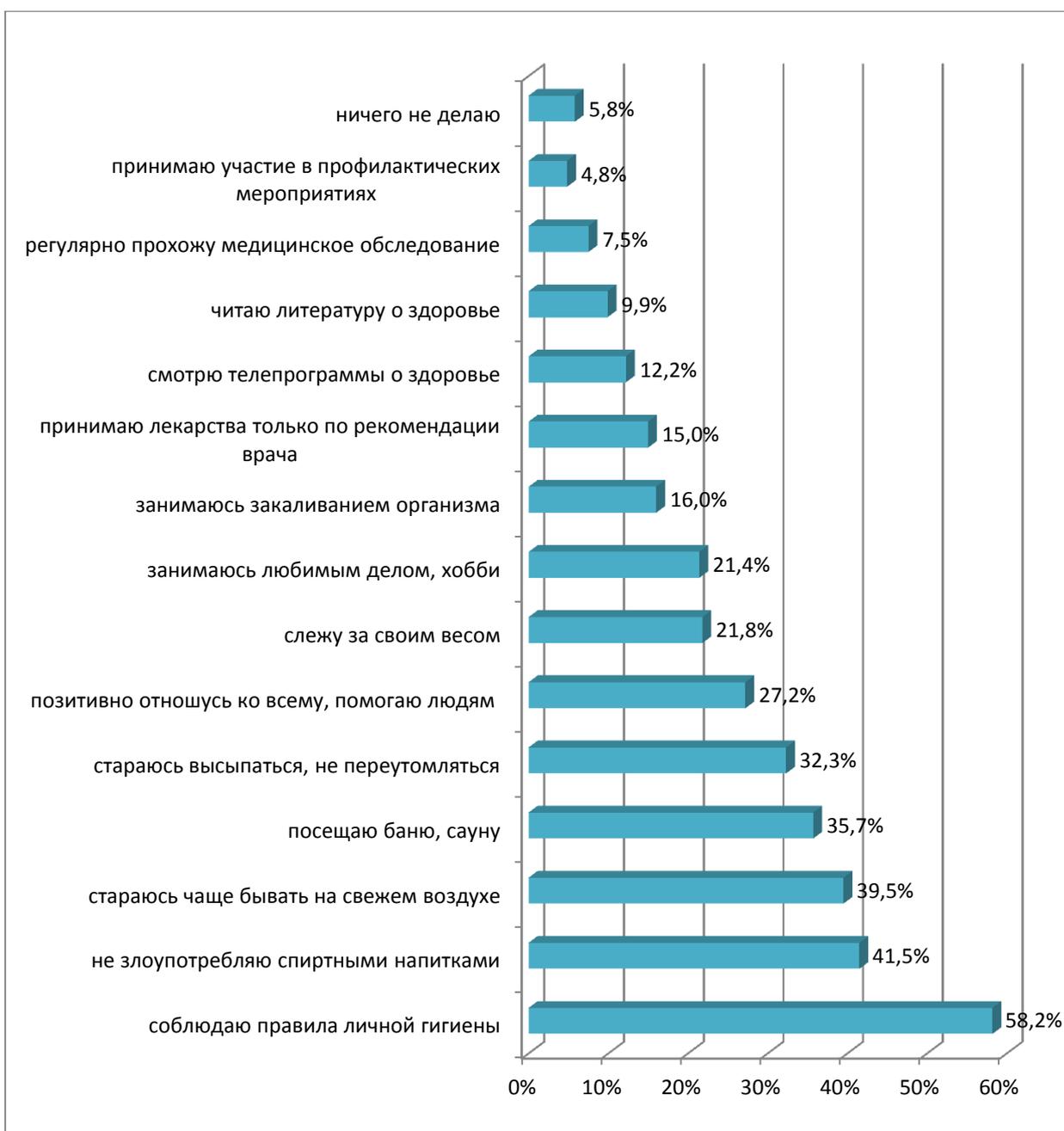


Рисунок 9. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления здоровья?»

В среднем каждый третий участник опроса за последний год предпринимал отдельные шаги по улучшению своего самочувствия: пытался скорректировать свое питание, снизить массу тела, увеличить физическую активность, отказаться от вредных привычек. Удалось добиться успеха в этом лишь двум третьим из них. Так, снизить массу тела смогли 17%; меньше стали употреблять в пищу жиров 20,4%; соли и сахара – 19,7%; 17,7% увеличили физическую активность, а 19% - работоспособность; стали меньше употреблять алкоголь 14,6%; 4,1% - бросили курить (Рис.10).

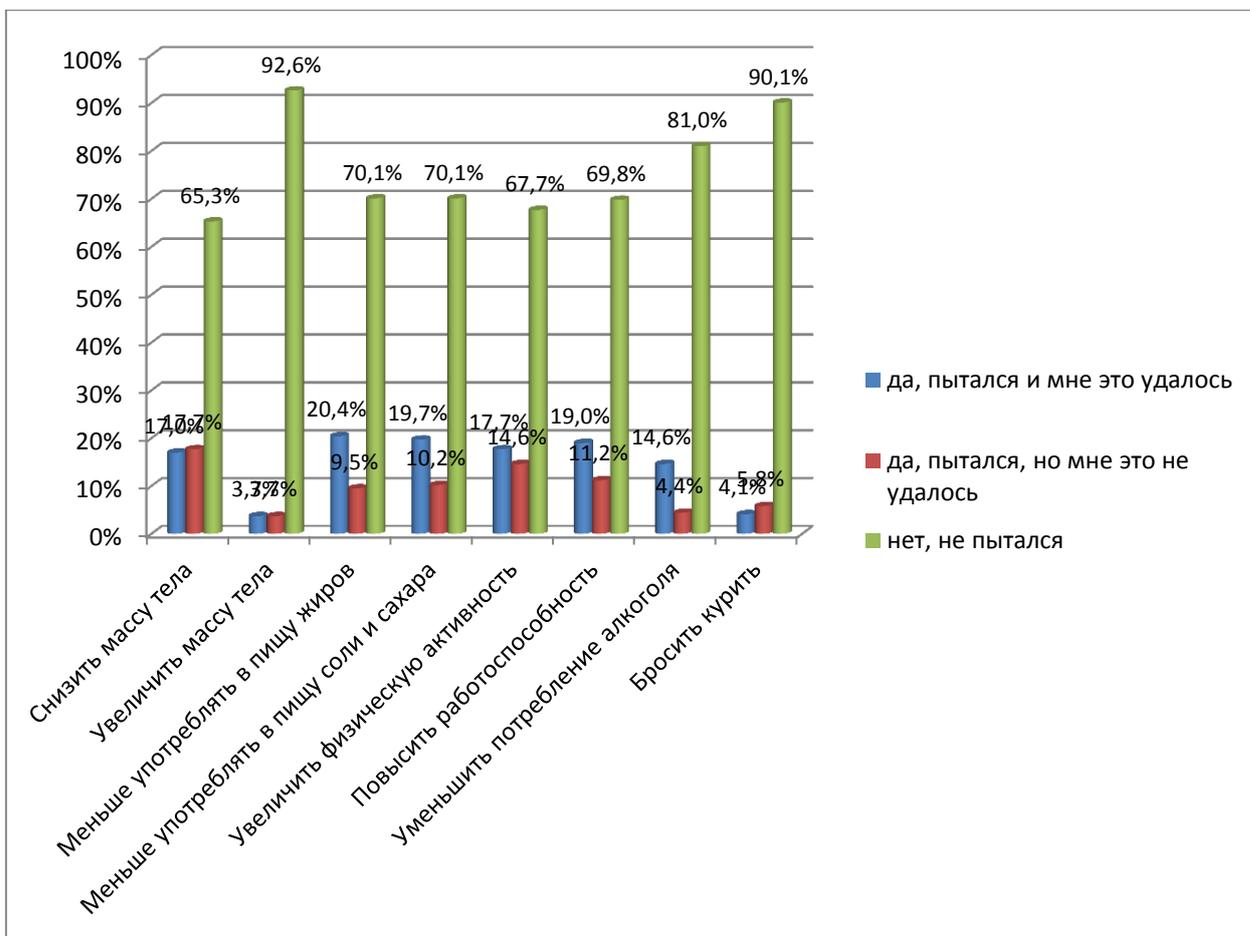


Рисунок 10. Распределение ответов респондентов на вопрос: «В течение последних 12 месяцев пытались ли вы всерьез сделать следующее?»

Одним из важных правил заботы о своем здоровье, безусловно, является своевременная диспансеризация. Диспансеризация - это регулярное медицинское обследование населения, которое проводится для раннего выявления и своевременного лечения различных заболеваний. Частота диспансеризации зависит от принадлежности человека к определенной группе здоровья, но проводиться она должна не реже, чем один раз в два года.

Как выяснилось в результате исследования, более двух третей респондентов прошли за последний год отдельные виды обследования. Так, 85,4% сделали флюорографическое обследование грудной клетки; измерили свое артериальное давление 78,2%; прошли ЭКГ – 71,8%; определили уровень холестерина, глюкозы в крови 59,2% и 63,3% респондентов соответственно; прошли ультразвуковое исследование органов брюшной полости, щитовидной железы и др. 33,7% опрошенных. Врача гинеколога за последний год посетили 44,6% женщин, 14,6% мужчин были обследованы урологом.

Как и в других странах, в Республике Беларусь на протяжении последних десятилетий причинами наибольшего числа смертей

являются болезни системы кровообращения. Поэтому очень важно, чтобы население регулярно контролировало свое здоровье, в частности уровень артериального давления.

В рамках данного социологического исследования 10,9% опрошенных признались, что никогда не контролируют свое артериальное давление. В то же время 24,5% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 6,8% - выставлен диагноз артериальная гипертензия. Чаще всего повышенный уровень АД отмечают у себя респонденты старше 50 лет (в среднем каждый второй). А в возрасте старше 60 лет каждый седьмой имеет диагноз артериальная гипертензия.

Для респондентов, которые хоть иногда (или постоянно) отмечают у себя повышение АД, в анкете был задан вопрос: «Какие меры по нормализации давления Вы предпринимаете?». 33,8% отметили, что регулярно принимают препараты, понижающие давление; 30,6% начинают принимать лекарства только в случае повышения уровня АД; предпочитают лечиться народными средствами 5%; 30,6% респондентов ничего не предпринимают в этих случаях.

Повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 11,2% респондентов (34% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 12,2% (41,5% - не знают свой уровень холестерина).

Одним из направлений государственной политики в области здравоохранения в Республике Беларусь является обеспечение качественной и доступной медицинской помощью население. Что думают об этом участники опроса, могут ли они при необходимости получить необходимую медицинскую помощь и\или пройти обследование, удалось выяснить, проанализировав ответы респондентов на блок вопросов под общим названием «Имеете ли Вы возможность по месту жительства...?».

Всегда вызвать врача на дом могут 76,9% респондентов, скорую помощь – 86,7%, обратиться за помощью к врачу общей практики – 78,9%, не имеют проблем с консультациями у узких врачей специалистов 69,7% жителей г. Костюковичи, столько же без затруднений всегда могут приобрести необходимые лекарственные средства. Не испытывают трудностей с получением при необходимости направления на госпитализацию 59,9%, пройти диагностическое обследование всегда могут 49,7% респондентов. В среднем каждый пятый испытывает некоторые сложности с получением консультаций у узких врачей-специалистов, направлением на госпитализацию, приобретением необходимых лекарств, каждому третьему не всегда доступно диагностическое обследование.

Подробнее о доступности медицинской помощи на изучаемой административной территории – на диаграмме (Рис.11).

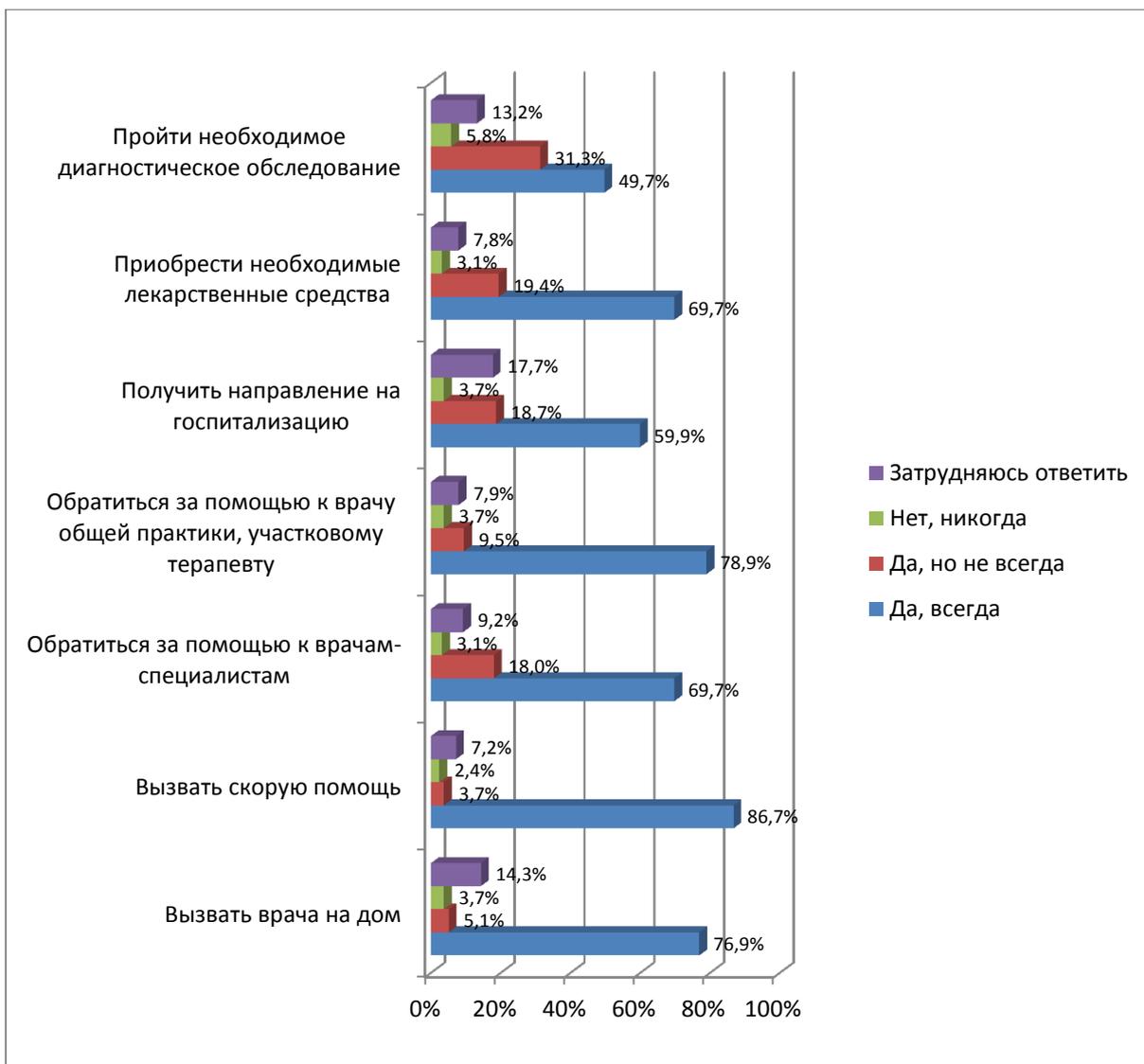


Рисунок 11. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Имеете ли Вы возможность по месту жительства...?».

Завершая разговор о доступности медицинской помощи, отметим тот факт, что 65% респондентов при заболевании всегда обращаются за помощью в медицинское учреждение; 15,6% - обычно самостоятельно назначают себе лечение с помощью известных медикаментов; 7,1% - лечатся с помощью народных средств; 1,7% - обращаются за советом к людям со схожими заболеваниями, 2% - к народным целителям, а 8,6% отметили, что «никак не лечатся, и организм справляется сам с болезнью».

К слову, всегда выполняют рекомендации врача только 62,6% опрошенных. Выполняют отдельные предписания врача (какие считают нужными) еще 21,8% респондентов. Редко прислушиваются к медицинским рекомендациям 4,1%, остальные отметили, что не обращаются в медицинские учреждения.

Условия жизни в значительной мере определяют образ жизни людей и являются его важной характеристикой. В данном исследовании они рассматриваются как аспекты здоровья. Особое внимание было уделено тем

составляющим условий жизни, которые обеспечивают воспроизводство здоровья человека, важнейших общественных и личных потребностей, и признаны факторами здоровья человека. В их числе: безопасные условия жизнедеятельности (экологические, условия отдыха), доступное и качественное здравоохранение, возможности для самореализации, занятий физической культурой, рекреации и т.д.

Один из блоков вопросов, направленных на изучение инфраструктуры г. Костюковичи, звучал так: «Имеются ли по Вашему месту жительства следующие объекты?». Около 80% жителей города отметили, что по месту их жительства есть благоустроенные дворовые площадки, стадион, беговые дорожки, физкультурно-оздоровительные учреждения, спортивные секции для детей, центры и кружки детского творчества, зоны отдыха для детей и семей с детьми. При этом только треть опрошенных сказали, что регулярно пользуются этой инфраструктурой. В целом графически ответы всех респондентов на данный блок вопросов можно представить следующим образом (Рис.12).

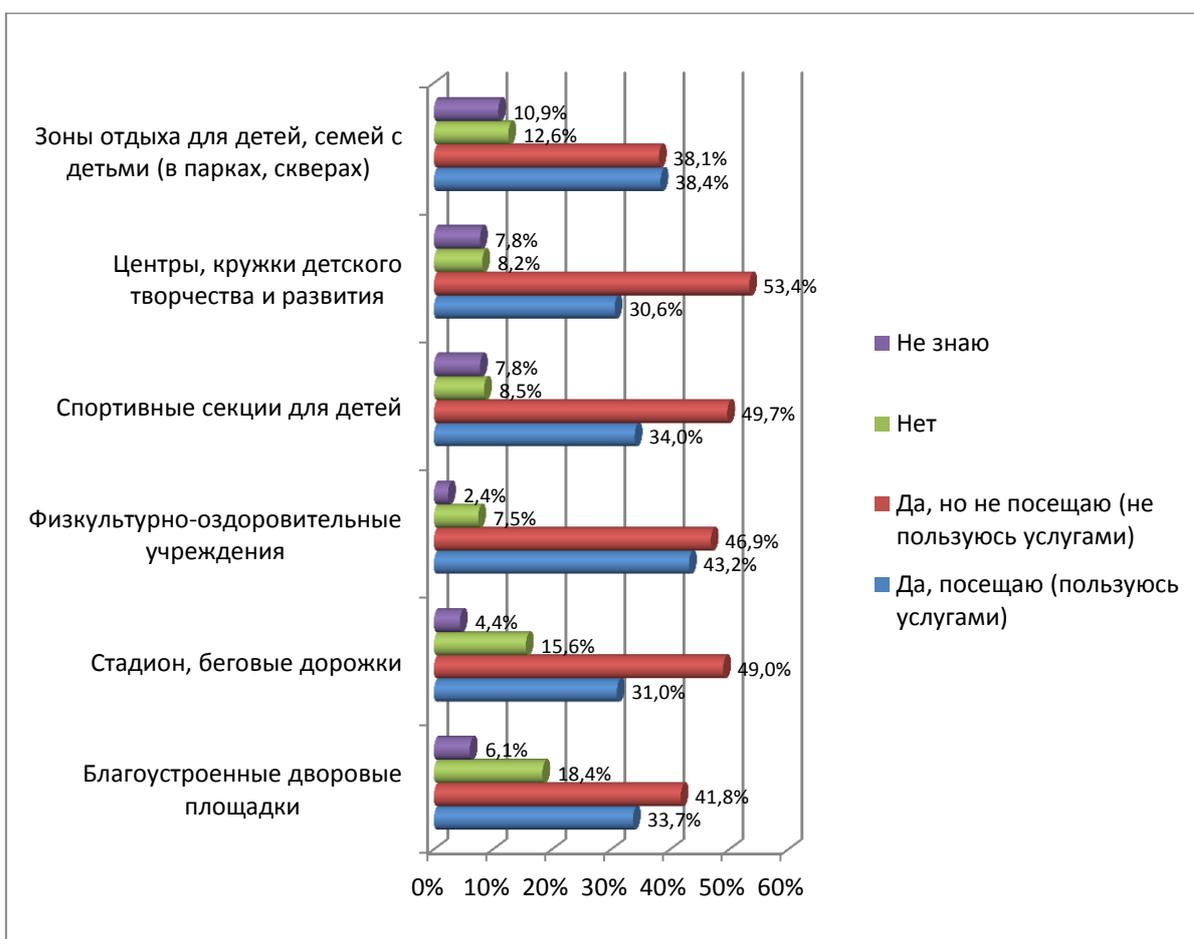


Рисунок 12. Распределение ответов респондентов на блок вопросов: «Имеются ли по месту Вашего жительства следующие объекты?»

Результаты исследования показали, что меры, направленные на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, частично соответствуют социальным ожиданиям населения. Мнение респондентов нашло свое отражение в оценочных показателях и индикаторах удовлетворенности условиями жизни. Так, только 29,1% населения полностью довольны доступностью медицинской помощи, ее качеством – 27,9%. Менее половины населения (45,2% и 42,2% соответственно) эти показатели устраивают частично, остальных не устраивают. Санитарным состоянием улиц, безопасностью на улицах и дорогах города, условиями для проведения досуга и занятий спортом полностью доволен в среднем каждый третий, около 40% - частично. Экологические условия вполне устраивают только 14,6% населения, качество питания - 19%, около 50% - частично удовлетворены. Меньше всего удовлетворено население г. Костюковичи освещением улиц, дворов и подъездов – 58,5% оно не устраивает.

Представим с помощью диаграмм ответы респондентов на блок вопросов под названием: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашей местности?» (Рис.13).

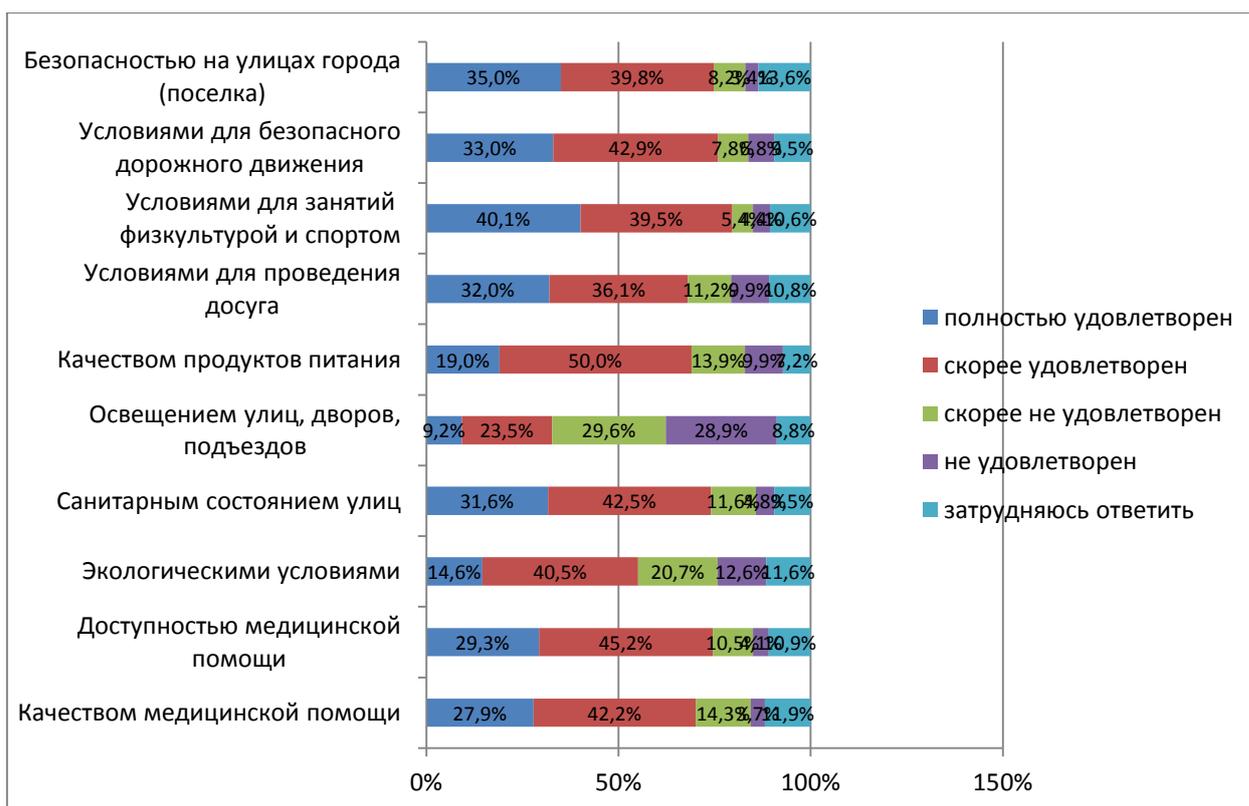


Рисунок 13. Распределение ответов респондентов на блок вопросов: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашей местности?»

Завершая анализ условий жизни на изучаемой административной территории, респондентов попросили ответить на вопрос: «Как Вы считаете, что, в первую очередь, необходимо изменить (какие условия создать) в вашем населенном пункте для того, чтобы люди стали вести здоровый образ жизни?». Данный вопрос был открытым и респонденты сами должны были

вписать в свободные строки свой вариант ответа. 78,6% затруднились ответить на поставленный вопрос. Остальные высказали свои пожелания: «улучшить благосостояние населения, поднять зарплаты» (5,4%), «оборудовать больше площадок здоровья, установить уличные тренажеры, построить велодорожки» (4,1%), «строить больше спортивных комплексов» (2,7%), улучшить экологию (2,7%), «ограничить продажу алкоголя и табака» (1,7%), «проводить больше информационно-образовательной работы по вопросам ЗОЖ» (0,7%), улучшить условия труда (0,7%) и др. Вместе с тем, 3,1% респондентов отметили, что в первую очередь необходимо повысить личную мотивацию населения к ведению здорового образа жизни.

Как выяснилось, более двух третей респондентов (77,6%) знают о запуске проекта «Костюковичи – здоровый город». При этом 65,3% жителей возлагают на него надежды в решении различных социальных проблем. Так, на вопрос: «Как Вы считаете, способен ли проект «Здоровые города и поселки» укрепить здоровье людей, увеличить продолжительность и повысить качество жизни, улучшить демографическую ситуацию?» 26,5% выбрали вариант ответа «да, этот проект – активный шаг в решении этих проблем», 38,8% - «да, но частично и только по некоторым направлениям». Не согласны с ними 16,3% опрошенных, выбравших вариант «нет, эти задачи невозможно решить в рамках этого проекта». Остальные не смогли дать оценку, сославшись на то, что ничего не знают о новом проекте.

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

- ✓ рейтинг ценности «здоровье» является самым высоким в системе жизненных ценностей респондентов. Значимыми также являются семья, дети, материальный достаток, любовь и др.;

- ✓ большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 31,6% как «хорошее», 55,1% - «удовлетворительное». 5,1% указали на проблемы с самочувствием, остальные затруднились дать оценку;

- ✓ среди факторов, ухудшающих здоровье, респонденты чаще остальных отмечали следующие: экологические условия, материальное положение, стрессы, качество питания и др.;

- ✓ на изучаемой административной территории курит 24,7% взрослого населения;

- ✓ две трети респондентов не одобряют курение в различных общественных местах, каждый второй считает, что в стране необходимо ужесточать меры по борьбе с табакокурением;

- ✓ 14,6% респондентов никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 63,6% - несколько раз в год; 17,3% - несколько раз в месяц; 3,1% - несколько раз в неделю; 1,4% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин;

- ✓ 73,8 % опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день;

- ✓ чаще всего физическая активность населения связана с выполнением труда или носит бытовой характер;
- ✓ большинство населения изучаемой административной территории стремится к соблюдению правил рационального питания, однако предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярные из них: обязательный завтрак, контроль сроков годности продуктов, ограничение употребления жирной пищи, соблюдение режима питания;
- ✓ проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли каждым пятым жителем изучаемого района;
- ✓ согласно самооценок респондентов, каждый второй житель г. Костюковичи имеет лишний вес;
- ✓ здоровым и рациональным свое питание называет только 27,2% респондентов;
- ✓ 19,7% респондентов часто испытывают стресс, иногда сталкиваются с нервным напряжением 55,4% опрошенных, редко – 21,4%, остальные 3,5% утверждают, что не попадают в стрессовые ситуации. Чаще всего причиной нервных потрясений являются переживания за близких людей, большие нагрузки на работе, недостаток отдыха, материальные трудности и др.;
- ✓ в среднем каждый третий участник опроса за последний год предпринимал отдельные шаги по улучшению своего самочувствия: пытался скорректировать свое питание, снизить массу тела, увеличить физическую активность, отказаться от вредных привычек. Удалось добиться успеха в этом двум третьим из них;
- ✓ более двух третей респондентов прошли за последний год отдельные виды обследований;
- ✓ 24,5% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 6,8% - выставлен диагноз артериальная гипертензия;
- ✓ повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 11,2% респондентов (34% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 12,2% (41,5% - не знают свой уровень холестерина);
- ✓ более двух трети респондентов всегда могут вызвать скорую помощь или врача на дом, обратиться к участковому терапевту и к узким врачам-специалистам, приобрести необходимые лекарства в своем населенном пункте;
- ✓ около 80% респондентов отметили, что по месту их жительства есть благоустроенные дворовые площадки, стадион, беговые дорожки, физкультурно-оздоровительные учреждения, спортивные секции для детей, центры и кружки детского творчества, зоны отдыха для детей и семей с детьми. При этом только треть опрошенных регулярно пользуются этой инфраструктурой;
- ✓ две трети населения полностью либо частично удовлетворены условиями жизни в своем населенном пункте;

✓ 77,6% населения знает о запуске проекта «Костюковичи – здоровый город», при этом 65,3% возлагают на него надежды в решении различных социальных проблем.

В соответствии с полученными результатами исследования можно выделить следующие приоритетные области, реализация мероприятий в которых, даст наиболее перспективные возможности для улучшения состояния здоровья жителей изучаемой административной территории:

➤ 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;

➤ 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 ранее 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;

➤ актуальным является обучение населения принципам здорового питания, а также методам борьбы со стрессами;

➤ необходимым является дальнейшее развитие в городе спортивной инфраструктуры, в первую очередь, создание в шаговой доступности малых спортивных объектов (благоустроенных спортивных площадок во дворах и парках города, велосипедных и беговых дорожек, турников и т.п.). Для широкого распространения среди населения занятий физической культурой и спортом важным направлением деятельности является обеспечение финансовой доступности спортивно-оздоровительных учреждений и услуг для различных социально-демографических групп населения;

➤ необходимым является проведение в данной местности массовых спортивных мероприятий (соревнований, марафонов, спартакиад, велозаездов) среди различных групп населения;

➤ важным направлением является развитие досуговой инфраструктуры (открытие зон отдыха, парков, скверов);

➤ востребованными являются меры по повышению качества и доступности медицинской помощи.

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 «Костюковичи – 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.

Социолог отдела
общественного здоровья
УЗ «МОЦГЭ и ОЗ»

Богданова М.А.