

**Аналитическая записка по результатам  
социологического исследования, проведенного среди  
взрослого населения а/г «Лапичи» в рамках  
государственного профилактического проекта  
«Здоровые города и поселки» 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 2022 году стартовал профилактический проект «Лापичи - здоровый агрогородок» (далее - Проект) на 2022-2026 годы. Решением Межведомственного совета по формированию здорового образа жизни, контролю за неинфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий при Осиповичском райисполкоме №1 от 29 апреля 2022 г. утверждена группа управления реализацией профилактического проекта «Лапичи - здоровый агрогородок» и утвержден перечень критериев эффективности реализации Проекта.

Для оценки эффективности проведенных мероприятий в рамках данного Проекта проведено социологическое исследование методом анкетного опроса среди населения аг.Лапичи.

Участие в анкетировании приняли жители аг.Лапичи в возрасте от 16 до 69 лет (всего 175 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.

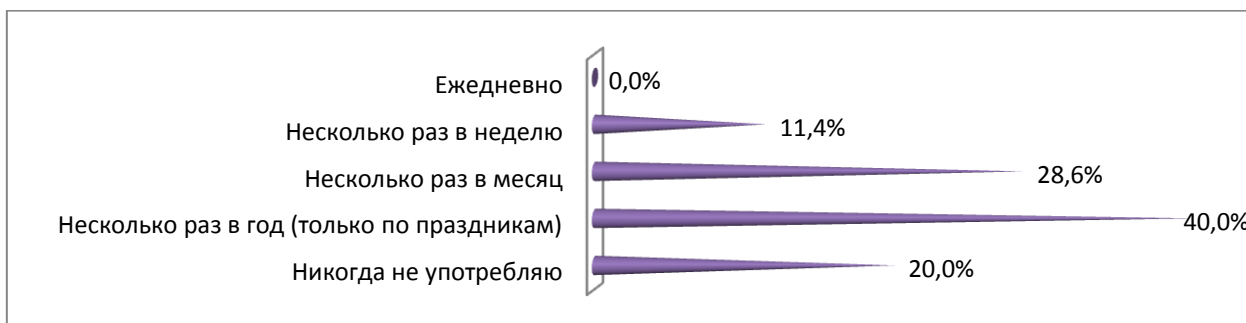
Согласно полученным в ходе анкетного опроса данным, на изучаемой административной территории курит 41,1% населения (среди мужчин – 51,1% курильщиков, среди женщин – 30%). Этот показатель значительно выше, чем областной показатель (в целом в Могилевской области курит 29,8% взрослого населения). Представим 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 аг.Лапичи. Только 20% опрошенных отметили, что никогда не

употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 40% – несколько раз в год; 28,6% – несколько раз в месяц; 11,4% – несколько раз в неделю; ежедневно - 0. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый третий – несколько раз в месяц. (Рис.2).



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

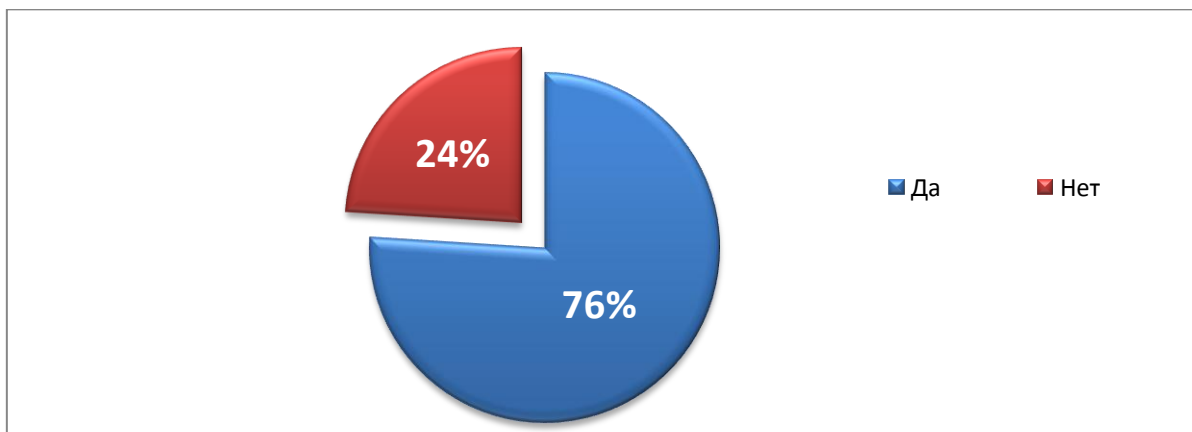
По данным ВОЗ, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Пьющие люди живут в среднем на 15 лет меньше, чем непьющие. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они – частые виновники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

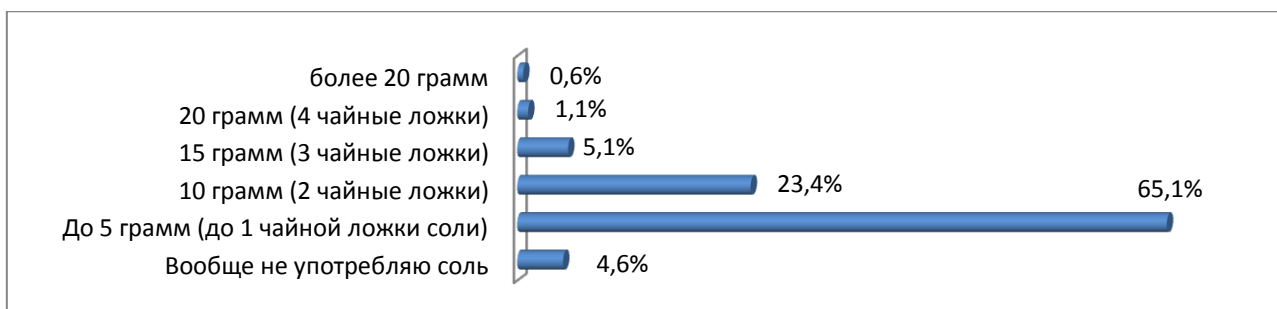
Положительно на него ответили только 76% респондентов (65,2% мужчин и 88% женщин).



**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?».

В рамках данного социологического исследования была поставлена задача, изучить количество потребляемой населением соли и сахара в сутки. Кроме того, удалось посчитать, сколько граммов овощей и фруктов ежедневно употребляют жители а/г «Лапичи».

Для начала респондентам было предложено суммировать суточное добавление соли при приготовлении пищи, и таким образом посчитать ее примерное количество в граммах (т. е. произвести расчет чистой добавленной соли, без учета ее содержания в готовых продуктах питания) (Рис.4).



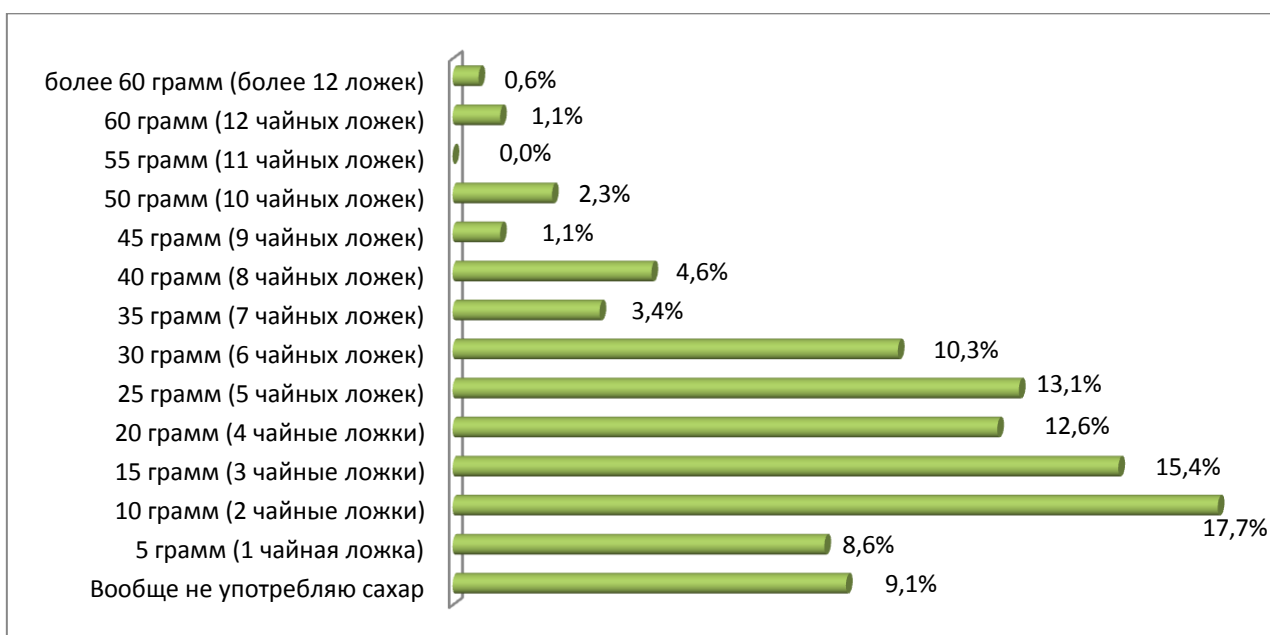
**Рисунок 4.** Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов соли в сутки Вы обычно употребляете?»

Полученные калькуляции показали, что в среднем взрослый житель агрогородка в сутки употребляет 6,7 граммов соли (напомним, это без учета солесодержащих продуктов). Женщины больше досаливают пищу, чем мужчины. Так, мужчины употребляют в среднем 6,6 г. соли, женщины – 6,9 г.

ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день). Высокий уровень потребления соли способствует развитию болезней системы кровообращения, также не исключена его связь с другими неинфекционными заболеваниями, например заболеваниями почек.

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

Аналогично соли, мы попросили респондентов посчитать и суточное количество давленного в пищу сахара. Полученные данные показали, что в среднем жители агрогородка «Лापичи» употребляют 19,1 грамм сахара в сутки. Мужчины употребляют больше сахара, чем женщины (21г. против 17г.). Подробнее о количестве потребления сахара - на диаграмме (Рис.5).



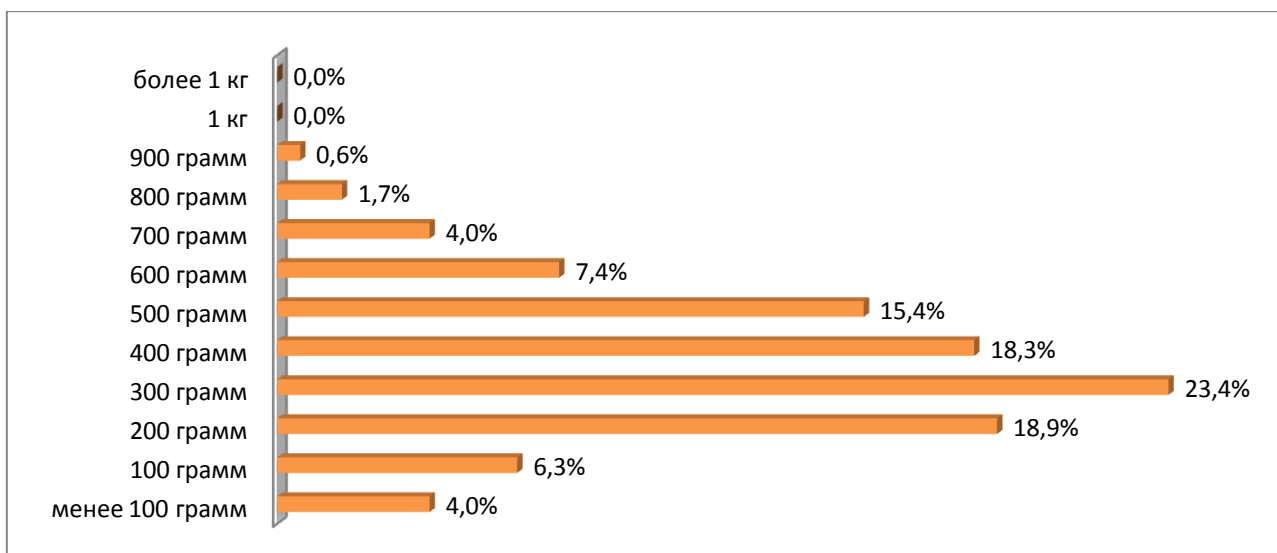
**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?»**

ВОЗ рекомендует ограничить употребление сахара в сутки до 5% от всего количества потребляемых калорий, что составляет приблизительно шесть чайных ложек сахара. Как показало исследование, наши респонденты в среднем употребляют 4 ложки, но напомним это без учета сахаросодержащих продуктов.

Что касается овощей и фруктов, то их потребление – основа здорового питания, важный источник витаминов и минералов. В овощах и фруктах много полезной клетчатки, которая улучшает пищеварение и в целом положительно влияет на организм. Исследования показывают, что люди,

которые едят много свежих овощей и фруктов, меньше рискуют столкнуться с болезнями системы кровообращения, повышенным давлением, диабетом второго типа, а также с ухудшением зрения и трудностями с пищеварением. ВОЗ рекомендует взрослому человеку есть минимум 400 – 500 гр. овощей и фруктов в день, что составляет пять порций.

Нашим респондентам мы предложили посчитать, сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки они употребляют. Согласно этим субъективным оценкам, удалось рассчитать средний уровень потребления овощей и фруктов жителями а/г «Лапичи» – 360 граммов. Женщины в среднем ежедневно едят 348г. овощей и фруктов, мужчины – чуть больше (370 гр.). Подробнее (Рис.6)



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

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

- ✓ среди жителей агрогородка Лапичи курит 41,1% населения (среди мужчин – 51,1% курильщиков, среди женщин - 30%).
- ✓ 20 % опрошенных никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 40% – несколько раз в год; 28,6% – несколько раз в месяц; 11,4% – несколько раз в неделю; ежедневно - 0. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый третий – несколько раз в месяц.
- ✓ 76% 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 каждым третьим жителем агрогородка Лапичи;
- ✓ ежедневно жители а/г «Лапичи» употребляют 6,7 гр. соли, 19,1 гр. сахара и 360 гр. овощей и фруктов.

- ✓ менее 400 грамм в сутки употребляет 52,6% опрошенных, а это половина участников опроса.

В соответствии с полученными результатами исследования 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.

В рамках проекта «Липичи – здоровый агрогородок» 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

Пересыпкина Т.В.