

**Аналитическая записка по результатам  
социологического исследования, проведенного  
среди населения аг.Лапичи в рамках  
профилактического проекта «Лапичи – здоровый  
агрогородок» на тему «Поведенческие и  
биологические факторы риска»**

**Декабрь 2024**

Здоровье - главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Среди факторов, определяющих здоровье, самое существенное влияние на него оказывает образ жизни.

Прошедший XX в. вошел в историю как век научно-технического прогресса. Однако улучшение качества жизни, облегчение труда и быта людей, связанные с его достижениями, не сделали здоровье поколения наших современников лучше. К сожалению, приходится констатировать, что многие последствия научно-технического прогресса являются факторами риска, а порой и причиной развития многих болезней. Гипокинезия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, неумеренное потребление алкогольных напитков) спровоцировали широкое распространение так называемых "болезней цивилизации", к которым относятся сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания и состояния, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности населения в настоящее время.

Мониторинг поведенческих и биологических факторов риска населения аг.Лапичи регулярно проводится специалистами УЗ «Осиповичский райЦГЭ». Очередное социологическое исследование, направленное на изучение данной проблемы, было проведено осенью 2024 года, участниками которого стал 171 респондент в возрасте от 16 до 69 лет (89 женщин и 82 мужчины).

Курение является одним из ведущих факторов риска, способствующим формированию хронических неинфекционных заболеваний, и главной устранимой причиной преждевременной смерти населения.

Согласно полученным данным, в аг.Лапичи курит 39,2% населения в возрасте 16-69 лет. Среди мужчин курит 45,1%, среди женщин - 33,7%. Большинство курящих мужчин курят «постоянно» (51,4% от всех курящих мужчин), женщины - чаще эпизодически (60% от всех курящих женщин). Подробнее об отношении населения к табакокурению – на диаграмме (Рис.1).

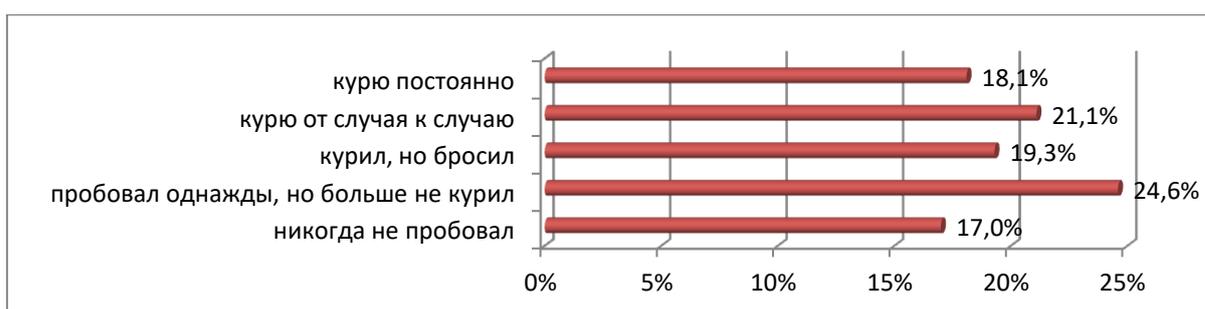


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос: «Курите ли Вы?»

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения аг.Лапичи. В рамках анкетирования 17,5% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 34,5% - несколько раз в год; 32,7% - несколько раз в месяц; 11,1% - несколько раз в неделю; 4,1% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин.

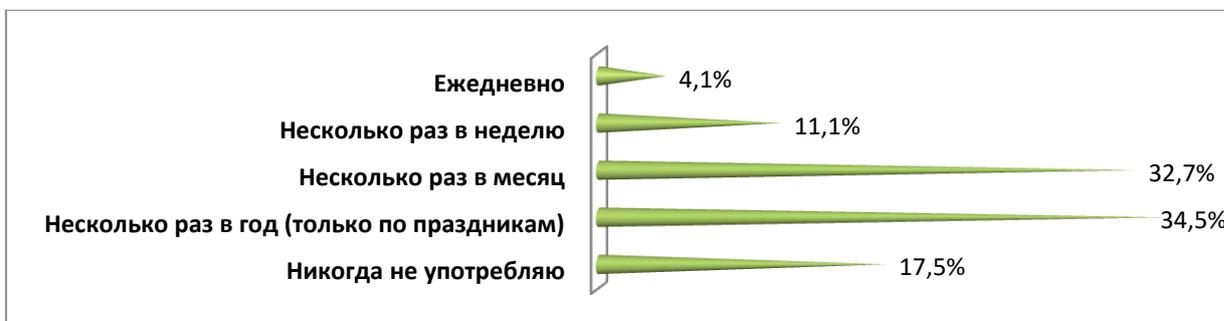


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?»

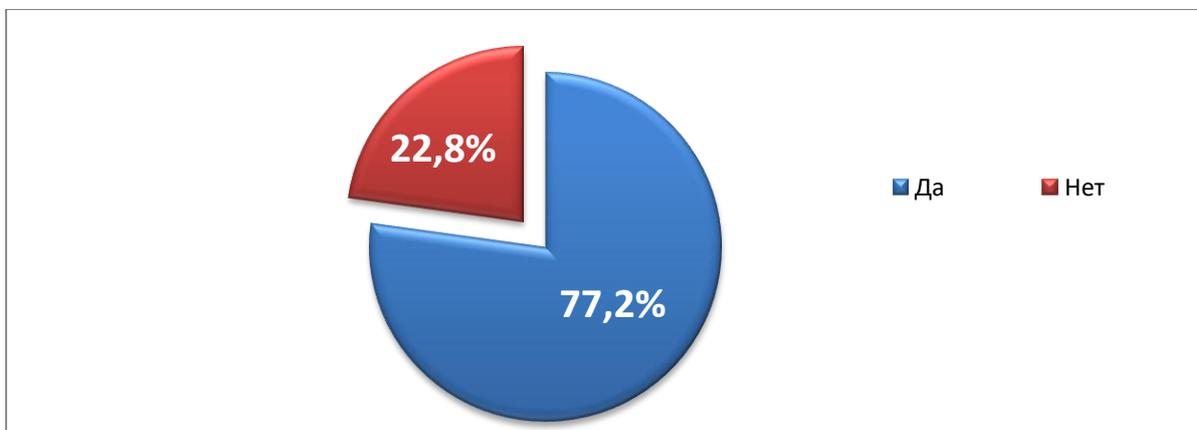
По данным ВОЗ, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Пьющие люди живут в среднем на 15 лет меньше, чем непьющие. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они - частые виновники дорожно-транспортных происшествий. К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя и жители аг.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 аг.Лапичи этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (прогулки на свежем

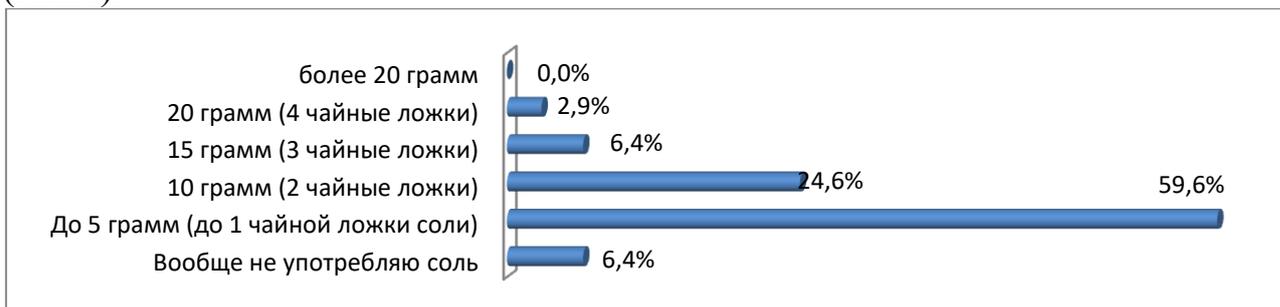
воздухе, физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 77,2% респондентов (75,6% мужчин и 78,7% женщин). За последний год этот показатель вырос на 1,2%. Подробнее об отношении населения к физической активности – на диаграмме (Рис.3).



**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?».

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. 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 аг.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?»

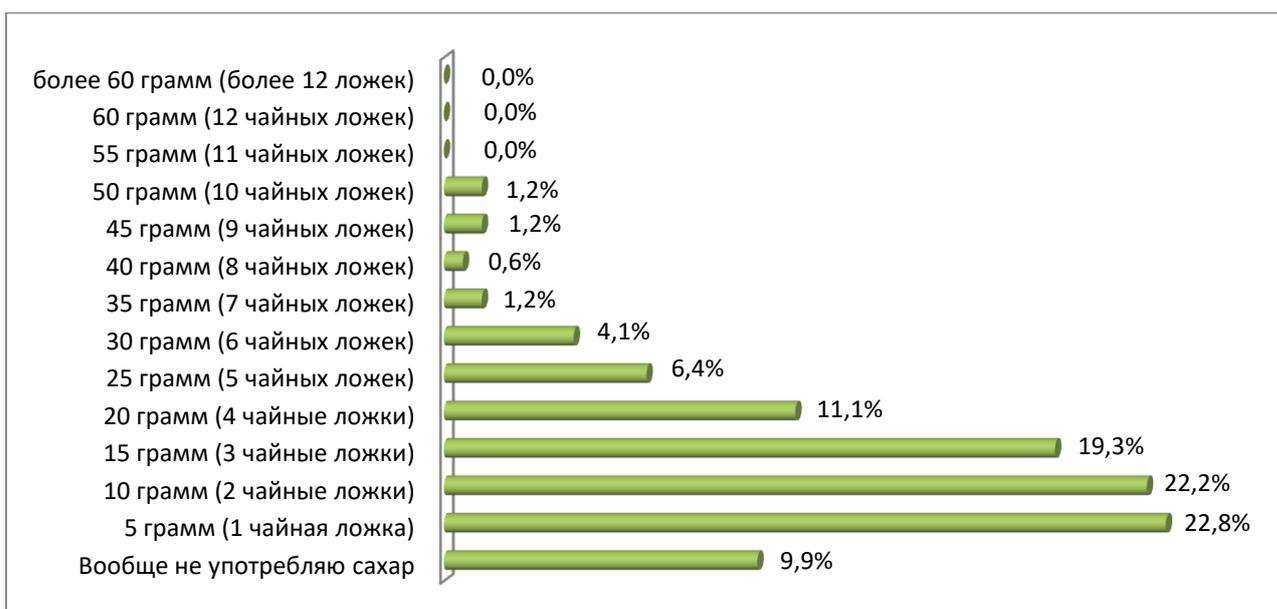
Полученные калькуляции показали, что в среднем житель аг.Лапичи в возрасте 16-69 лет в сутки употребляет 7,0 граммов соли (напомним, это без учета солесодержащих продуктов). Мужчины больше досаливают пищу, чем женщины. Так, ежедневно мужчины потребляют в среднем 7,2 гр. соли, а женщины 6,8 гр. В сравнении с результатами исследования прошлого года,

население стало больше употреблять соли (в 2023 году этот показатель составлял 6,7 гр.).

ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день). Высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, 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 заболеваний сердечно-сосудистой системы, 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 аг.Лапичи употребляют 13,1 грамм сахара в сутки (в 2023 году – 19,1 гр.). Мужчины употребляют больше сахара, чем женщины (14,0 гр. против 12,2 гр.). Подробнее о количестве потребления сахара - на диаграмме (Рис.5).



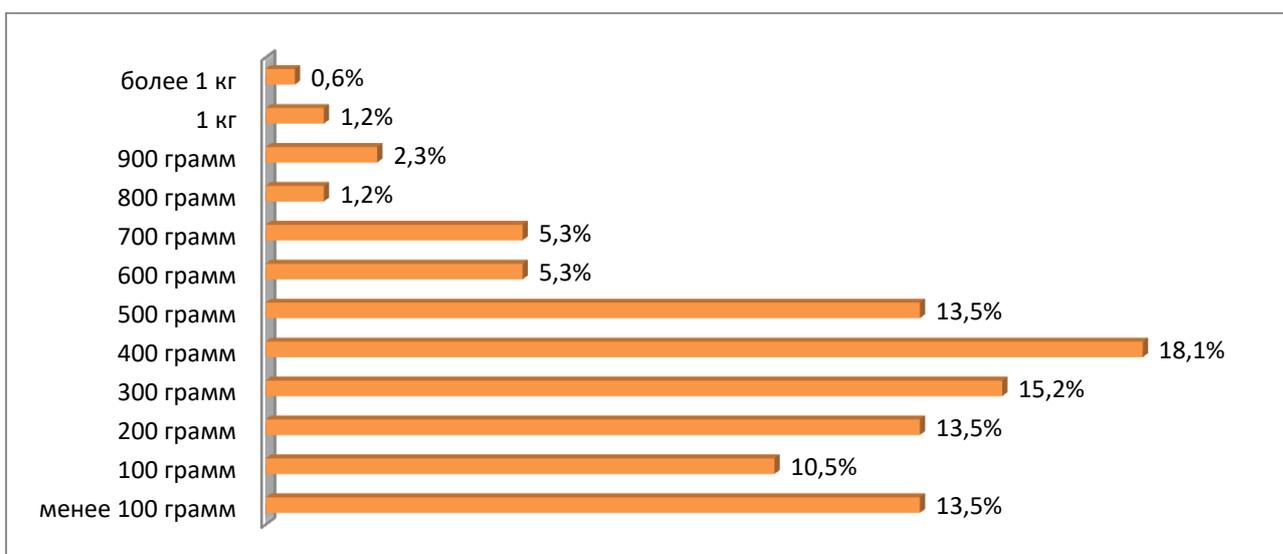
**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов сахара в сутки Вы обычно употребляете?»**

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 3 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 сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным давлением, диабетом второго типа, а также с ухудшением зрения и трудностями с пищеварением. ВОЗ рекомендует взрослому человеку есть минимум 400-500 г. 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 аг.Лапичи - 353 грамма. За последний год жители аг.Лапичи стали есть в среднем на 7 гр. меньше овощей и фруктов ежедневно. Подробнее (Рис.6)



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

Таким образом, проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска населения, которые уже сегодня негативно влияют на его здоровье.

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

➤ 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;

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. Усилия 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»

Т.В.Пересыпкина