## Анализ анкетирования населения Кобринского района по выявлению распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний

В соответствии с Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы и Планом мероприятий по реализации государственного Проекта «Здоровые города (поселки)» на 2024-2027 годы, в Кобринском районе в марте 2025 года проведен анкетный опрос по выявлению распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний.

В социологическом исследовании участвовали 1002 человека в возрастном диапазоне 20 – 68 лет. Из них 320 мужчин (31,9%) и 682 женщины (68,1%).

***Какие же вопросы оказались важны для кобринчан?!***

Первый раздел анкетирования **«Оценка здоровья»** подразумевает личное отношение и мнение опрашиваемых о состоянии своего здоровья.

Похвально, что отношение к своему здоровью у 81,1% респондентов стало более внимательным и заботливым. Более безразлично к себе относятся 9,6% анкетируемых, ответ «другое» отметили ещё 9,3%.

Удовлетворительно оценивают состояние своего здоровья 64,6% опрошенных. Практически одинаковое количество человек считают состояние своего здоровья «хорошим» и «скорее хорошим» — 13,6% и 13,8%, соответственно. А вот 1,6% вовсе думают, что их здоровье «плохое».

42,3% респондентов в течение года принимали участие в различных информационно-образовательных мероприятиях по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний. Остальные 57,7% в подобных мероприятиях не участвовали.

Качественно проводимая информационно-образовательная работа по формированию у населения мотивации к ведению здорового образа жизни и профилактике неинфекционных заболеваний способствует тому, что уровень знаний кобринчан в этой сфере стал выше. Это отметили 69,7% опрошенных. Такое же количество респондентов считают, что престиж здорового образа жизни среди населения повысился.

**Реклама** – средство продвижения важной информации среди широких слоев населения. Анкетируемые кобринчане считают, что в 2024 году рекламы, пропагандирующей ведение здорового образа жизни, стало больше. 37,2% отметили, что увеличилось число рекламных роликов данной тематики по телевидению, 26,6% видят такую рекламу в печатных СМИ, на рекламных щитах и бигбордах замечают её 12,8% и 6,1% опрошенных соответственно. Ещё 12,8% респондентов встречают популяризирующие посты в социальных сетях. И лишь 4,5% сталкиваются с рекламой, озвученной посредством радио.

Темп жизни современного работающего человека диктует свои условия, и времени на себя практически не остаётся. Как же обычно кобринчане используют своё свободное время? Треть опрошенных в свободное от работы время занимается домашними делами (стирка, уборка и т.д.) – 33,3%. Похвально, что прогулки на свежем воздухе выбирают 18% анкетируемых. Ещё 14,9% предпочитают отдых на природе. Направленно укрепляют своё здоровье 7,8% респондентов – посещают физкультурно-оздоровительные комплексы, совершают пробежки. А вот 10,6% своё свободное время «тратят» на сидение у телевизора или компьютера. К сожалению, у 8,9% опрошенных нет свободного времени вообще.

Как следствие ускоренного ритма жизни, со временем у человека появляется стресс и чувство напряженности. Очень часто чувствуют это 7,2% респондентов. 18,3% выбрали вариант «часто». Половина анкетируемых отмечает, что иногда ощущает проявление этих чувств (50,8%). 21,3% кобринчан редко испытывают стресс. И 2,4% счастливчиков не сталкиваются с такими чувствами никогда!

Современная жизнь непроста. Усталость и напряженность накапливаются. Кобринчане поделились, какие средства используют для их снятия. Сон выбирают 19,1% опрошенных. Примерно, равное количество анкетируемых предпочитают просмотр ТВ, прослушивание музыки (15,6%), общение с друзьями (14,9%), физический труд, работу на даче (13,6%), прогулки на природе (12%) и чтение книг, газет, журналов (9,5%). Активное времяпровождение для снятия стресса, такие как туризм и рыбалка, выбирают 4,2%, а занятие спортом и физической культурой предпочитают 3,8% респондентов. Культурно обогащаются 2,6% кобринчан – они выбирают посещение театра и кино. Стресс алкоголем «смывают» 2,8% анкетируемых.

**Физическая активность населения**

Двигательная активность расценивается как достаточная, если она осуществляется 4-5 раз в неделю. В нашем исследовании достаточный уровень двигательной активности выявлен в общей сложности у 28,5% респондентов, которые систематически посещают физкультурно-оздоровительные комплексы. А также у 16,5%, которые занимаются различными видами физической культуры и спорта.

На вопрос «Делаете ли Вы утреннюю зарядку?» положительно ответили 29,3% опрошенных.

*Двигательная активность человека зависит также от характера выполняемой работы в процессе трудовой деятельности*.

Анализ анкетирования показал, что 39,4% респондентов трудовая деятельность связана с ходьбой. Ещё 34,3% респондентов на работе в основном сидят.

Поднимают и переносят небольшие тяжести 13%, а тяжелый физический труд отметили 10,4% участников анкетного опроса.

Минимизация вредных привычек или полный отказ от них – важный фактор в профилактике неинфекционных заболеваний и формировании здоровья в целом. Поэтому отдельной главой в данном исследовании выделено **«Потребление алкоголя и наркотических веществ».**

Отрадно, что 41,2% анкетируемых практически не употребляют спиртные напитки. А 18,4% не употребляют их вообще. Реже одного раза в месяц пьют напитки «с градусом» 17,8% опрошенных, 16,2% кобринчан делают это несколько раз в месяц. Алкогольные напитки по наиболее неблагоприятной форме в плане высокого риска развития зависимости (раз в неделю и чаще) употребляют 6,4% респондентов.

Очень редко анкетируемые употребляют пиво (44,7%), некрепленое вино (47,9%), крепленое вино (36,7%), крепкие спиртные напитки (46,3%). Тревожно, что анкетируемые предпочитают последние — 3 человека (0,3%) употребляют их ежедневно. При этом вариант «ежедневно» для таких напитков как пиво, некрепкое и крепленое вино не выбрали вообще.

Пробовали более «тяжёлые» вещества – наркотические и токсические – 27 человек (2,7%), полпроцента опрошенных употребляют эти вещества в настоящее время.

*Данная ситуация вызывает тревогу и требует более активных действий по проведению информационной работы по профилактике потребления алкоголя и наркотических веществ среди всех групп населения, с акцентом на молодежный контингент.*

**О питании кобринчан**

При организации своего питания 14,4% респондентов соблюдают умеренность в потреблении продуктов питания, почти такое же количество (14,2%) руководствуются правилом слежения за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов. Принимают пищу не менее трёх раз в день 12,2% анкетируемых. Натуральные продукты (без добавок, консервантов) стараются употреблять 11% опрошенных.

Используют научный подход в организации своего питания 3% кобринчан, учитывая соотношение белков, жиров и углеводов. При приготовлении пищи используют йодированную соль 7% опрошенных и ещё 2,7% выбирают продукты профилактической направленности, тем самым проявляя заботу о своём здоровье.

Чистая питьевая вода – важный элемент в системе ежедневной заботы о своём организме. Исследование показало, что кобринчане всё больше уделяют внимание качеству потребляемой воды. Так, 7,7% опрошенных используют бытовые приборы для очистки питьевой воды, и пользуются водой из специальных источников (родников, колодцев). Ещё 5,9% покупают бутилированную воду.

Десятая часть опрошенных не использует никаких правил при организации своего питания и питается, как получается (10,5%).

***Каков же набор необходимых продуктов питания, употребляемых нашими земляками?***

*Потребление овощей фруктов*.

Для сохранения и укрепления здоровья человека необходимо употреблять достаточное количество овощей и фруктов.

Большая часть кобринчан (69,8%) ежедневно употребляют *фрукты*. Несколько раз в неделю фрукты употребляют еще 23,2% из числа анкетируемых. Остальные 7% едят фрукты несколько раз в месяц.

Ежедневно в пищу употребляют *овощи* более половины респондентов — 64,3%. Несколько раз в неделю едят овощи еще треть (33,3%) кобринчан. Только 2,4% анкетируемых выбрали ответ «несколько раз в месяц».

*Согласно современным представлениям о значении растительной пищи для здоровья человека, разработаны два подхода к определению нормы её потребления в день:*

— не менее 4 любых фруктов среднего размера (яблоки, апельсины, груши, персики и др.) и около 300 граммов различных овощей (салаты, винегреты, овощной суп или борщ, овощная нарезка, гарнир из тушёных овощей и др.);

— не менее 5 порций овощей, фруктов и ягод в среднем по 120-150 граммов каждая (одна порция — это один целый фрукт или овощ среднего размера, одна чашка или одна пригоршня с горкой нарезанных овощей, фруктов или ягод).

*Потребление* *хлебобулочных изделий.*

Известно, что в хлебе содержится едва ли не весь набор питательных веществ, необходимых нашему организму. Так почему тогда мучное вредно? Как считают диетологи, проблема состоит в качестве и количестве употребляемого хлеба. Если говорить о количестве, то мучные изделия не должны заменять необходимые для жизнедеятельности продукты питания.

Вопрос качества более сложный. Помимо обычного хлеба, люди употребляют различные булочки, пироги, которые содержат не только полезные вещества, но и сахар, животные жиры, растительные масла. Все эти ингредиенты значительно облегчают труд производителям выпечки, но наносят большой вред от сладкого и мучного нашему организму.

У большей части опрошенных кобринчан (66,7%) хлебобулочные изделия на столе присутствуют ежедневно. Почти четверть респондентов (23,8%) едят изделия из муки несколько раз в неделю, а 9,5% и вовсе несколько раз в месяц.

Если правильно выбирать изделия, то вам больше не придется задаваться вопросом – вредны ли мучные продукты. Продукты из некоторых сортов муки не только не оказывают негативного воздействия на организм, но и приносят пользу.

Это относится, прежде всего, к цельнозерновым видам хлеба, которые могут содержать ингредиенты, повышающие их пищевую ценность (кунжут, солод, орехи, проросшую пшеницу и т.д.). В состав такой выпечки входят сложные углеводы, что при разумном употреблении позволяет нормализовать пищеварение, очистить организм от шлаков, улучшить микрофлору кишечника. Такие хлебобулочные изделия не принесут вреда а, напротив, быстро насытят организм без ущерба для талии.

*Потребление легкоусвояемых углеводов.*

Чрезмерное потребление легкоусвояемых углеводов приводит к нарушению углеводного обмена, к повышению массы тела со всеми вытекающими последствиями. По результатам исследования каждый день употребляют кондитерские изделия 21,4% респондентов. Лица из этой группы наиболее уязвимы в смысле высокого риска нарушений углеводного обмена. Еще 28,6% предаются сладким радостям несколько раз в неделю.

Однако, стоит отметить положительным то, что 40,5% анкетируемых позволяют себе кондитерские изделия несколько раз в неделю. Вовсе исключены такие изделия из рациона 9,5% кобринчан.

Быть сладкоежкой в наше время дорого обходится, особенно для нашего здоровья. По возможности, лучше изготавливать домашние сладости, используя полезные натуральные продукты. Нужно помнить главное – можно купить печенье, пирожные и торт, но здоровье не купишь!

*Потребление молока и молочных продуктов.*

Для человека без аллергии на этот вид продукции молоко – кладезь полезностей! Молоко и молочные продукты содержат белки, витамины, аминокислоты, жиры и другие ценные компоненты. Молочный белок является материалом для построения гормонов, ферментов и антител. Благодаря аминокислотам у детей происходит более быстрый рост и развитие организма в целом. Микроэлементы (цинк, кобальт, железо, медь, йод и др.) защищают от заболеваний крови и щитовидной железы. Макроэлементы (кальций и фосфор) стимулируют деятельность мозга, способствуют быстрому восстановлению костной ткани и крови. Молочный сахар (лактоза) является лучшим источником энергии, необходимой для ряда биохимических процессов и лучшего усвоения полезных элементов.

Также они содержат кальций и витамин Д, которые укрепляют кости и препятствуют развитию раковых опухолей. А главное преимущество употребления кисломолочных продуктов — это их способность благотворно влиять на микрофлору кишечника.

В настоящем исследовании молоко и молочные продукты присутствуют в ежедневном рационе у 466 человек (46,5%). Ровно такое же количество опрошенных употребляют эти продукты несколько раз в неделю. И всего несколько раз в месяц «молочка» присутствует на столе у 7% анкетируемых.

Ежедневно употребляя молочные продукты, человек защищает себя от множества заболеваний и укрепляет иммунитет. И помните — внимательно читайте состав и срок годности, и тогда польза от молочной продукции будет гарантирована.

*Потребление мяса и птицы.*

Среди продуктов группы «рыба-птица-мясо-яйца» следует отдать предпочтение рыбе, птице и нежирному мясу.

Соотношение аминокислот в мясе и птице благоприятно для организма, в них достаточно незаменимых аминокислот, много витаминов группы В, калия, фосфора и хорошо усваиваемого железа. В составе содержащихся в мясе жиров довольно много насыщенных жирных кислот, потребление которых следует ограничивать.

Что касается рациона кобринчан, то 74,4% употребляют в пищу мясо и птицу *ежедневно*. Ещё 23,3% анкетируемых едят эти продукты *несколько раз в неделю*. А 2,3% опрошенных употребляют в пищу блюда из мяса и птицы несколько раз в месяц.

Учитывая суточные порции, мясо и птицу можно заменять рыбой и рыбными продуктами, другими белковыми продуктами – например, яйцами, – и/или сочетать с ними.

Белки рыбы имеют хороший аминокислотный состав. В рыбе содержится много полиненасыщенных жирных кислот, в особенности – жирных кислот Омега-3, а также витамины (D, E, B1, B6, B12, ниацин) и минералы (калий, кальций, фосфор, селен, йод).

*Морскую рыбу* *ежедневно и несколько раз в неделю* употребляют на порядок выше половины респондентов (67,4%). Еще 27,9% употребляют морскую рыбу несколько раз в месяц, что не оказывает значительного влияния на здоровье человека, но, тем не менее, это лучше, чем ничего.

*Только иногда и совсем не употребляют морскую рыбу* 4,7% опрошенных. Нужно отметить, низкий уровень потребления морской рыбы населением района приводит к недостаточному поступлению в организм омега-3 ПНЖК, что повышает риск развития болезней сердца и сосудов.

В употреблении таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски и ветчина нужно соблюдать умеренность и обращать внимание на указанные на упаковке количества мяса, жира и соли. Согласно результатам настоящего опроса, ежедневно *колбасные изделия* употребляют 51,1% анкетируемых. Несколько раз в неделю такая продукция появляется на столе у 23,3% респондентов. Ровно такое же количество кобринчан ест этот вид мясных изделий несколько раз в месяц. Похвально, что 2,3% вообще не употребляют в пищу колбасную продукцию.

Любимый белорусами *картофель* имеет высокую биологическую ценность — в состав белка картофеля входят редкие и важные аминокислоты, необходимые для здоровья, много витамина С, витамины группы В, важные микроэлементы: фосфор, цинк, кремний. Картофель — источник так называемых длинных углеводов, которые дают организму энергию, расщепляясь в течение дня. Это источник [растительных соединений](https://link.springer.com/article/10.1007/BF02853654), обладающих защитным антиоксидантным действием.

Несмотря на популярность картофеля и блюд из него у белорусов, настоящее исследование показало, что только 18,6% опрошенных включают их в свой ежедневный рацион. Несколько раз в неделю картофельные блюда едят 72,1% кобринчан. Ещё 9,3% анкетируемых кушают картошку несколько раз в месяц.

Отметим, что картофель можно есть каждый день, если он не составляет основу рациона. Например, если служит одним из компонентов супа. Рекомендуется есть в день не больше двух-трех картофелин среднего размера. Гликемический индекс картофеля может быть очень высоким (выше 80). Поэтому людям, которые борются с ожирением или диабетом, необходимо есть картошку с осторожностью.

Около 40% рациона должны составлять *крупы*, рекомендует ВОЗ. Они содержат необходимые для энергии сложные углеводы и в целом положительно влияют на здоровье и самочувствие.

Ежедневно в пищу употребляют 40,5% анкетируемых. Чуть больше половины (52,4%) включают крупы в свой рацион несколько раз в неделю. 7,1% опрошенных кобринчан предпочитают есть крупы несколько раз в месяц.

*Потребление растительных масел.*

Важным продуктом и источником полиненасыщенных жирных кислот (омега-6, омега-9, омега-3) является растительное масло, которое нужно употреблять регулярно наряду с животными жирами.

В нашем исследовании ровно половина респондентов употребляют растительные масла каждый день и 47,6% — несколько раз в неделю.

Малая доля опрошенных используют растительные масла несколько раз в месяц (2,4%).

Что касается *масел животного происхождения*, таких как сливочное масло, маргарин, а также топленый и свиной жир, то они содержат витамины К, A, D и E, а также жирные кислоты Омега-3. Однако,

Такие масла находятся в ежедневном рационе 28,6% респондентов. Более половины наших земляков (54,8%) употребляют в пищу такие животные масла несколько раз в неделю, а 16,6% — несколько раз в месяц.

**Вывод:** Анализ результатов, полученных при проведении настоящего социологического исследования показывает, что жители Кобринского района заинтересованы в сохранении и укреплении своего здоровья. У них есть желание повышать уровень своих знаний в этих вопросах. Таким образом, можно сделать вывод о необходимости продолжения информационно-образовательных мероприятий в данном направлении. Следовательно, повысится уровень информированности населения в этой области и появится мотивация к ведению здорового образа жизни.

Анализ проведён для использования в работе по оценке состояния здоровья населения Кобринского района.

*Берегите себя и будьте здоровы!*

*Отделение общественного здоровья*

*и социально-гигиенического мониторинга*

*Кобринского зонального ЦГиЭ*