

## **О распространённости поведенческих факторов риска среди жителей города Могилёва**

Бесспорно, что здоровье – наивысшая ценность. Только, к сожалению, часто понимание этой истины приходит, когда начинаются проблемы.

Человечество на современном этапе научилось справляться с массой инфекционных заболеваний. Бичом нашего общества на сегодняшний день являются хронические неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, болезни обмена веществ, органов желудочно-кишечного тракта и др.). Опыт многих стран, основанный на научных исследованиях, показывает, что существует группа факторов (поведенческие факторы риска), которые влияют на здоровье человека и могут быть причинно связаны с развитием различных хронических неинфекционных заболеваний. К ним относят курение, употребление алкоголя, чрезмерное употребление соли, низкая физическая активность, избыточная масса тела, нездоровое питание. Устранение влияния факторов риска влечет в последующем к снижению заболеваемости. Так какую же распространённость имеют поведенческие факторы риска среди жителей нашего города?

С целью ответа на этот вопрос среди жителей города Могилёва с 2017 года проводится ежегодный мониторинг поведенческих факторов риска. В 2020 в опросе приняли участие 1338 человек, среди которых 61% составили женщины, 39% – мужчины.

Каждый четвёртый из числа опрошенных оценивает состояние своего здоровья как хорошее; практически каждый второй – как удовлетворительное; каждый 10 затруднился при ответе на вопрос о самооценке здоровья.

Большинство опрошенных в той или иной мере заботятся о своём здоровье, лишь 14% отметили, что ничего не делают для сохранения и укрепления своего здоровья.

75% отметили, что проходили диспансеризацию за последний год и ознакомлены с её результатами, знают о том, какие проблемы существуют и как их решать. Одна треть опрошенных отметили, что имеют хронические заболевания. Среди отмеченных хронических неинфекционных заболеваний первое место занимают болезни сердечно-сосудистой системы, за ними идут болезни органов желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и прочие.

В результате проведенного в 2020 году опроса установлено:

✓ количество курящих (тех, кто курит постоянно либо от случая к случаю) составляет 31% (для сравнения: в 2019 году – 31%, в 2018 году –

34%) Наибольшее число курильщиков сосредоточено в возрастной группе 32-60 лет. Курят преимущественно мужчины;

✓ большинство опрошенных указало, что употребляет алкоголь умеренно, т.е. несколько раз в год (по праздникам) – 42%, каждый третий не употребляет алкоголь вообще;

✓ 37% опрошенных имеют недостаточную физическую активность (не уделяют физической активности не менее 20 минут в день). В сравнении с данными прошлых лет наблюдается положительная динамика (в 2019 году данный показатель составлял 39%, а в 2018 – 44%).

✓ положительная динамика наблюдается и в отношении проблемы лишнего веса: имеют избыточную массу тела 35% опрошенных (в 2019 году – 36%). Два эти показателя, очевидно, взаимосвязаны, т.к. достаточная физическая активность способствует нормализации веса;

✓ в ходе опроса респондентам было предложено оценить своё питание: 13 % указали, что не следят за своим питанием и питаются, как придётся (в 2019 году это число составляло 14%). Остальные указали, что в той или иной мере следят за своим питанием:

- всегда завтракают, принимают пищу не менее 3 раз в день и следят за маркировкой и сроками годности более 40%;
- основная масса (56%) употребляет среднее количество соли;
- практически каждый третий употребляет бутилированную воду или использует приборы для очистки воды, старается употреблять натуральные продукты (без добавок), ограничивает количество жирной пищи и сахара.

Таким образом, почти каждый 2 мужчина и каждая 3 женщина имеют 2 и более поведенческих фактора риска хронических неинфекционных заболеваний.

По результатам ежегодных опросов, по определённым факторам намечается стабильная положительная динамика. Так, население увеличивает свою физическую активность, стремится к правильному и осознанному питанию, учится справляться со стрессом без табака и алкоголя и т.д. Планомерно проводимая работа по пропаганде здорового образа жизни поможет повернуть людей лицом к своему здоровью и сформировать здоровые привычки как основу для долгой и полноценной жизни.