

## **О распространённости поведенческих факторов риска среди жителей Могилёвского района**

Существует группа факторов, которые влияют на здоровье человека и могут быть причинно связаны с развитием различных хронических неинфекционных заболеваний. К поведенческим факторам риска таких заболеваний относят курение, употребление алкоголя, чрезмерное употребление соли, низкую физическую активность, избыточную массу тела, нездоровое питание.

Так какую же распространённость имеют поведенческие факторы риска среди жителей Могилёвского района? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, в 2020 году среди жителей Могилёвского района был проведён анкетный опрос. Опрошено 856 человек, из них 40% мужчины и 60% женщины. Основная масса – это люди в возрасте старше 50 лет (67%), затем идёт категория среднего возраста, молодое поколение составило 6%.

подавляющее большинство оценивают своё состояние здоровья как удовлетворительное.

Большая часть опрошенных заботится о состоянии своего здоровья: более половины опрошенных проходили в течение последнего года диспансерный осмотр, при этом более 92% из них были ознакомлены с результатами диспансеризации (группой здоровья и выявленными заболеваниями). 37,8% отметили, что имеют хронические заболевания.

В результате анализа полученных данных установлено:

- ✓ курят с разной степенью интенсивности 29,6%. Большинство курильщиков традиционно среди мужчин;
  - ✓ чуть менее половины опрошенных употребляют алкоголь «несколько раз в год (по праздникам)», около трети - «несколько раз в месяц», а чуть более 4% выбрали вариант «несколько раз в неделю», остальные опрошенные не употребляют вообще;
  - ✓ две трети из числа опрошенных указали, что имеют достаточную физическую активность (не менее 20 минут в день);
  - ✓ при самооценке массы тела около 42% оценили свой вес как нормальный, а более 43% определили превышение и даже ожирение;
  - ✓ в ходе опроса респондентам было предложено оценить своё питание: треть опрошенных указали, что не следят за своим питанием и питаются, как придётся. Остальные указали, что в той или иной мере следят за своим питанием:
- всегда завтракают, принимают пищу не менее 3 раз в день более 43%;
  - каждый 3 следит за маркировкой и сроками годности, старается употреблять натуральные продукты (без добавок), ограничивает количество жирной пищи и сахара;
  - основная масса употребляет среднее количество соли. Треть опрошенных указали, что используют минимальное количество соли, каждый 10 отметил, что употребляет достаточно много соли, часто досаливает пищу.

Таким образом, по данным опроса, большинство населения в разной степени заботится о своём здоровье (соблюдают правила личной гигиены, много времени проводят на свежем воздухе, стараются соблюдать режим труда и отдыха, смотрят программы о здоровье и др.). Тем не менее, подводя итог, необходимо отметить, что на сегодняшний день почти каждый 2 мужчина и каждая 3 женщина имеют не менее 2 поведенческих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Планомерно проводимая работа по пропаганде здоровья как основной ценности, несомненно, приведёт к тому, что количество лиц, заботящихся о состоянии своего здоровья, ежегодно будет лишь увеличиваться, ведь устранение поведенческих факторов риска ведёт к снижению количества хронических неинфекционных заболеваний. Задумайтесь о своем здоровье уже сегодня!

Социолог отделения информационного  
обеспечения и ЗОЖ

С.Л.Петрашевич