**Аналитическая записка по результатам социологического исследования, проведенного среди взрослого населения г.п. Глуск на тему: «Поведенческие факторы риска и отношение населения к запуску проекта «Глуск – здоровый городской поселок»».**

 **январь 2020**

В современных демографических условиях вопрос сохранения здоровья населения можно считать самым актуальным. Сегодня здоровье все чаще осознается как движущая сила и ресурс социального и экономического развития. В общественном сознании оно все больше связывается с успешностью, возможностями, ответственностью. Если раньше вопросами здоровья занималась система здравоохранения, то сегодня в их решение включены различные сферы общества.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения 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. Именно поэтому Могилевская область присоединилась к Международному проекту «Здоровые города», который был предложен Всемирной организацией здравоохранения в 1986 году и является средством для внедрения стратегии Организации объединенных наций «Здоровье для всех».

На территории Могилевской области проект «Здоровые города» начал свою реализацию с 2013 года. Первым городом, принявшим участие в данном проекте, стал город Горки. Позже к проекту присоединились города Могилев, Бобруйск, Кличев, Кировск, г.п. Глуск, а/г Александрия Шкловского района. Проект направлен на межведомственное объединение усилий в создании здоровых условий среды обитания и формирование здорового образа жизни в отдельном городе.

С целью оценки поведенческих факторов риска, а также изучения отношения населения к запуску проекта «Глуск – здоровый городской поселок» среди совершеннолетних жителей г.п. Глуск было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса, участие в котором приняло 360 человек (171 мужчина и 189 женщин).

Первый вопрос анкеты касался ценностных ориентаций респондентов. Проведенное исследование подтвердило, что рейтинг ценности «здоровья» является самым высоким в системе жизненных приоритетов. Высокую значимость оно имеет для 72,8% респондентов. В число наиболее значимых ценностей для жителей Глуска наряду с ценностью «здоровья» входят такие как: «семья» (63,1 %), «дети» (61,4%), «материально обеспеченная жизнь» (38,1%), «душевный покой, комфорт» (34,4%), «дружба» (26,1%) «интересная работа, профессия» (23,1%) и «любовь» (22,5%). Полный рейтинг жизненных ценностей представлен на диаграмме (Рис.1).

**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: « Что для Вас является главным в жизни?»**

В социологических исследованиях состояние здоровья исследуется, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. По данным проведенного анкетирования, большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 23,3% как «хорошее» и еще 64,7% - «удовлетворительное». Вместе с тем 4,2% указали на проблемы со здоровьем. Такой ответ давали в основном пожилые люди, что является естественным в силу старения организма. Никто из респондентов моложе 30 лет не выбрал данную характеристику своего здоровья, вместе с тем в возрасте старше 50 лет каждый десятый оценил свое самочувствие как «плохое». Еще 7,8% респондентов затруднились дать оценку своему здоровью.

Какие же факторы на сегодняшний день ухудшают самочувствие жителей г.п. Глуск, удалось выяснить, проанализировав ответы респондентов на вопрос: «Что на Ваш взгляд больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время?»

Несмотря на, в целом, положительные самооценки здоровья, описанные выше, на данный вопрос вариант ответа «ничего не ухудшает» выбрали только 15,6% опрошенных. Остальные предпочли отметить из предложенного списка один или несколько факторов, отрицательно влияющих на самочувствие. Так в тройку негативных лидеров вошли: чрезмерное напряжение, постоянный стресс (36,1%), экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.) (31,1%); материальное положение (26,1%). Каждый пятый винит в ухудшении своего здоровья условия работы (учебы), а каждому шестому проблемы создают качество питания и медицинской помощи. Подробное распределение ответов респондентов на данный вопрос для наглядности представим графически (Рис. 2).

**Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что на Ваш взгляд больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время?»**

Как видно из представленной диаграммы, только 9,4% респондентов назвали «собственное поведение» пагубно влияющим на самочувствие. Вместе с тем, полученные данные свидетельствуют о том, что «жертв» собственного нездорового поведения может быть гораздо больше. Так, 26,2% опрошенных курят, а 37,2% регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки. Кроме того, лишь около четверти населения соблюдает основные принципы рационального питания, не все проходят диспансеризацию. Но обо всем по порядку.

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 26,2% взрослого населения. Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис.3).

**Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»**

Среди мужчин курит 43%, среди женщин – 10,5%. По данным исследования, чаще остальных курят молодые люди (от 18 до 30 лет курят 37,6%), реже остальных – пожилые жители г. п. Глуск (среди респондентов старше 60 лет курят 15%) (Рис. 4).

**Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» в зависимости от возраста респондентов**

Проведенное исследование показало также, что большинство наших респондентов регулярно сталкиваются с пассивным курением – 67,8% имеют курящих родственников. Пассивное курение нарушает работу абсолютно всех систем и органов. В некоторых случаях, оно вреднее, чем активное. Особенно это касается беременных женщин и детей. Постоянное нахождение в прокуренном помещении приводит к заболеваниям, характерным для курильщика со стажем. Сигаретный дым нарушает чувствительность органов обоняния, притупляются вкусовые рецепторы. Кожа, волосы, одежда пропитываются табачным дымом. Так, пассивный курильщик становится настоящим заложником вредной привычки своего близкого окружения.

Одним из основных руководящих принципов деятельности по профилактике табакокурения является формирование в обществе нетерпимого отношения к курению. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что наблюдается тенденция осознания необходимости принятия различных мер, направленных на сокращение курения в обществе. Многие респонденты воспринимают курение как социально нежелательное явление. Отношение большинства опрошенных к курению окружающих можно определить как неодобрительное.

Согласно полученным данным, большинство респондентов (64,4%) не одобряет курение в различных общественных местах. Поддерживает его только 1,1%, остальные отметили, что им безразлично. 48,3% считают, что в стране необходимо ужесточать меры по борьбе с табакокурением (к слову, каждый седьмой курильщик считает так). Не согласны с ними 12,2% респондентов. Остальные 39,5% еще не определились в этом вопросе.

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения г.п. Глуск. Только 12,8% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 49,7% - несколько раз в год; 32,5% - несколько раз в месяц; 3,9% - несколько раз в неделю; 1,1% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: 44,6% – несколько раз в месяц, каждый десятый – несколько раз в неделю (Рис.5).

**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?» в зависимости от пола респондентов**

В зону особого риска в этой связи попали люди среднего возраста. Так если в возрасте от 18 до 30 лет регулярно (несколько раз в месяц + несколько раз в неделю +ежедневно) алкоголь употребляют 33,7 % опрошенных, то в возрасте 31-50 лет уже 39,2%

По данным Всемирной организации здравоохранения, 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 г. п. Глуск – 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, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и упражнения, укрепляющие мышцы, не менее 2 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 г. п. Глуск 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 59,2% респондентов (57,8% мужчин и 60,3% женщин). Наиболее активной возрастной группой оказались молодые люди до 30 лет (62,9%). Самая низкая физическая активность по данным социологического исследования отмечается в возрасте 60-69 лет: только 52% респондентов соблюдают этот необходимый минимум.

Чаще всего физическая активность населения Глуска связана с выполнением труда или носит бытовой характер. Так, 31,2% респондентов отметили, что в течение дня они наиболее активны на работе (работа требует физического труда), еще 28,6% - дома (работа по дому, на приусадебном участке и т.д.). Наибольшую физическую активность при передвижении (много ходят, ездят на велосипеде) проявляют 28,6% опрошенных, 4,4% - во время досуга. И только 7,2% респондентов отметили, что наиболее активны они во время регулярных спортивных тренировок.

 Чуть более половины респондентов (58,6%) указали, что проводят выходные дни активно (выполняют работу по дому, на приусадебном участке, активно отдыхают с семьей, друзьями). Остальные участники опроса (41,4%) предпочитают в выходные спокойно проводить время (сон, чтение, просмотр ТВ и т.д.)

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Как показал опрос, стремится к нему большинство жителей г.п. Глуск, однако, предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярным правилом у населения является «обязательный завтрак» (это отметили 46,9%) и «прием пищи не менее 3 раз в день» (34,7%). При этом только каждый третий следит за маркировкой и сроком годности продуктов и старается употреблять меньше жирной пищи. Только 18,6% ограничивает потребление соли и лишь 14,4% соблюдают режим питания. Кроме того, 12,2% респондентов на вопрос «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?» выбрали вариант ответа «питаюсь, как придется» и еще 10,8% - «никакими». Подробное распределение ответов на данный вопрос представим графически (Рис.6).

**Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»**

Проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли каждым пятым жителем Глуска. Так сильносолены продукты (соленую рыбу, копчености, консервированные продукты) ежедневно употребляет 2,8%, а 19,2% - несколько раз в неделю. Несколько раз в месяц такие продукты бывают в рационе 37,5%. Остальные 40,5% утверждают, что едят их очень редко. В том, что часто досаливают приготовленную пищу и\или добавляют в нее соленый соус, признались 12,8% респондентов. Иногда делают это еще 40%. Редко – 30,8%, никогда – 16,4%.

Специалисты утверждают, что высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, также не исключена его связь с другими НИЗ, например заболеваниями почек. ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день).

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 заболевание зубов и десен, ослабляет костную ткань и др.

В том, что часто и много едят сладости, признались 8,6% респондентов. Вообще не употребляют сладкое – всего 3,6%. Подробнее о частоте потребления сладостей – на диаграмме (Рис.7).

**Рисунок 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Оцените частоту употребления Вами сладких продуктов питания?»**

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить употребление сахара в сутки до 5% от всего количества потребляемых калорий, что составляет приблизительно шесть чайных ложек сахара.

Согласно самооценок респондентов, практически каждый второй (49,4%) имеет лишний вес (39,4% указали, что их вес немного выше нормы, 10% имеют избыточную массу тела). Вес в норме у 45% опрошенных. А недостаточную массу тела имеет 5,6% населения г. п. Глуска.

Завершая разговор о питании, респондентов в анкете попросили ответить на вопрос: «Можете ли Вы назвать свое питание в целом здоровым и рациональным?». Положительно на него ответили только 26,1%, отрицательно – 37,2%. Остальные респонденты затруднились дать ответ на поставленный вопрос.

Еще одним фактором риска развития неинфекционных заболеваний может стать стресс. Он оказывает негативное влияние, как на психологическое, так и на физическое здоровье человека.

Как выяснилось в результате социологического исследования, каждый третий респондент (31,6%) часто испытывает стресс (это отметили 20,4% мужчин и 41,2% женщин), иногда сталкиваются с нервным напряжением 41,4% опрошенных, редко – 22,2%, остальные 4,8% утверждают, что не попадают в стрессовые ситуации (Рис.8).

**Рисунок 8. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы испытываете чувство нервного напряжения (стресс)?»**

Чаще всего причинами нервных потрясений являются переживания за близких людей (это отметили 35%), большие нагрузки на работе (28,6%), материальные трудности (24,7%), проблемы со здоровьем близких (23,1%), недостаток отдыха (22,5%). Подробнее о причинах стрессов – на диаграмме (Рис.9).

**Рисунок 9. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы испытываете чувство нервного напряжения (стресс)?»**

Самосохранительная активность является одним из основных показателей отношения человека к своему здоровью и неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека. Анализируя структуру и уровни самосохранительной активности населения г. п. Глуск, можно отметить, что большинство предпринимает ряд мер, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, самые популярные из которых: соблюдение правил личной гигиены (45,8%), умеренное потребление алкоголя (39,2%), прогулки на свежем воздухе (35,8%), посещение бани (28,9%) и т.д. При этом 12,2% респондентов отметили, что ничего не делают в этом направлении. Подробное распределение ответов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?» представим графически (Рис.10).

**Рисунок 10. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления здоровья?»**

Около 40% респондентов за последний год предпринимали отдельные шаги по улучшению своего самочувствия: пытались скорректировать свое питание, снизить массу тела, увеличить физическую активность, отказаться от вредных привычек. Однако удалось добиться успеха в этом в среднем лишь каждому четвертому. Так, снизить массу тела смогли 24,7%; меньше стали употреблять в пищу жиров 34,2%; соли и сахара – 30,3%; 26,7% увеличили физическую активность, а 23,3% - работоспособность; стали меньше употреблять алкоголя 16,7%; 4,7% - бросили курить (Рис.11).

 **Рисунок 11. Распределение ответов респондентов на вопрос: «В течение последних 12 месяцев пытались ли вы всерьез сделать следующее?»**

Одним из важных правил заботы о своем здоровье, безусловно, является своевременная диспансеризация. Диспансеризация - это регулярное медицинское обследование населения, которое проводится для раннего выявления и своевременного лечения различных заболеваний. Частота диспансеризации зависит от принадлежности человека к определенной группе здоровья, но проводиться она должна не реже, чем один раз в два года.

Как выяснилось в результате исследования, около двух третей респондентов прошли за последний год отдельные виды обследования. Так, 90,8% сделали флюрографическое обследование грудной клетки; измерили свое артериальное давление 86,1%; прошли ЭКГ – 70,6%; уровень холестерина, а также глюкозы в крови измерили 62,8% и 64,2% респондентов соответственно; ультразвуковое исследование прошли 38,9% опрошенных. Врача гинеколога за последний год посетили 48,3% женщин, 15,6% мужчин были обследованы урологом.

Как и в других странах, в Республике Беларусь на протяжении последних десятилетий причинами наибольшего числа смертей являются болезни системы кровообращения. Поэтому очень важно, чтоб население регулярно контролировало свое здоровье, в частности уровень артериального давления.

 В рамках данного социологического исследования 10% опрошенных признались, что никогда не контролируют свое давление. В то же время 35,8% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 12,8% - выставлен диагноз артериальная гипертензия. Чаще всего повышенный уровень АД отмечают у себя респонденты старше 50 лет (в среднем каждый второй). А в возрасте старше 60 лет каждый третий имеет диагноз артериальная гипертензия.

Для респондентов, которые хоть иногда (или постоянно) отмечают у себя повышение АД, в анкете был задан вопрос: «Какие меры по нормализации давления Вы предпринимаете?». 34,1% отметили, что регулярно принимают препараты, понижающие давление; 32,7% начинают принимать препараты только в случае повышения уровня АД; предпочитают лечиться народными средствами 3,7%; остальные 29,5% респондентов ничего не предпринимают в этих случаях.

Повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 8,6% респондентов (31,7% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 8,9% (48,1% - не знают свой уровень холестерина).

Одним из направлений государственной политики в области здравоохранения в Республике Беларусь является обеспечение качественной и доступной медицинской помощи населению. Что думают об этом участники опроса, могут ли они при необходимости получить необходимую медицинскую помощь и\или пройти обследование, удалось выяснить, проанализировав ответы респондентов на блок вопросов под общим названием «Имеете ли Вы возможность по месту жительства…?».

Как выяснилось, всегда вызвать врача на дом могут 70% респондентов, скорую помощь – 88,6%, обратиться за помощью к врачу общей практики – 80%. Однако лишь около половины опрошенных отметили, что всегда могут обратиться к врачам-специалистам (57,8%), получить направление на госпитализацию (50%), приобрести необходимые лекарственные средства (53,9%). Определенные сложности жители Глуска испытывают и с прохождением диагностического обследования. Только 33,3% респондентов отметили, что всегда могут сделать это в своем городе. Подробнее о доступности медицинской помощи на изучаемой административной территории – на диаграмме (Рис.12).

**Рисунок 12. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Имеете ли Вы возможность по месту жительства…?».**

Завершая разговор о доступности медицинской помощи, отметим тот факт, что 69,4% респондентов при заболевании всегда обращаются за помощью в медицинское учреждение; 20,8% - обычно самостоятельно назначают себе лечение с помощью известных медикаментов; 6,1% - лечатся с помощью народных средств; 5,6% - обращаются за советом к людям со схожими заболеваниями, а 7,8% отметили, что «никак не лечатся, и организм справляется сам с болезнью».

К слову, всегда выполняют рекомендации врача только 60% опрошенных. Выполняют отдельные предписания врача (какие считают нужными) еще 24,4% респондентов. Редко прислушиваются к медицинским рекомендациям 8,6%, остальные отметили, что не обращаются в медицинские учреждения.

Условия жизни в значительной мере определяют образ жизни людей и являются его важной характеристикой. В данном исследовании они рассматриваются как аспекты здоровья. Особое внимание было уделено тем составляющим условий жизни, которые обеспечивают воспроизводство здоровья человека, важнейших общественных и личных потребностей, и признаны факторами здоровья человека. В их числе: безопасные условия жизнедеятельности (экологические, условия отдыха), доступное и качественное здравоохранение, возможности для самореализации, занятий физической культурой и рекреации и т.д.

Один из блоков вопросов, направленный на изучение инфраструктуры г.п. Глуск, звучал так: «Имеются ли по Вашему месту жительства следующие объекты?». Около 80% жителей городского поселка отметили, что по месту их жительства есть благоустроенные дворовые площадки, стадион, беговые дорожки, физкультурно-оздоровительные учреждения, спортивные секции для детей, центры и кружки детского творчества, зоны отдыха для детей и семей с детьми. При этом только чуть более трети опрошенных отметили, что регулярно пользуются этой инфраструктурой. Графически представим ответы респондентов на данный блок вопросов (Рис.13).

**Рисунок 13. Распределение ответов респондентов на блок вопросов: «Имеются ли по месту Вашего жительства следующие объекты?»**

Результаты исследования показали, что большая часть мер, направленных на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, не в полной мере соответствует социальным ожиданиям населения. Мнение респондентов нашло свое отражение в оценочных показателях и индикаторах удовлетворенности условиями жизни. Так, только каждый десятый полностью доволен условиями для проведения досуга, каждого шестого абсолютно устраивают условия для занятий спортом в своей местности. В полной безопасности на улицах и дорогах городского поселка чувствуют себя 14,7%, каждый второй частично удовлетворен этими показателями. Качество продуктов питания абсолютно устраивает лишь 14,2% населения, а качество медицинской помощи и вовсе 9,7%. По-настоящему доступной медицинскую помощь считают лишь 13,9%, 41,9% частично удовлетворены данными показателями.

Санитарным состоянием и освещением улиц, подъездов и дворов удовлетворены полностью в среднем 20% населения. А экологические условия вполне устраивают 25% участников опроса.

 В среднем около половины респондентов удовлетворены вышеперечисленными показателями частично, каждый пятый – не удовлетворен. Были и те респонденты (в среднем каждый десятый), которые не смогли оценить вышеописанные показатели по шкале удовлетворенности. Представим с помощью диаграмм ответы респондентов на блок вопросов под названием: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашей местности?» (Рис.14).

**Рисунок 14. Распределение ответов респондентов на блок вопросов: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашей местности?»**

Завершая анализ условий жизни на изучаемой административной территории, респондентов попросили ответить на вопрос: «Как Вы считаете, что, в первую очередь, необходимо изменить (какие условия создать) в вашем населенном пункте для того, чтобы люди стали вести здоровый образ жизни?». Данный вопрос был открытым и респонденты сами должны были вписать в свободные строки свой вариант ответа. 76,4% затруднились ответить на поставленный вопрос. Остальные же высказали свои пожелания, самими популярными из которых стали: «повысить качество и уровень жизни» (6,1%), «повысить личную мотивацию» (6,1%), «увеличить зарплату» (2,8%), «ограничить продажу алкоголя и табака» (1,9%), «создавать зоны отдыха» (1,9%), «открывать больше спортивных залов» (1,4%), «отремонтировать центральный стадион» (0,8%), установить уличные тренажеры (0,8%), «больше проводить массовых мероприятий по ЗОЖ» (0,8%), «создавать рабочие места» (0,8%), «повысить цены на табак и алкоголь» (0,6%), «улучшить качество медицинской помощи» (0,6%) и д.р.

Как выяснилось, лишь половина респондентов (51,4%) знают о запуске проекта «Глуск – здоровый городской поселок». Вместе тем, 50,3% жителей возлагают на него надежды в решении различных социальных проблем. Так на вопрос: «Как Вы считаете, способен ли проект «Глуск – здоровый городской поселок» укрепить здоровье людей, увеличить продолжительность и повысить качество жизни, улучшить демографическую ситуацию?» 28,6% выбрали вариант ответа «да, этот проект – активный шаг в решении этих проблем», 21,7% - «да, но частично и только по некоторым направлениям». Не согласны с ними 20% опрошенных, выбравших вариант «нет, эти задачи невозможно решить в рамках этого проекта». Остальные не смогли дать оценку, сославшись на то, что ничего не знает о новом проекте.

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

* рейтинг ценности «здоровья» является самым высоким в системе жизненных ценностей респондентов. Значимыми также являются семья, дети, материально обеспеченная жизнь, любовь, душевный покой, комфорт, интересная работа, профессия, дружба;
* большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 23,3% как «хорошее», 64,7% - «удовлетворительное». 4,2% указали на проблемы со здоровьем, остальные затруднились дать оценку;
* среди факторов, ухудшающих здоровье, респонденты чаще остальных отмечали следующие: стресс, экологические условия, материальное положение, условия работы (учебы), качество питания и медицинской помощи;
* среди взрослого населения г.п. Глуск курит 26,2%. Чаще остальных курят молодые люди в возрасте до 30 лет;
* две трети респондентов не одобряет курение в различных общественных местах. 48,3% считают, что в стране необходимо ужесточать меры по борьбе с табакокурением;
* 12,8% респондентов никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 49,7% - несколько раз в год; 32,5% - несколько раз в месяц; 3,9% - несколько раз в неделю; 1,1% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин. В зону особого риска в этой связи попали люди средней и старшей возрастной категории;
* 59,2% опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день; Наиболее активной возрастной группой оказались молодые люди до 30 лет. Чаще всего физическая активность населения связана с выполнением труда или носит бытовой характер;
* большинство населения изучаемой административной территории стремится к соблюдению правил рационального питания, однако предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярные из них: «обязательный завтрак», «прием пищи не менее 3 раз в день», «контроль сроков годности продуктов», «ограничение употребления жирной пищи»;
* проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли каждым пятым жителем Глуска;
* согласно самооценок респондентов, каждый второй имеет лишний вес;
* здоровым и рациональным свое питание называют лишь 26,1% респондентов;
* каждый третий респондент часто испытывает стресс, иногда сталкиваются с нервным напряжением 41,4% опрошенных, редко – 22,2%, никогда - 4,8%. Чаще всего причинами нервных потрясений являются переживания за близких людей, большие нагрузки на работе, материальные трудности, проблемы со здоровьем близких, недостаток отдыха;
* около 40% респондентов за последний год предпринимали отдельные шаги по улучшению своего самочувствия: пытались скорректировать свое питание, снизить массу тела, увеличить физическую активность, отказаться от вредных привычек. Однако удалось добиться успеха в этом в среднем лишь каждому четвертому;
* около двух третей респондентов прошли за последний год отдельные виды обследований;
* 35,8% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 12,8% - выставлен диагноз артериальная гипертензия;
* Повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 8,6% респондентов (31,7% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 8,9% (48,1% - не знают свой уровень холестерина);
* большинство респондентов всегда могут вызвать скорую помощь или врача на дом в своем населенном пункте. Некоторые трудности участники опроса отмечают с прохождением диагностического обследования у узких специалистов, покупкой необходимых медикаментов, а также получением направления на госпитализацию;
* около 80% жителей г.п. Глуск отметили, что по месту их жительства есть благоустроенные дворовые площадки, стадион, беговые дорожки, физкультурно-оздоровительные учреждения, спортивные секции для детей, центры и кружки детского творчества, зоны отдыха для детей и семей с детьми. При этом только треть опрошенных регулярно пользуются этой инфраструктурой;
* две трети населения полностью либо частично удовлетворены условиями жизни в своем населенном пункте;
* около половины населения административной территории знают о запуске проекта «Глуск – здоровый городской поселок», примерно столько же возлагают на него надежды в решении различных социальных проблем.

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

* 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 раннее 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, а также методам борьбы со стрессами;
* необходимым является дальнейшее развитие в г.п. Глуск спортивной инфраструктуры, в первую очередь, создание в шаговой доступности малых спортивных объектов (благоустроенных спортивных площадок во дворах и парках города, велосипедных и беговых дорожек, турников и т.п.). Для широкого распространения среди населения занятий физической культурой и спортом важным направлением деятельности является обеспечение финансовой доступности спортивно-оздоровительных учреждений и услуг для различных социально-демографических групп населения;
* необходимым является проведение в данной местности массовых спортивных мероприятий (соревнований, марафонов, спартакиад, велозаездов) среди различных групп населения;
* необходимо развитие досуговой инфраструктуры (открытие зон отдыха, парков, скверов);
* востребованными являются меры по повышению качества и доступности медицинской помощи.

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. Это означает, что в рамках проекта «Глуск – здоровый городской поселок» 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.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.