**Аналитическая записка по результатам социологического исследования среди взрослого населения на тему: «Поведенческие и биологические факторы риска»**

**Июль 2025**

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, душевного 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 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 г.Горки регулярно проводится специалистами санитарно-эпидемиологической службы. Очередное социологическое исследование, направленное на изучение данной проблемы, было проведено в апреле – мае 2025 года, участниками которого стали 104 респондента в возрасте от 16 до 69 лет (52 мужчины и 52 женщины).

Первый вопрос анкеты касался ценностных ориентаций респондентов и звучал так: «Отметьте, что для Вас является главным в жизни?». Безусловным лидером стала ценность «здоровье» – 82,7% респондентов выделили ее в качестве основной. В пятерку наивысших ценностей жителей г. Горки вошли также «семья» (59,6%), «дети» (40,4%), «материально обеспеченная жизнь» (30,7%), «любовь» (27,9%). Полный рейтинг жизненных ценностей представлен на диаграмме (Рис.1).

**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие ценности Вы считаете самыми главными в жизни?»**

Как показало исследование, многие респонденты предпринимают ряд мер по сохранению и укреплению своего здоровья: 63,9% соблюдают правила личной гигиены, около 55% отказались от вредных привычек, 41,6% спят не менее 7 часов в сутки, 33,2% следят за питанием, 31% принимают витамины и др. (рис.2). Мужчины чаще женщин занимаются спортом, закаливанием организма и стараются иметь полноценный сон. Все остальные методы заботы о своем здоровье больше характерны женскому населению.

**Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?»**

Проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска среди населения. Так, в среднем 22,2% опрошенных курят, 25,9% регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки. Недостаточной является и двигательная активность части населения города, есть проблемы в соблюдении отдельных принципов рационального питания.

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

Согласно полученным данным, в г.Горки курит 21,1% населения в возрасте от 16 до 69 лет. Среди мужчин курит 28,8%, среди женщин – 13,4%. С 2022 года уменьшилось число курящих с 21,8% до 21,1%, количество курящих мужчин возросло на 0,9%, но стало меньше курящих женщин на 1,5%.

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения г.Горки. В рамках анкетирования 24,0% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь (или кране редко), остальные делают это с различной регулярностью: 48,2% – несколько раз в год; 22,1% – несколько раз в месяц; 3,8% – несколько раз в неделю; 1,9% – ежедневно.

В негативные лидеры в этом отношении вышла возрастная группа от 31 до 40 лет. Регулярно («несколько раз в месяц» + «несколько раз в неделю», + «ежедневно») алкоголь употребляют 32,7% населения этого возраста. Самый низкий показатель у возрастной категории старше 60 лет – 21,3% с такой же регулярностью выпивают.

С 2022 года несколько увеличилась частота потребления алкогольных напитков среди населения с 19,1% до 27,8% , но является ниже среднеобластного (по области данный показатель составляет – 30,1%).

**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Употребляете ли Вы 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.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями 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 г.Горки 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 93,2% респондентов. С 2022г. этот показатель значительно вырос с 76 % до 93,2%.

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 г.Горки.

В среднем взрослый житель в сутки употребляет 5,2 граммов соли (напомним, это без учета солесодержащих продуктов). В сравнении с результатами исследований 2022 года, употребляет соль практически на том же уровне (в 2022 году этот показатель составлял 5,3 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 добавленного в пищу сахара. Полученные данные показали, что в среднем жители г.Горки употребляют 16,8 грамма сахара в сутки (в 2022 году – 14,5 гр.).

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 боле 3 ложек, 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 гр. 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 г.Горки – 350 граммов (2022г. – 313г. овощей и фруктов).

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 г. Горки:

* 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.

Эффективность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, чаще всего наблюдаются при сочетании следующих условий – высокой мотивации, активности человека 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.

Щука О.А.,

специалист отдела гигиены

УЗ «Горецкий рай ЦГЭ»