**Аналитическая записка по результатам социологического исследования среди населения г. Горки в рамках профилактического проекта «Здоровые города и поселки» на тему: «Формирование здоровьеориентированного пространства как способа управления рисками здоровью населения»**

Март 2022

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 (далее ВОЗ) 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 и поселки», 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 и поселки» начал свою реализацию с 2013 года. Первым городом, принявшим участие в данном проекте, стал город Горки. Позже к проекту присоединились города Могилев, Бобруйск, Глуск, Кличев, Кировск, а/г Александрия Шкловского района.

Выступая с ежегодным посланием к белорусскому народу и Национальному собранию, 19 апреля 2019 года Президент Республики Беларусь Лукашенко А.Г. дал поручение реализовать государственный проект «Здоровые города и поселки» во всех населенных пунктах страны.

Проект Всемирной организации здравоохранения «Здоровый город» один из наиболее оптимальных вариантов реализации социальной модели здоровья. Он определяет здоровье не просто как отсутствие болезней, но как взаимосвязь, психического, физического и социального его аспектов.

Такой подход стимулирует нововведения и различные изменения местной политики в отношении здоровья населения города, требует принятия политических решений, преобразований в области общественного здравоохранения, организует межведомственное сотрудничество в направлении улучшения здоровья жителей, объединяет усилия всего города для формирования более эффективной местной политики в области общественного здоровья.

Основная цель проекта: объединение усилий и ресурсов власти, общественности и бизнеса для улучшения здоровья и качества жизни населения.

С целью оценки промежуточных результатов проекта, среди населения города Горки регулярно проводится социологический мониторинг. Очередное исследование было проведено в феврале 2022 года. Участие в анкетировании приняло 287 человек (145 мужчин и 142 женщины) в возрасте от 18 до 69 лет.

Первый вопрос анкеты звучал так: «Как Вы считаете, престижно ли вести здоровый образ жизни? Этот вопрос был задан неслучайно, ведь формирование у населения убежденности в престижности здорового образа жизни является одной из задач проекта «Город Горки – здоровый город». Сегодня мода - это не только одежда или форма причёски. Мода - это и особенности поведения, которого придерживается значительная часть общества. Следовательно, вполне уместно говорить и о моде на образ жизни. Мода начинает распространяться тогда, когда процент её последователей достигает некоторого критического уровня.

Отвечая на этот вопрос, респонденты должны были не только оценить престижность ЗОЖ, но и проанализировать свой образ жизни и поведения. Данный вопрос задавался и в рамках исследования 2018 и 2020 годов, и следует отметить рост приверженцев здорового образа жизни за период реализации проекта. Это, пожалуй, один из главных его результатов.

Так, если в 2018 году только 36,6% респондентов считали себя последователем ЗОЖ и полагали, что это престижно, то в 2020 году таких было уже 40,1%, в 2022 – 48,8%. За этот период стало меньше и тех, чей образ жизни не может быть образцом (в 2018 г. – 55,1%, в 2020 г. – 54,6%, в 2022 г. – 46%). Сравнительный анализ ответов на этот вопрос – на диаграмме (Рис.1).

**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы считаете, престижно ли вести ЗОЖ сегодня?»**

Как выяснилось в результате анкетирования, больше остальных осознают престижность и важность ЗОЖ – молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет (в 2018 г лидировали в этой связи респонденты старше 60 лет). Так 67,4% респондентов этой возрастной категории выбрали на поставленный вопрос вариант ответа «да, это престижно, я и сам веду ЗОЖ». А наиболее уязвимой в этом плане стали возрастные группы «41-50 лет»: только 43,2% и респондентов в этой возрастной категории следуют моде на ЗОЖ.

Давно известную зависимость самочувствия от образа жизни удалось подтвердить в рамках проведенного исследования. Так среди тех, кто называет свой образ жизни «здоровым» 54,6% оценивают свое самочувствие как «хорошее» и 43,5 % как «удовлетворительное». В то же время, среди тех, кто не может похвастаться своим образом жизни и не желает в нем ничего менять, только 18,5% чувствуют себя «хорошо» и 76,6% «удовлетворительно». Плохое самочувствие в независимости от образа жизни согласно самооценкам здоровья наблюдается у 4,2% респондентов. Мужчины чаще женщин оценивали свое самочувствие, как «хорошее» (37,2% и 33,8% соответственно), женщины же чаще мужчин склонны давать усредненную оценку «удовлетворительно» (61,2 % и 59,3% соответственно).

В целом самооценки состояния здоровья жителей города Горки можно представить следующим образом (Рис.2).

**Рисунок 2. Распределение ответов на вопрос: «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»**

За период реализации проекта несколько улучшились самооценки здоровья населения. Так положительную оценку своему самочувствию («хорошее» + «удовлетворительное») в 2015 г. дали 80% респондентов, в 2018 г. – 93%, в 2020 г. – 97,5%, в 2022 г. – 95,8% (скорее всего такое снижение связано с пандемией COVID-19).

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

За период реализации проекта отмечается снижение числа курящего населения. Так, в 2014 году курило 30,4%, в 2016 г. – 25,8%, в 2020 г. – 23,5%, в 2022 – 21,8%. Данный показатель является самым низким в Могилевской области. В среднем в области - 30,2% курильщиков.

В г. Горки курит 28,2% мужчин и 14,9% женщин. Наибольшее число курильщиков – среди молодежи (18 - 30 лет) – курит 27,9%, меньше всего курильщиков в возрастной группе 51-60 лет (14,1%).

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний).

Что же касается жителей г. Горки, то за период реализации проекта отмечается снижение числа тех, кто регулярно («несколько раз в месяц» + «несколько раз в неделю» употребляет алкоголь). В 2015 году с такой регулярностью спиртные напитки употребляли 34,1% населения, в 2020 – 26,2%, в 2022 – 19,1%. При этом каждый третий респондент (36,6%) уверяет, что практически не употребляет спиртное (в 2020 г – 27,7%), остальные 44,3% употребляют алкогольные несколько раз в год (по праздничным поводам) (Рис.3).

**Рисунок 3. Распределение ответов на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?»**

Мужчины употребляют алкоголь с большей регулярностью, чем женщины. Так, несколько раз в месяц и несколько раз в неделю алкоголь употребляют 25,9% мужчин (в 2018 г. – 35,6%, в 2020 г. – 36,2%) и 14% женщин (в 2018 г. – 20,4%, в 2020 г. – 19,6%).

Самой «уязвимой» категорией в плане употребления алкоголя оказались люди в возрасте 31-40 лет – 25% респондентов данной возрастной категории употребляют спиртное с описанной выше регулярностью.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями 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 профилактики БСК, атеросклероза и других заболеваний.

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 (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 76% респондентов (80,6% мужчин и 71,1% женщин). Общеобластной показатель составляет 68,5%. Следует отметить небольшое снижение этого показателя за последние 2 года (в 2020 г. он составлял 80,2%). Возможно, это объясняется сложившейся эпидемиологической ситуацией, повлиявшей на некоторые ограничения в активности населения.

Наиболее активной возрастной группой оказались молодые люди до 30 лет – 92% уделяют физической активности не менее 20 минут в день. Самая низкая физическая активность по данным социологического исследования отмечается среди респондентов в возрасте 31-40 лет: только 63,3% опрошенных соблюдают этот необходимый минимум.

Одним из факторов, который может негативно сказаться на здоровье человека, является высокий уровень потребления сахара и соли. В социологических исследованиях прошлых лет, этот вопрос не изучался. В исследовании 2022 года респонденты рассчитали, сколько граммов сахара и соли в сутки они употребляют (сумма добавленной соли и сахара в пищу). Предложен был приблизительный расчет чайными ложками (1 ложка – 5 г.).

И так, субъективные подсчеты респондентов показали, что 87,5% населения г. Горки употребляют до 5г. соли в сутки (без учета готовых продуктов, содержащих соль). О том, что в сутки употребляют около 10 г соли, указали 5,9% опрошенных. 15 г. – 0,7%; более 15 г . – 1%. При этом 4,9% респондентов отметили, что вообще не добавляют соль в пищу. Расчет среднего арифметического показал, что в среднем жители г. Горки употребляют 5,3 г. соли в сутки.

Специалисты утверждают, что высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, также не исключена его связь с другими неинфекционными заболеваниями. ВОЗ рекомендует потребление не более 5 г. соли в сутки (что соответствует примерно чайной ложке соли).

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.

Аналогичный подсчет респондентами употребления сахара показал следующее: 18,1% опрошенных употребляют около 5г. этого сладкого продукта в сутки; треть населения города употребляет около 10 г.; каждый пятый – 15 г.; каждый десятый – 20 г.; больше 25 г сахара в сутки употребляют 15,2%; не добавляют сахар в пищу и напитки 5,2% респондентов. В среднем на одного взрослого жителя г. Горки приходится 14,5 г. сахара в сутки (напомним, это значение будет несколько выше, если учесть употребляемые сахаросодержащие продукты).

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

Завершая разговор об отдельных принципах рационального питания, опишем еще один изученный показатель - «суточное потребление овощей и фруктов». Специалисты рекомендуют ежедневно употреблять не менее 500 г. овощей и фруктов. Согласно данным опроса, соблюдают эту рекомендацию 14,9% жителей г. Горки. В среднем жители города употребляют ежедневно 313 г. овощей и фруктов.

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, рекреации и т.д.

Результаты исследования показали, что меры, направленные на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, в большинстве своем соответствуют социальным ожиданиям населения. Мнение респондентов нашло свое отражение в оценочных показателях и индикаторах удовлетворенности условиями жизни.

Больше всего жители г. Горки довольны созданными условиями для занятий физической культурой и спортом: 42,2% населения полностью удовлетворены, 36,2% частично, не довольны 12,9%, остальные не определились.

Каждый пятый респондент полностью удовлетворен экологическими условиями, безопасностью на улицах и дорогах, а также работой общественного транспорта, каждый второй – доволен частично.

Качество и доступность медицинской помощи полностью устраивает около 6% населения, каждый второй - удовлетворен частично.

Условия для проведения досуга полностью устраивает 22% населения, 38,7% удовлетворены частично, каждый третий – недоволен. Чуть менее трети респондентов не довольны качеством продуктов питания и санитарным состоянием улиц и подъездов; 11,5% и 17,4% соответственно эти показатели полностью устраивают, остальных – частично.

Подробнее об этом – на диаграмме (Рис.4).

**Рисунок 4 Распределение ответов на вопрос: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашем городе?»**

За период реализации проекта вырос уровень удовлетворенности жителей г. Горки по отдельным показателям. Так, сравнивая результаты социологических исследований, проведенных с 2014 по 2022 гг. можно отметить, что на 13,1% стало больше жителей, которых устраивает качество медицинской помощи; в среднем на 8% больше тех, кто доволен доступностью медицинской помощи, экологическими условиями, санитарным состоянием и освещением улиц и дорог, работой общественного транспорта, а также условиями безопасности на улицах и дорогах города. Незначительно, но, все же, больше (в среднем на 3%) стало и тех, кто частично или полностью удовлетворен условиями для занятий спортом и проведения досуга, а также качеством продуктов питания.

Значительно улучшилась осведомленность населения о мероприятиях проекта. В рамках последнего анкетирования только 15% респондентов ответили, что ничего не слышали о проекте «Здоровый город» (в 2018г. – свыше 30%), каждый второй принимал активное участие в его мероприятиях: в спортивных состязаниях – 31,4% (2018г.- 17,7%), в акциях - 35,9% (2018г. - 14%), слушали лекции по вопросам ЗОЖ -12,8% (2018 г. – 10%), в выставках и конкурсах - 8,4% (2018 г. - 7,5%), в занятиях «школ здоровья» - 6,3% (2018г. - 6,7%), в обучающих семинарах – 12.9% (2018г. – 4,6%),тематических дискотеках - 11,8% (2018г. - 2,3%), кино – и видеосеансах, освещающих вопросы ЗОЖ - 12,2% (2018г. - 3,5%) и др.

77,3% населения города отметили, что ощущают результаты от реализации проекта «Город Горки – здоровый город» (2018г. - 57,5%). Чаще всего респонденты указывали на увеличение информационно-профилактической работы по здоровому образу жизни через средства массовой информации, по месту жительства населения и в трудовых коллективах, а также улучшение материально-технической базы учреждений здравоохранения и образования. (Рис.5).

**Рисунок 5. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете, есть ли результаты от реализации проекта «Горки здоровый город»?»**

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

* за период реализации проекта «Город Горки – здоровый город» отмечается рост числа приверженцев здорового образа жизни: 48,8% считают свой здоровый образ жизни модным и престижным;
* 35,5% населения оценивают свое самочувствие как «хорошее», еще 60,3% - «удовлетворительное». За период реализации проекта несколько улучшились самооценки здоровья населения. Так положительную оценку своему самочувствию («хорошее» + «удовлетворительное») в 2015 г. давали лишь 80% респондентов;
* за период реализации проекта отмечается снижение числа курящего населения: с 30,4% в 2014 г. до 21,8% в 2022 г.;
* за период реализации проекта отмечается снижение числа тех, кто регулярно («несколько раз в месяц» + «несколько раз в неделю») употребляет алкоголь: с 34,1% в 2015 г. до 19,1% в 2022 г.;
* 76% населения города уделяет физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?»;
* в среднем жители г. Горки употребляют 5,3 г. соли в сутки;
* в среднем на одного взрослого жителя г. Горки приходится 14,5 г. сахара в сутки;
* в среднем жители города употребляют ежедневно 313 г. овощей и фруктов;
* более двух третей населения удовлетворены условиями жизни в г. Горки;
* абсолютное большинство населения знает о реализации проекта «Город Горки – здоровый город», каждый второй принимает участие в мероприятиях проекта;
* 77,3% населения города отметили, что ощущают результаты от реализации проекта «Город Горки – здоровый город».

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность мероприятий, проводимых в рамках проекта «Город Горки - здоровый город»: улучшение самочувствия населения, снижение числа курящего населения, снижение частоты потребления алкоголя, рост уровня удовлетворенности созданными условиями для реализации принципов здорового образа жизни.

Вместе с тем, необходимо и дальше повышать мотивацию жителей города к ведению ЗОЖ, формировать понимание необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддерживать стремления граждан к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.