**Аналитическая записка по результатам социологического исследования, проведенного среди взрослого населения аг. Овсянка в рамках государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» на тему: «Формирование здоровье ориентированного пространства как способа управления рисками здоровью населения»**

Октябрь 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 2012 года. Первым городом, принявшим участие в данном проекте, стал город Горки.

Выступая с ежегодным посланием к белорусскому народу и Национальному собранию, 19 апреля 2019 года Президент Республики Беларусь Лукашенко А.Г. дал поручение реализовать государственный профилактический 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.

Распоряжением председателя Могилевского облисполкома создан Межведомственный совет по ФЗОЖ, контролю за неинфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий, одной из функций которого предусмотрено управление реализацией проекта «Здоровые города и поселки» на областном уровне. На всех территориях области проведена работа по продвижению проекта с принятием соответствующих документов и разработкой территориальных планов.

В 2022 году в проект были включены еще несколько административных территорий, в том числе агрогородок Овсянка Горецкого района. С целью изучения поведенческих и биологических факторов риска здоровью населения, а также оценки отношения жителей данной административной территории к реализуемому проекту, в июле 2022 года было проведено социологическое исследование на тему: «Формирование здоровье ориентированного пространства как способа управления рисками здоровью населения».

Участие в анкетировании приняло население, проживающие в а/г «Овсянка» в возрасте от 18 до 69 лет (156 респондентов).

Первый вопрос анкеты касался ценностных ориентаций респондентов и звучал так: «Отметьте, что для Вас является главным в жизни?». Безусловным лидером стала ценность «здоровье» – 69,6% респондентов выделили ее в качестве основной. В пятерку наивысших ценностей жителей а/г «Овсянка» вошли также «семья» (61,7%), «дети» (54,3%), «материально-обеспеченная жизнь» (34,7%), «душевный покой и комфорт» (31,9%). 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 67,2% – «удовлетворительное». Только 4% респондентов указали на проблемы со здоровьем. Еще 5,5% опрошенных затруднились дать оценку своему самочувствию.

Какие же факторы на сегодняшний день ухудшают самочувствие жителей аг. Овсянка, 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 22,7% опрошенных. Остальные предпочли отметить из предложенного списка один или несколько факторов, отрицательно влияющих на самочувствие. Так в пятерку негативных лидеров вошли: чрезмерное нервное напряжение, стресс (34,7%); экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.) (30,1%); материальное положение (23,9%); качество медицинской помощи (15%), качество питания (13,5%). 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 5,8% респондентов назвали свое поведение пагубно влияющим на самочувствие. Вместе с тем, полученные данные свидетельствуют о том, что «жертв» собственного нездорового поведения может быть гораздо больше. Так, 27,1% опрошенных курят, а 21,2% регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки. Кроме того, в среднем лишь каждый пятый участник опроса 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 27,1% взрослого населения (среди мужчин – 35,7% курильщиков, среди женщин – 16,3%). Этот показатель несколько ниже, чем областной показатель (в целом в Могилевской области курит 29,8% взрослого населения). Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис.3).

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

Больше всего курильщиков – среди населения в возрасте от 31 до 40 лет - курит 37,8%. Меньше всего курят те, кому за 60 лет (18,9%).

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения изучаемого района. Только 14,4% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 64,4% – несколько раз в год; 17,2% – несколько раз в месяц; 2,8% – несколько раз в неделю; 1,2% – ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый четвертый – несколько раз в месяц, 6,5% - несколько раз в неделю.

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. К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя и жители а/г «Овсянка» – 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 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 а/г «Овсянка» 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 77,3% респондентов (78,2% мужчин и 76,4% женщин). Этот показатель значительно выше, чем областной показатель (68,5%).

 Наиболее активной возрастной группой оказалась молодежь: в возрасте от 18 – до 30 лет 88% респондентов уделяют физической активности не менее 20 минут в день. Самая низкая физическая активность по данным социологического исследования отмечается среди респондентов в возрасте старше 50 лет: только 69% опрошенных соблюдают эту норму.

Чаще всего физическая активность населения а/г «Овсянка» связана с выполнением труда или носит бытовой характер. Так, 32,5% респондентов отметили, что в течение дня они наиболее активны на работе (работа требует физического труда), еще 32,2% – дома (работа по дому, на приусадебном участке и т.д.). Наибольшую физическую активность при передвижении (много ходят, ездят на велосипеде) проявляют 21,5% опрошенных, 10,7% – во время досуга. И только 3,1% респондентов отметили, что наиболее активны они во время регулярных спортивных тренировок (Рис.4).

**Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы считаете, где Вы наиболее физически активны в течение дня?»**

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Как показал опрос, стремятся к нему многие жители аг. Овсянка, однако, предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярными правилами у населения являются: «обязательный завтрак» (это отметили 39,6%), «питание не менее 3 раз в день» (35,6%), «контроль сроков годности продуктов» (31,6%), «ограничение потребления жирной пищи» (27,6%), «употребление натуральных продуктов» (21,5%). При этом 7,4% респондентов утверждают, что питаются, как придется, и никакими правилами не руководствуются. Подробнее о принципах питания населения – на диаграмме (Рис.5).

**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»**

Проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли 14% жителей изучаемой административной территории. Так сильносолены продукты (соленую рыбу, копчености, консервированные продукты) ежедневно употребляет 3,7% опрошенных, а 10,4% – несколько раз в неделю. Несколько раз в месяц такие продукты бывают в рационе 36,8%.

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 аг. Овсянка.

Для начала респондентам было предложено суммировать суточное добавление соли при приготовлении пищи, и таким образом посчитать ее примерное количество в граммах (т. е. произвести расчет чистой добавленной соли, без учета ее содержания в готовых продуктах питания). Полученные калькуляции показали, что в среднем взрослый житель агрогородка в сутки употребляет 7,5 граммов соли (напомним, это без учета солесодержащих продуктов). Женщины больше досаливают пищу, чем мужчины. Так, мужчины употребляют в среднем 6,7 г. соли, женщины – 8,2 г.

ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день). Высокий уровень потребления соли способствует развитию болезней системы кровообращения, 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 болезней системы кровообращения, 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 давленного в пищу сахара. Полученные данные показали, что в среднем жители агрогородка Овсянка употребляют 16,2 граммов сахара в сутки. Мужчины употребляют меньше сахара, чем женщины (15,3 г. против 16,9 г.).

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 3 ложки, 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 болезнями системы кровообращения, 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 аг. Овсянка – 420 граммов. Женщины в среднем ежедневно едят 433 г. овощей и фруктов, мужчины – чуть меньше (404 г.). 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 37,4%, отрицательно – 35,3%. Остальные респонденты затруднились дать ответ на поставленный вопрос.

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 изучаемой административной территории, можно отметить, что большинство предпринимает ряд мер, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, самые популярные из которых: соблюдение правил личной гигиены (45,4%), отказ от злоупотребления алкоголем (41,1%), прогулки на свежем воздухе (38,7%), посещение бани и сауны (35,3%), полноценный отдых (25,8%), позитивное отношение к жизни (23,3%) и т.д. При этом 7,4% респондентов отметили, что ничего не делают в этом направлении. Ответы остальных на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?» представим графически (Рис.6).

**Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления здоровья?»**

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, более половины респондентов прошли за последний год отдельные виды обследования. Так, 96,6% сделали флюорографическое обследование грудной клетки; измерили свое артериальное давление 92,3%; прошли ЭКГ – 65%; определили уровень холестерина, глюкозы в крови 63,5% и 66% респондентов соответственно; прошли ультразвуковое исследование органов брюшной полости, щитовидной железы и д.р. 34,7% опрошенных. Врача гинеколога за последний год посетили 44,8% женщин, 18,4% 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, чтобы население регулярно контролировало свое здоровье, в частности уровень артериального давления.

В рамках данного социологического исследования 4% опрошенных признались, что никогда не контролируют свое артериальное давление. В то же время 32,8% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 5,5% – 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?». 33,3% отметили, что регулярно принимают препараты, понижающие давление; 45,4% начинают принимать лекарства только в случае повышения уровня АД; предпочитают лечиться народными средствами 5,7%; 15,6% респондентов ничего не предпринимают в этих случаях.

Повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 5,8% респондентов (32,2% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 9,8% (40,5% – не знают свой уровень холестерина).

Одним из направлений государственной политики в области здравоохранения в Республике Беларусь является обеспечение качественной и доступной медицинской помощью население. 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…?».

Всегда вызвать врача на дом могут 62,9% респондентов, скорую помощь – 85,2%, обратиться за консультацией к врачу общей практики – 73,9%, без затруднений всегда могут приобрести необходимые лекарственные средства по месту жительства 52,5%, а получить направление на госпитализацию – 59,2%.

Наибольшие трудности у жителей аг. Овсянка возникают в случае прохождения диагностического обследования и получения консультации у узких врачей-специалистов. Только 35,9% и 45,4% населения соответственно не сталкивались с затруднениями в этих вопросах.

Подробнее о доступности медицинской помощи на изучаемой административной территории – на диаграмме (Рис.7).

**Рисунок 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Имеете ли Вы возможность по месту жительства…?».**

Завершая разговор о доступности медицинской помощи, отметим тот факт, что 86,2% респондентов при заболевании всегда обращаются за помощью в медицинское учреждение; 5,2% – обычно самостоятельно назначают себе лечение с помощью известных медикаментов; 1,2% – лечатся с помощью народных средств; 2,1% обращаются за советом к людям со схожими заболеваниями, а 5,3% отметили, что «никак не лечатся, и организм справляется сам с болезнью».

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.

Один из блоков вопросов, направленных на изучение инфраструктуры аг. Овсянка, звучал так: «Имеются ли по Вашему месту жительства следующие объекты?». Более двух третей респондентов указали на наличие благоустроенных дворовых площадок и зон отдыха в агрогородке, стадиона и беговых дорожек, физкультурно-оздоровительных учреждений, а также секций для занятия спортом и творчеством. Однако регулярно пользуются этой инфраструктурой менее половины населения. В целом графически ответы всех респондентов на данный блок вопросов можно представить следующим образом (Рис.8).

**Рисунок 8. Распределение ответов респондентов на блок вопросов: «Имеются ли по месту Вашего жительства следующие объекты?»**

Результаты исследования показали, что меры, направленные на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, частично соответствуют социальным ожиданиям населения. Мнение респондентов нашло свое отражение в оценочных показателях и индикаторах удовлетворенности условиями жизни. Так, только 32,5% населения полностью довольны доступностью и качеством медицинской помощи; каждого второго эти показатели устраивают частично. Санитарным состоянием улиц, а также уличным и дворовым освещением полностью довольны 31,3% и 25,2% соответственно, чуть менее половины удовлетворены частично.

Условия для проведения досуга полностью устраивают 27,9%, для занятий спортом – 27,6% населения. Около 40% эти условия устраивают частично.

Экологическими условиями и качеством питания полностью или частично довольны две трети населения.

В полной безопасности на улицах и дорогах ощущает себя каждый третий житель, около 40% частично удовлетворены этими показателями.

Представим с помощью диаграмм ответы респондентов на блок вопросов под названием: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашей местности?» (Рис.9).

**Рисунок 9. 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. 79,8% затруднились ответить на поставленный вопрос и это очень показательное равнодушие, ведь сложно реализовывать проект среди населения, которое не знает, что нужно менять или просто не верит в перемены. Остальные высказали свои пожелания: «сделать больше спортивных объектов, площадок и мест отдыха» (10,4%), «ограничить продажу алкоголя и табака» (2,5%), «улучшить транспортное сообщение с городом, отремонтировать дороги» (2,1%) «улучшить благосостояние населения, поднять зарплаты» (1,5%), «создавать трудовые места» (1,2%), «улучшить качество воды» (0,8%), «улучшить уличное освещение» (0,6%), «организовать уличные танцы» (0,6%) и др.

Более половины респондентов (54,3%) отмечают, что нет никаких препятствий для ведения ЗОЖ. При этом каждый пятый указывает весьма сомнительную причину отказа от здорового образа жизни – «нехватка времени», каждый десятый – обычную лень, а также наличие других более интересных дел (5,8%). Еще одной актуальной причиной по мнению 10,4% жителей агрогородка является отсутствие подходящих условий для занятий спортом, а также финансовая недоступность спортивных учреждений (7,4%). 5,5% сделали бы выбор в пользу ЗОЖ, если бы нашли единомышленников.

 Как выяснилось, 63,8% респондентов знают о запуске проекта «Овсянка – здоровый агрогородок». При этом 58,6% жителей возлагают на него надежды в решении различных социальных проблем. Так, на вопрос: «Как Вы считаете, способен ли проект «Здоровые города и поселки» укрепить здоровье людей, увеличить продолжительность и повысить качество жизни, улучшить демографическую ситуацию?», 23,9% выбрали вариант ответа «да, этот проект – активный шаг в решении этих проблем», 34,7% – «да, но частично и только по некоторым направлениям». Не согласны с ними 26,7% опрошенных, выбравших вариант «нет, эти задачи невозможно решить в рамках этого проекта». Остальные не смогли дать оценку, сославшись на то, что ничего не знают о новом проекте.

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

* рейтинг ценности «здоровье» является самым высоким в системе жизненных ценностей респондентов. Значимыми также являются семья, дети, материально обеспеченная жизнь и др.;
* большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 23,3% как «хорошее», 67,2% – «удовлетворительное». 4% указали на проблемы с самочувствием, остальные затруднились дать оценку;
* среди факторов, ухудшающих здоровье, респонденты чаще остальных отмечали следующие: стрессы, экологические условия, материальное положение, качество медицинской помощи, качество питания и др.;
* на изучаемой административной территории курит 27,1% населения;
* 14,4 % опрошенных никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 64,4% – несколько раз в год; 17,2% – несколько раз в месяц; 2,8% – несколько раз в неделю; 1,2% – ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин;
* 77,3% опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день;
* 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, контроль сроков годности продуктов, ограничение употребления жирной пищи, соблюдение режима питания;
* проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли 14% жителей изучаемой административной территории;
* ежедневно жители аг. Овсянка употребляют 7,5 гр. соли, 16,2 гр. сахара и 420 гр. овощей и фруктов;
* здоровым и рациональным свое питание называет только 37,4% респондентов;
* более половины респондентов прошли за последний год отдельные виды обследований;
* 32,8% респондентов отметили, что периодически отмечают у себя повышение АД, 5,5% - выставлен диагноз артериальная гипертензия;
* повышенный уровень глюкозы в крови отмечают у себя 5,8% респондентов (32,2% никогда не контролируют его). Повышенный уровень холестерина в крови имеют 9,8% (40,5% – не знают свой уровень холестерина);
* часть респондентов отмечают некоторые трудности в доступе к медицинскому обслуживанию на своей административной территории;
* две трети жителей агрогородка отметили, что по месту их жительства есть инфраструктура для отдыха, развития и занятий спортом;
* более двух третей жителей агрогородка полностью либо частично удовлетворены условиями жизни в своем населенном пункте;
* 63,8% населения знает о запуске проекта «Овсянка – здоровый агрогородок», при этом 58,6% 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 ранее 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;
* необходимым является дальнейшее развитие в агрогородке спортивной инфраструктуры, в первую очередь, создание в шаговой доступности малых спортивных объектов (благоустроенных спортивных площадок во дворах и парках, 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;
* важным направлением является 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 «Овсянка – здоровый агрогородок» 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.