**Аналитическая записка по результатам социологического исследования, проведенного среди взрослого населения г. Кировска в рамках профилактического проекта**

**«Кировск – здоровый город» по оценке поведенческих и биологических факторов риска неинфекционных заболеваний**

Ноябрь 2024 год

Здоровье – основа полноценной и интенсивной жизни человека, один из основных показателей социально-экономического развития государства. Охрана здоровья населения является важнейшей задачей, требующей постоянной совместной работы всех ведомств, учреждений и организаций.

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 и поселки», который был предложен Всемирной организацией здравоохранения в 1986 году и является средством для внедрения стратегии Организации объединенных наций «Здоровье для всех».

Возрастание отрицательной роли неинфекционных заболеваний в социально-экономическом развитии обуславливает постоянную необходимость мониторинга факторов риска их возникновения, а также мотивации населения к их преодолению.

Для оценки и изучения поведенческих и биологических факторов риска развития неинфекционных заболеваний было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса, участие в котором приняло 266 человек (111 мужчин и 155 женщин) в возрасте от 18 до 69 лет.

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, в городе Кировске курит 24,4% взрослого населения (среди мужчин – 40,4% курильщиков, среди женщин – 10,3%).

В 2023 году число курящих составило 25,4% взрослого населения (среди мужчин – 44,1%, среди женщин – 10,7%), в 2022 году – 26,7% взрослого населения (среди мужчин – 42,9%, среди женщин – 13,4%), в 2021 году - 26,6% взрослого населения (среди мужчин – 46,1%, среди женщин – 11,2%).

Численность курящих в 2024 году незначительно снизилась на 1% по сравнению с 2023 г. Численность курящих среди женщин снизилась на 0,4%, среди мужчин снизилась на 4,3%. Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (рис.1).

**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»**

По данным социологических исследований последних двух лет отмечается незначительное снижение данного показателя. Данные социологического исследования 2018 года - процент курящего населения составлял 25,9%, в 2020 – 25,5%, в 2021 – 26,6%, в 2022 – 27,7%, в 2023 – 25,4%, в 2024 – 24,4%. По данным социологического исследования 2024 года отмечается незначительное снижение данного показателя на 1% (рис.2).

**Рисунок 2. Процентное соотношение курящего населения в г. Кировске**

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 города Кировск – не исключение.

Одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения нашего города. Согласно полученным данным в 2024 году только 15,4% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 56,3% - несколько раз в год; 22,1% - несколько раз в месяц; 4,1% - несколько раз в неделю; 1,8% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: 41,4% - несколько раз в год и 29,7% - несколько раз в месяц. Количество респондентов, не употребляющих алкоголь, незначительно снизилось на 0,2%.

По данным 2023 года только 15,2% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 52.1% - несколько раз в год; 24,2% - несколько раз в месяц; 3,6% - несколько раз в неделю; 1,0% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: 45% – несколько раз в год и 25,4% – несколько раз в месяц. Количество респондентов, не употребляющих алкоголь, снизилось на 4%.

По данным опроса 2022 года 19,2% опрошенных отметили, что никогда не употребляли алкоголь, остальные делали это с различной регулярностью: 49,6% - несколько раз в год; 24,4% - несколько раз в месяц; 4,4% - несколько раз в неделю; 1,4% - ежедневно. Мужчины употребляли алкоголь чаще женщин: почти каждый третий (36,3%) – несколько раз в год и столько же (37,6%) – несколько раз в месяц. Количество респондентов, не употребляющих алкоголь, увеличилось на 3,7%.

По данным опроса 2021 года 18,5% респондентов отметили, что никогда не употребляли алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 51,8% - несколько раз в год; 24,4% - несколько раз в месяц; 2,2% - несколько раз в неделю; 0,3% - ежедневно. Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете спиртные напитки?» (Рис.3).

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

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. 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.Кировска 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 80% респондентов (78,3% мужчин и 81,2% женщин). В 2023 году данный показатель составлял 74,2% респондентов (78,3% мужчин и 74,6% женщин). В 2022 году данный показатель составлял 73,3% респондентов (74,3% мужчин и 73,2% женщин). В 2021 году данный показатель составлял 68,5% респондентов (64,1% мужчин и 71,8 % женщин).

Увеличение показателя составило 5,8%, в целом количество респондентов, соблюдающих необходимый для здоровья минимум физической активности, имеет тенденцию к росту (рис. 4).

**Рисунок 4. Процентное соотношение населения г.Кировска, соблюдающих рекомендуемый уровень физической активности**

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

По данным социологического исследования, проведенного в 2024 году в среднем взрослый житель г. Кировска в сутки употребляет 7,4 граммов соли (это без учета солесодержащих продуктов),

По данным 2023 года в среднем взрослый житель г. Кировска в сутки употребляет 7,0 граммов соли (это без учета солесодержащих продуктов), в 2022 году – 7,1, в 2021 году – 7,5. Разница в потреблении соли между мужчинами и женщинами значительная: 7,8 г. и 7,0 г. соответственно. Проведенное исследование выявило высокий уровень потребления соли жителями города. Вообще не употребляют соли только 8,2% респондентов. Соблюдают рекомендуемый уровень потребления соли (5 грамм или 1 чайная ложка) 56,7% опрошенных, причем женщин в этом числе 57,4%, мужчин 55,8%. Количество респондентов, соблюдающих рекомендуемый уровень, снизилось на 7,4%, однако отмечается значительное увеличение количества респондентов вообще не употребляющих соли на 4,6%.

Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько грамм соли в сутки Вы употребляете?» (рис.5).

**Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько грамм соли в сутки Вы употребляете?»**

Чрезмерное потребление сахара и сладких продуктов питания также несет определенные риски здоровью. 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. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить употребление сахара в сутки до 5% от всего количества потребляемых калорий, что составляет приблизительно шесть чайных ложек сахара (30 грамм).

Аналогично соли, просчитано и суточное количество употребляемого в пищу сахара. Полученные данные показали, что в среднем жители города употребляют 14,4 граммов сахара в сутки (в 2023 году – 17,2, в 2022 году – 16,6, в 2021 – 16,9 грамм). Мужчины употребляют больше сахара, чем женщины (16,9 г. против 12,6 г.).

В том, что вообще не употребляют сахар, отметили 12,8% респондентов, 77,4,% употребляют в сутки от 5 до 30 грамм сахара, остальные 9,8% употребляют в сутки более 30 грамм сахара. Проведенное исследование выявило умеренный уровень потребления сахара жителями города. Отмечается незначительное увеличение на 0,6% количества респондентов, соблюдающих рекомендуемый уровень потребления сахара в сутки.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует всему населению стремиться потреблять 400 г фруктов и овощей в день с целью предупреждения неинфекционных заболеваний, а также для профилактики и борьбы с недостаточностью некоторых питательных микроэлементов. Это составляет примерно 5 порций в день. Ежедневное потребление этого количества фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки. Чтобы оценить соблюдается ли жителями города рекомендуемое количество, респондентам был задан вопрос о количестве потребления овощей и фруктов в сутки.

По данным проведенного исследования в 2024 году выявлено, что 54,1% респондентов употребляют менее 400 грамм овощей и фруктов в сутки, 400-500 грамм употребляют 25% респондентов и свыше 500 грамм 9,7%. Среди женщин недостаточное употребление овощей и фруктов наблюдается у 60%, среди мужчин у 72%.

По данным проведенного исследования в 2023 году выявлено, что 60,9% респондентов употребляют менее 400 грамм овощей и фруктов в сутки, 400-500 грамм употребляют 29% респондентов и свыше 500 грамм 6,9%. Среди женщин недостаточное употребление овощей и фруктов наблюдается у 67,3%, среди мужчин у 53,1%.

По данным проведенного исследования в 2022 году выявлено, что 61,1% респондентов употребляли менее 400 грамм овощей и фруктов в сутки, 400-500 грамм употребляли 30,7% респондентов и свыше 500 грамм 8,5%. Среди женщин недостаточное употребление овощей и фруктов наблюдалось у 57%, среди мужчин у 66,1%.

По результатам социологического исследования 2021 года, 47,7% респондентов употребляли менее 400 грамм овощей и фруктов с сутки, 400-500 грамм употребляли 34,4% респондентов и свыше 500 грамм 20,3%. Среди женщин недостаточное употребление овощей и фруктов наблюдалось у 43,7%, среди мужчин у 52,9%.

Согласно этим субъективным оценкам, удалось рассчитать средний уровень потребления овощей и фруктов жителями города – 311 граммов (в 2023 – 289, в 2022 – 320, в 2021 – 406). Отмечается снижение на 4% количества респондентов, соблюдающих рекомендуемый уровень потребления овощей и фруктов в сутки.

Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов овощей и фруктов в сутки Вы употребляете?» (рис.6).

**Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько граммов овощей и фруктов в сутки Вы употребляете?»**

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

* в городе Кировске курит 24,4% взрослого населения;
* 15,4% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные 84,6% делают это с различной регулярностью;
* 80% респондентов уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день;
* соблюдают рекомендуемый уровень потребления соли (5 грамм или 1 чайная ложка) 56,7% опрошенных;
* потребление овощей и фруктов недостаточное, 54,1% респондентов употребляют менее 400 грамм овощей и фруктов с сутки,

Таким образом, проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска населения, которые уже сегодня негативно влияют на его здоровье.

Инструктор-валеолог

УЗ «Кировский райЦГиЭ» Зотова Н.М.