

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ГРАЖДАН ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО ВОПРОСАМ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



ХАБАРОВСК,

2021

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В число поведенческих факторов риска входят вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем), недостаточная физическая активность, нерациональное питание. Отсутствие этих факторов риска характеризует степень приверженности к здоровому образу жизни (далее - ЗОЖ). Учеными доказано, что высокая приверженность к здоровому образу жизни сопровождается снижением вероятности инфаркта миокарда и инсульта, некоторых факторов сердечно-сосудистого риска, сахарного диабета¹.

Для оценки приверженности к здоровому образу жизни использовалась утвержденная Росстатом методика расчета показателя от 29.03.2019 № 181 «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» в которой указаны компоненты для расчета показателя:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
- потребление соли не более 5 г/сут.;
- достаточная физическая активность (≥ 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в нед.);
- употребление алкоголя ≤ 168 г чистого этанола в нед. для мужчин и ≤ 84 г для женщин².

Сотрудниками Краевого центра общественного здоровья и медицинской профилактики КГКУЗ «МИАЦ» МЗ ХК в феврале 2021 года разработана анкета, позволяющая выявить приверженность к здоровому образу жизни среди населения Хабаровского края.

Дата проведения: март – декабрь 2021 года.

Целевая аудитория: население Хабаровского края.

Количество участников: 103 человека.

¹ Приверженность к здоровому образу жизни в российской популяции в зависимости от социально-демографических характеристик населения / Шальнова С. А., Максимов С. А., Баланова Ю. А., Евстифеева С. Е., Имаева А. Э., Капустина А. В., Карамнова Н. С., Муромцева Г. А., Викторова И. А., Прищепа Н. Н., Редько А. Н., Якушин С. С., Драпкина О. М. ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России. Москва; ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России. Омск; Центр медицинской профилактики Республики Карелия. Петрозаводск; ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» Минздрава России. Краснодар; ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет им. академика И. П. Павлова» Минздрава России. Рязань, Россия

² Об утверждении методики расчета показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни: Приказ Минэкономразвития России Федеральная служба государственной статистики (РОССТАТ) от 29 марта 2019 №181// Методика расчета показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни»

В опросе приняли участие 76,7% взрослого населения края и 23,3% молодежи (младше 18 лет). Среди всех респондентов большую часть составили женщины (69,9%).

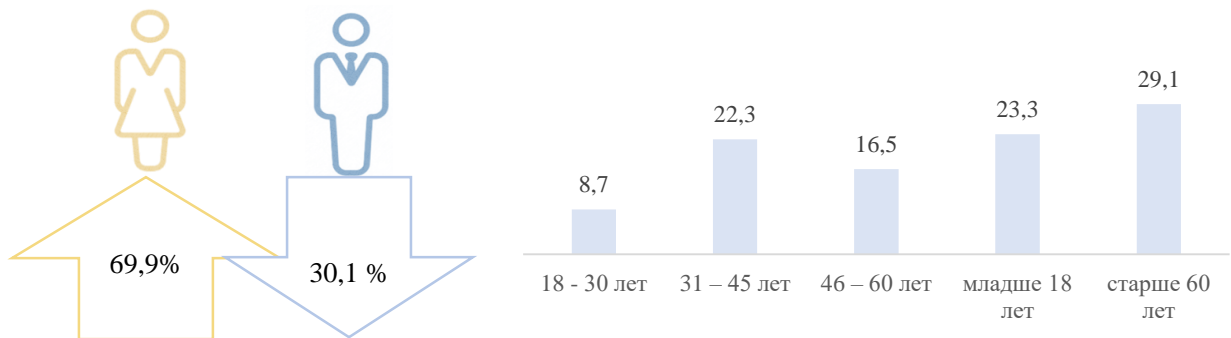


Рисунок №1. Структура населения. Пол, возраст (%)

66,0% опрошенных считают, что ведут здоровый образ жизни.

Считаете ли Вы, что ведете ЗОЖ?	
да	66,0 %
нет	21,4 %
затруднились ответить	12,6 %

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Среди участников опроса были выявлены следующие поведенческие факторы риска:

- ✓ курение – 24,3%;
- ✓ риск пагубного потребления алкоголя – 21,3%;
- ✓ низкое потребление овощей и фруктов – 36,9%;
- ✓ потребление соли более 5 г – 45,6%;
- ✓ низкая физическая активность – 56,3%.

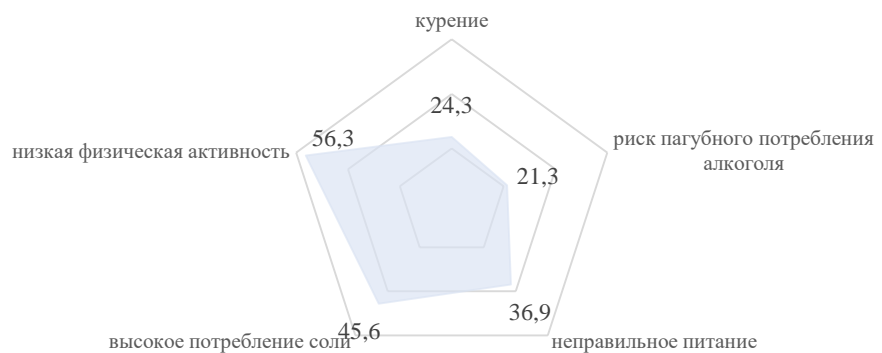


Рисунок №1. Поведенческие факторы риска (%)

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Для расчета показателя существуют две составляющие, характеризующие степень приверженности к здоровому образу жизни:

1. Удовлетворительная – отсутствие курения, при этом может отсутствовать любой другой компонент здорового образа жизни.
2. Высокая – отсутствие курения, при наличии компонентов здорового образа жизни.

В таблице №1 представлены расчеты степени приверженности здоровому образу жизни, которые использовались при расчете доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Приверженность ЗОЖ

Таблица №1

<i>Приверженность ЗОЖ</i>	<i>всего</i>	<i>мужчины</i>	<i>женщины</i>
<i>Высокая</i>	3	1	2
<i>Удовлетворительная</i>	29	3	26
<i>Низкая</i>	71	27	44
<i>Всего</i>	103	31	72

Доля респондентов, ведущих здоровый образ жизни

31,1%

ВЫВОД:

По результатам анкетирования выявлено, что 66% участников считают, что ведут здоровый образ жизни, при этом на основании расчетов процент граждан, приверженных к здоровому образу жизни составил 31,1%. Среди женщин он составил 38,8%, среди мужчин – 12,9%.

Проводя ранжирование выявленных факторов риска, получилось, что на первом месте находится низкая физическая активность, на втором – потребление соли более 5 г. в сутки, на третьем – низкое потребление овощей и фруктов. Такие факторы риска, как курение и риск пагубного потребления алкоголя составили самые низкие проценты среди остальных факторов.