

В рамках государственного профилактического проекта «Фаринова – здоровая деревня» с целью изучения распространённости поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний с жителями д. Фариново проведено анкетирование, в котором приняло участие 65 человек. Из них 29 мужчин и 36 женщин.

По возрасту: 20-30 лет – 19 чел., 31-40 лет – 10 чел., 41-50 лет – 14 чел., 51-60 л. – 14 чел., 61-70 лет – 7 чел., старше 70 лет – 1 чел.

По статусу: руководитель среднего звена – 6 чел., служащие – 45 чел., рабочие – 11 чел., пенсионер – 2 чел., безработный – 1 чел.

На вопросы анкеты респонденты ответили следующим образом:

Какие причины (факторы риска) могут привести к неинфекционным заболеваниям (сердечно-сосудистым, онкологическим, хроническим болезням легких, сахарному диабету)?

- курение – 60 чел.

- употребление большого количества соли – 49 чел.

- чрезмерное употребление алкоголя – 56 чел.

- низкая физическая активность – 50 чел.

- употребление большого количества сахара – 49 чел.

- частое употребление жирной пищи, фаст-фудов, чипсов, сладких газированных напитков – 46 чел.

- приём большого количества еды перед сном – 36 чел.

- бессонные ночи – 42 чел.

- стрессы – 58 чел.

- нарушение режима питания – 43 чел.

- однообразное питание – 39 чел.

- отсутствие овощей и фруктов в ежедневном меню – 35 чел.

- слабый иммунитет – 1 чел.

Какие поведенческие факторы риска присутствуют в Вашем образе жизни?

- курение – 15 чел.

- чрезмерное употребление алкоголя – 2 чел.

- низкая физическая активность – 16 чел.

- неправильное питание – 30 чел.

Согласны ли Вы с рекомендациями ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), что для профилактики неинфекционных заболеваний необходимо соблюдать следующие нормы?

- употреблять в день не более 5 г соли – 50 чел.

- употреблять в день не более 5 ч.л. (кусков) сахара – 51 чел.

- физическая активность в день не менее 30 минут (пешие прогулки, подъём по лестнице, прогулки в обеденный перерыв, ходьба пешком на работу/с работы и др.) – 51 чел.

- употреблять в день не менее 5 порций овощей и фруктов – 49 чел.

- употреблять ежедневно 30г воды на 1 кг веса – 49 чел.

Вы следуете рекомендациям ВОЗ?

- употребляю в день не более 5 г соли (чайная ложка без верха):

да -25 чел., нет – 40 чел.

- употребляю в день не более 5 ч.л. сахара:

да – 21 чел., нет – 44 чел.

- употребляю в день не менее 1,5 л воды:

да – 38 чел., нет – 27 чел.

- моя физическая активность ежедневно составляет не менее 30 минут:

да – 47 чел., нет – 18 чел.

- употребляю ежедневно не менее 5 порций овощей и фруктов:

да – 24 чел., нет – 41 чел.

Вы курите?

да – 15 чел. нет – 34 чел. иногда – 4 чел. курил, но бросил -10 чел. курю, но
хочу бросить – 2 чел.

Вы страдаете неинфекционными заболеваниями?

да – 10 чел. нет – 55 чел.

если «да», то укажите какими:

болезни сердечно-сосудистой системы – 4 чел., хронические болезни лёгких – 1 чел.,
сахарный диабет – 6 чел.

В течение последнего года Вы измеряли?

АД: да – 57 чел., нет – 8 чел.

уровень сахара в крови: да – 47 чел., нет – 18 чел.

уровень холестерина: да – 47 чел., нет – 18 чел.

вес: да – 56 чел., нет – 9 чел.

Как Вы думаете, можно ли предотвратить неинфекционные заболевания, если в образе жизни человека не будет факторов риска?

да – 14 чел., нет – 9 чел., не знаю – 19 чел., частично – 23 чел.

Удовлетворены ли Ваши потребности в сохранении и укреплении здоровья:

доступность спортивных сооружений:

стадионы – 30 чел., велодорожки – 23 чел., бассейны – 23 чел., фитнес-залы – 16 чел., тренажёрные залы – 29 чел., дворовые спортивные сооружения – 23 чел.

благоустройство населенных мест:

наличие детских дворовых площадок – 34 чел., благоустроенные места отдыха – 27 чел., благоустроенные места отдыха у воды – 26 чел., наличие парков, скверов – 28 чел.

доступность продуктов здорового питания:

овощи – 39 чел., фрукты – 42 чел., продукты с пониженным содержанием сахара – 24 чел., с пониженным содержанием жира – 24 чел.

доступность услуг медицинских учреждений:

своевременное оказание медицинской помощи – 54 чел., консультативной помощи – 51 чел.

В вашем предприятии, организации, учреждении, учебном заведении поощряются сотрудники, ведущие здоровый образ жизни (полная или частичная оплата абонементов

в спортивные сооружения, бассейн, путёвок в оздоровительные учреждения др.)?

да – 15 чел., нет – 5 чел., иногда – 9 чел., не знаю – 35 чел.

Вы привились от коронавирусной инфекции COVID-19?

да – 59 чел., нет – 3 чел., планирую – 1 чел., не планирую – 2 чел.

Вы планируете прививаться от гриппа?

да – 44 чел., нет – 6 чел., не знаю – 15 чел.

Таким образом, считают своим образом жизни здоровым 38,5 % опрошенных, частично – 56,9 %.

Респонденты понимают, какие факторы риска могут привести к неинфекционным заболеваниям:

- курение –92,3 %

- употребление большого количества соли –37,4 %

- чрезмерное употребление алкоголя –86,1 %

- низкая физическая активность –76,9 %
- употребление большого количества сахара –37,4 %
- частое употребление жирной пищи, фаст-фудов, чипсов, сладких газированных напитков –70,7 %
- приём большого количества еды перед сном –55,3 %
- бессонные ночи –64,6 %
- стрессы –89,2 %
- нарушение режима питания –66,1 %
- однообразное питание –60 %
- отсутствие овощей и фруктов в ежедневном меню –53,8 %.

Имеют поведенческие факторы риска:

- курение –23 %
- чрезмерное употребление алкоголя –3 %

- низкая физическая активность –24,6 %

- неправильное питание –46,1 %.