

В рамках мероприятий, посвящённых Всемирному дню здоровья, а также с целью выявления факторов риска для здоровья и выделения ведущих направлений работы по пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников социально значимых профессий (торговля, общепит, детские дошкольные учреждения, пищеблоки) специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» было проведено анонимное анкетирование. Большинство участников опроса (67,1%) - молодёжь (20-30 лет). Люди зрелого возраста (31-54 года) составили 11,5 %, остальные – люди пожилого возраста (55 лет и старше).

В анкету входили вопросы, касающиеся принципов ведения здорового образа жизни, субъективной оценки состояния здоровья, посещения врача и приёма лекарственных препаратов, наличия вредных привычек (употребление алкоголя и табака, проба наркотических и токсических веществ), стресса и борьбы с ним, составляющих здорового образа жизни.

По результатам анкетирования во всех возрастных группах больше половины опрошенных мужчин (57-60 %) считают, что их образ жизни является здоровым, в то время как только 38-40 % женщины могут сказать то же самое. Среди причин, мешающих придерживаться принципов здорового образа жизни, в обеих половых группах, независимо от возраста, преобладают недостаток времени, материальные трудности, отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости.

Субъективно все опрошенные оценивают своё здоровье как удовлетворительное, более половины (57,1 %) проходят ежегодный медосмотр или посещают врача 2-3 раза в год и редко (до 90 % опрошенных) принимают лекарственные препараты.

От 48 до 50 % респондентов придерживаются рациона и режима здорового питания иногда, 50 % - не придерживаются вообще. При проведении опроса довольно часто вслух говорилось о невозможности правильного питания в современных социально-экономических условиях, отмечалось несоответствие цены и качества продуктов питания.

71,4 % женщин и 50 % мужчин пожилого возраста не занимаются спортом, 50 % мужчин пожилого возраста, мужчины и женщины зрелого возраста и молодёжь занимаются

спортом иногда, и лишь 27 % молодых людей занимаются спортом регулярно.

Более половины опрошенных (60 – 72 %) редко употребляют алкоголь. С возрастом увеличивается количество редко употребляющих и не употребляющих алкоголь. Такая же картина наблюдается в отношении употребления табака: подавляющее большинство респондентов не курит либо бросили курить (особенно среди женщин), исключение составляют мужчины зрелого возраста – 45, 3 % курят. Только единицы из всех опрошенных хотя бы раз пробовали наркотические или токсические вещества.

Самым актуальным вопросом на сегодня является вопрос о стрессе. Длительный и частый стресс истощает организм и приводит к различным заболеваниям, как психического, так и соматического характера.

На вопрос о частоте подверженности стрессам 56,9 % женщин в возрасте 18-54 лет и все респонденты пожилого возраста ответили, что время от времени испытывают стресс, 60,9 % мужчин такого же возраста ответили, что не испытывают стресса. Чаще всего причинами, вызывающими стресс, для всех опрошенных являются финансовые трудности и проблемы в семье. Одним из действенных способов справиться со стрессом, по мнению большинства (53,4 – 70,4 %), является прослушивание музыки и просмотр фильмов. У пожилых людей к этому добавляется приём успокоительных таблеток (34,4 %). Предлагались и другие варианты борьбы со стрессом: поиск решения проблемы, рукоделие, сон, общение с природой, работа.

Наиболее часто среди мужчин пожилого возраста и женщин всех возрастов встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы (первое место), опорно-двигательного аппарата (второе место), желудочно-кишечного тракта (третье место). В группе мужчин зрелого возраста и молодёжи заболевания желудочно-кишечного тракта выходят на второе место, на третьем – заболевания опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, среди факторов риска здоровью декретированного контингента можно выделить неправильное питание, недостаточную двигательную активность, а также стрессы, связанные с финансовыми трудностями и проблемами в семье. У мужчин добавляется четвёртый фактор - употребление табака. Большинству респондентов вести здоровый образ жизни мешают: недостаток времени, материальные трудности и личные качества (отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости). Тем не

менее, по субъективным оценкам, здоровье большинства опрошенных удовлетворительное.

Результаты анкетирования позволяют отметить, что необходимо доводить до сведения населения информацию о стресс-факторах и мерах борьбы со стрессом, усилить пропаганду здорового питания и двигательной активности.