

В рамках Всемирного дня здоровья специалистами Роспотребнадзора по Республике Алтай проведён анонимный опрос среди сотрудников социально значимых профессий (медицинские работники, продавцы, учителя, воспитатели, сотрудники пищеблоков). Всего было опрошено 276 человек в возрасте от 20 до 65 лет, из них 41 мужчина и 235 женщин. Большую часть опрошенных составили те, кому ещё не исполнилось 45 лет. Вопросы касались состояния здоровья в связи с профессиональной деятельностью, частоты обращения за медицинской помощью, здорового образа жизни, мотивации и способов пропаганды здорового образа жизни и необходимости его пропаганды.

Анализ показал, что среди женщин в возрасте меньше 45 лет (154 человека) 90,3 % не имеют профессиональных заболеваний, наиболее уязвимыми (имеются хронические заболевания) отмечены пищеварительная (18,8 %), дыхательная (17,2 %), зрительная (12,5 %), сердечнососудистая (10,9 %) системы организма.

Расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая к алкоголю, курению или таблеткам могут 77,3 %, не могут - 14 %, это удаётся редко 9,3 %. При этом 65,3 % часто испытывают на работе стресс и напряжение, 76,8% опрошенных занимаются спортом и ведут подвижный образ жизни, Избыточный вес у себя отметили 35,8 % опрошенных.

Подавляющее большинство респондентов (82,9 %) редко болеют инфекционными заболеваниями, гриппом, ОРВИ, поэтому 57,2 % к врачу обращаются редко, 25,2 % - раз в полгода, 13,6 % не помнят, когда были у врача последний раз. 82,5 % считают, что не имеют вредных привычек, а из тех, кто их имеет, отметили привычку к употреблению табака (13,3 %). Единично встречаются пищевые нарушения.

В 38,4 % случаев вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье опрошенных побудил бы пример родственников, друзей, знакомых, в 26,1 % случаев – частые заболевания и визиты к врачу, в 21 % случаев – мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. При этом больше половины участников опроса (70,3 %) считают, что здоровый образ жизни нужно пропагандировать более широко, а наиболее эффективными способами пропаганды (в порядке убывания) можно считать регулярные массовые мероприятия, личный пример, информацию через СМИ и другие источники, рекламу, занятия спортом, флешмобы. Предлагались другие варианты: акции, беседы, бесплатные занятия спортом в группах, введение в школах спецкружков по ЗОЖ, доступность спортзалов по цене, тренинги, труд на свежем воздухе, не запускать себя смолоду, чтение литературы и в первую очередь уроки нравственности. Пропагандируя

здоровый образ жизни, по мнению, опрошенных, следует давать больше информации об алкоголе и спорте (наибольшее количество предложений), а также о вредных привычках, профилактике болезней, физических возможностях здорового человека, как легко и просто вести ЗОЖ, семейных ценностях, нравственности, верности, заболеваниях, передающихся половым путём.

Среди женщин 45-54 лет (55 человек) 80 % не имеют профессиональных заболеваний, однако хронических заболеваний больше, и они затрагивают практически все системы органов. На первом месте стоит сердечнососудистая система (25 %), на втором – опорно-двигательный аппарат (19,4 %), на третьем – дыхательная (6 %), на четвёртом – нервная (11,1 %), на пятом – зрительная (8,3 %). Расслабиться в стрессовой ситуации без таблеток, алкоголя и курения могут 71,2 % опрошенных, 74,5 % ведут подвижный образ жизни, 50 % испытывают на работе стресс и напряжение, 50 % - нет. У 58,2 % опрошенных отмечается лишний вес. У 90,9 % нет вредных привычек. В единичных случаях отметили табакокурение и нарушение пищевого поведения. Подавляющее большинство респондентов (88,9 %) редко болеют инфекционными заболеваниями, гриппом, ОРВИ, поэтому 59,6 % к врачу обращаются редко, 26,9 % - раз в полгода, 7,7 % не помнят, когда были у врача последний раз.

В 34 % случаев вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье побудили бы мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, в 31,9 % - пример родственников, друзей, знакомых, в 21,3 % случаев – частые заболевания и визиты к врачу. При этом больше половины участников опроса (72,7 %) считают, что здоровый образ жизни нужно пропагандировать более широко, а наиболее эффективными способами пропаганды (в порядке убывания) можно считать занятия спортом, личный и другие примеры. Единично предлагались другие варианты: беседы, бесплатные спортзалы, коллективные походы, снижение цен в фитнес-клубах. Пропагандируя здоровый образ жизни, по мнению, опрошенных, следует давать больше информации обо всём, что касается питания (наибольшее количество предложений), а также об алкоголе, курении, наркомании, борьбе с ВИЧ, занятиях спортом, необратимых последствиях вредных привычек.

Ответы женщин 55 лет и старше сходны с ответами предыдущей группы опрошенных, за исключением хронических заболеваний и информации по пропаганде здорового образа жизни. На первое место по хроническим заболеваниям выходят сердечнососудистая система и опорно-двигательный аппарат (по 28 %), на второе – зрительная и эндокринная (по 12 %), на третье – дыхательная (8 %). Пропагандируя здоровый образ жизни, следует давать больше информации не только о питании, но и о воспитании.

Результаты опроса мужчин в возрасте менее 45 лет (26 человек) показали следующее. 100 % не имеют хронических профессиональных заболеваний, хотя были отмечены единичные случаи хронических заболеваний дыхательной, нервной, слуховой и сердечнососудистой систем. 80,8 % могут расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая к алкоголю, табаку и таблеткам, 11,5 % – не могут, 7,7 % - редко, но удаётся. 69,2 % опрошенных ведут подвижный образ жизни или занимаются спортом, 88 % стресс и напряжение на работе испытывают нечасто, 81,5 % не имеют избыточного веса. 96,4 % редко болеют гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями. Редко посещают врача 40,7 %, раз в полгода – 22,2 %, не помнят, когда были у врача последний раз – 37 %. Мотивом к ведению здорового образа жизни и поддержанию своего здоровья могли бы стать пример родственников, друзей, знакомых (45,5 %) и частые заболевания и визиты к врачу (18,2 %). Считают, что здоровый образ жизни нужно пропагандировать более широко 62,5 %, а наиболее эффективными способами пропаганды будут различные мероприятия, особенно спортивные, личный и другие примеры, доступность спортивной деятельности, молодёжные движения (Street Workout и другие). Нужно больше давать информации о заболеваниях и их последствиях, спортивных мероприятиях, последствиях вредных привычек.

Ответы мужчин старше 45 лет сходны с ответами женщин этого же возраста, за исключением информации о пропаганде здорового образа жизни. По их мнению, нужно больше говорить о жизни великих спортсменов, истории спорта, профзаболеваниях, «смысле жизни, как ею дорожить, ценить, а не транжирить, тратить попусту (любить семью, близких, родину) и т.д.».

Таким образом, большая часть опрошенных мужчин и женщин, независимо от возраста, не имеет избыточного веса, хронических профессиональных заболеваний, ведёт подвижный образ жизни или занимается спортом, редко болеет инфекционными заболеваниями, гриппом, ОРВИ и редко обращается за медицинской помощью, не имеет вредных привычек, считает необходимым расширение пропаганды здорового образа жизни через проведение спортивных и других мероприятий, активизации молодёжных движений, доступности спортивных залов и фитнес-клубов и подачи информации о спорте, вредных привычках, заболеваниях и их последствиях, питании.

Вместе с тем отмечено наличие таких негативных факторов, как табакокурение и расстройства пищевого поведения, особенно среди женщин. Несмотря на то, что это единичные случаи, подобная информация с учётом общероссийских и республиканских данных по табакокурению, питанию и состоянию здоровья населения, настораживает. По-прежнему с возрастом отмечается ухудшение состояния сердечнососудистой, дыхательной, зрительной систем, опорно-двигательного аппарата, а среди наиболее активной, трудоспособной части населения – пищеварительной.

Кроме того, обозначены (хотя и в единичных случаях) проблемы семьи, нравственности и воспитания. И это радует, поскольку до настоящего времени чаще всего акцент делался на спорте, вредных привычках, питании, ведь в сознании большинства здоровый образ жизни ассоциируется чаще всего именно с этими его составляющими, но никак не с психологическим и эмоциональным состоянием, воспитанием, семьёй, нравственными ценностями.