

Знания населения в вопросах здоровья и здорового образа жизни являются основой профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения здоровья на высоком уровне в течение длительного времени. Вместе с тем, только знания, без применения их в практике повседневной жизни не играют какой-либо значительной роли в сохранении и укреплении здоровья.

С целью выявления отношения подросткового, взрослого (в том числе пожилого) населения и молодёжи к вопросам здорового образа жизни и субъективной оценки здоровья специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» проводят ежегодный анонимный опрос. За последние пять лет в социально-экономической сфере нашей страны и республики произошли достаточно большие изменения, а пандемия коронавируса не раз проверяла общество на прочность. Как менялось или оставалось неизменным отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни за последние 5 лет?

2018 год можно считать своеобразной стартовой линией, которая разделяет условия жизни наших земляков на допандемийный период (относительно благополучный) и пандемийный (сложный и напряжённый).

В 2018 году отмечалась положительная тенденция по отказу от табакокурения и употребления алкоголя, стремлению вести здоровый образ жизни, в том числе заниматься физкультурой и спортом, придерживаться здорового питания, отдавать предпочтение массовым мероприятиям по пропаганде спорта и здорового образа жизни, желание получать соответствующую необходимую информацию.

Большинство респондентов считало 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, правильном питании. Для большинства опрошенных всех возрастов, за исключением женщин 55 лет и старше, пример родственников, друзей и знакомых подтолкнул бы к ведению здорового образа жизни.

Кроме того, обозначены (хотя и в единичных случаях) проблемы семьи, нравственности и

воспитания, психологические проблемы. Это было характерно в большей степени для женской части выборки. Для мужской части выборки наиболее актуальны борьба с вредными привычками и занятия спортом.

На сегодняшний день многое из того, что отмечалось в анкетах как пожелания, существует. Благодаря реализации с 2019 года всероссийского проекта «Демография», положительные изменения произошли в сфере физкультуры и спорта, здравоохранения, популяризации правильного питания и других составляющих здорового образа жизни. В противовес им - активизация табачных и алкогольных кампаний, информационная перегрузка и обилие фейков, а с 2019 года до настоящего времени – коронавирусная инфекция.

По результатам анонимного анкетирования за период с 2019 по 2022 годы, выявлено, что среди мужчин и женщин субъективно образ жизни оценивается, как здоровый и частично здоровый, а здоровье – как хорошее и удовлетворительное. Основные причины, мешающие вести ЗОЖ, - отсутствие времени, силы воли, упорства, настойчивости, финансовые и материальные трудности. В заботе о здоровье важны питание, двигательная активность, эмоциональное состояние. Среди мужчин больше, чем среди женщин, употребляющих алкоголь, пробовавших табак и курящих. В обеих половых группах больше тех, кто не курит, но перевес в пользу последних не превышает 20-30 %. Женщины чаще, чем мужчины, подвержены стрессам.

Сегодня ресурсов для получения информации о правилах здорового образа жизни и возможностей для их реализации достаточно. На первый план выступает сам человек, его личностные и индивидуальные черты и потребности. Поэтому сегодня в большей степени, чем раньше, успех профилактической работы и борьбы с болезнями образа жизни отдельно взятого человека зависит от него самого.

Медицинское сообщество в данном случае выступает как помощник и наставник в выборе оптимальных, а где-то – обязательных, путей и методов профилактики, лечения и реабилитации после заболеваний.

Ваше здоровье в ваших руках!