

В рамках празднования Всемирного дня здоровья специалистами Роспотребнадзора по Республике Алтай в апреле текущего года проводилось анкетирование среди декретированного контингента и школьников 8-11 классов ряда школ города Горно-Алтайска. Специалистами Роспотребнадзора опрошено 615 человек, из них 517 человек - декретированный контингент (76 мужчин, 441 женщина), 98 школьников (54 девочки, 44 мальчика).

Вопросы анкеты касались наличия хронических заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью анкетированных (для школьников – наличие «школьных» болезней); умения расслабляться без помощи вспомогательных средств (алкоголь, табак, таблетки); приверженности к занятиям спортом; наиболее эффективных способов пропаганды здорового образа жизни среди населения; наиболее значимых составляющих здорового образа жизни в заботе о собственном здоровье.

По итогам анкетирования получены следующие результаты.

Среди женщин 55 лет и старше 51% имеют хронические заболевания, связанные с профессиональной деятельностью, 67,9% могут расслабиться в стрессовой ситуации без вспомогательных веществ, 18,9% не могут расслабиться без алкоголя, табака или таблеток либо им это удаётся крайне редко; 58,5% ведут активный образ жизни.

Среди женщин 45-54 лет имеют профессиональные хронические заболевания 34,9% опрошенных; 69,9% могут расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая к алкоголю, табаку, таблеткам; 46,6% ведут активный образ жизни.

Среди женщин в возрасте менее 45 лет 79,3% не имеют профессиональных заболеваний; 77,5% могут расслабиться при стрессе, не прибегая к дополнительным средствам (алкоголь, табак, таблетки); 60,3% ведут активный образ жизни или занимаются спортом.

На вопрос об эффективных методах пропаганды здорового образа жизни были

получены разнообразные ответы, почти каждый участник опроса, не зависимо от возраста, предложил свои варианты. Наиболее распространённые из них – занятия спортом, реклама, публикации в СМИ, личный пример, здоровое питание, отдых на свежем воздухе.

Среди мужчин декретированного контингента основная возрастная категория опрошенных – мужчины младше 45 лет, поэтому разбивка на возрастные категории не проводилась.

Подавляющее большинство мужчин (85,5%) не имеют заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью; 72,4% могут расслабиться в стрессовой ситуации без употребления алкоголя, табака или таблеток; 75% ведут активный образ жизни или занимаются спортом. Наиболее эффективными способами пропаганды здорового образа жизни практически единогласно были предложены занятия спортом, всевозможная реклама и личный пример.

Среди девочек школьного возраста 85,5% не имеют хронических «школьных» заболеваний; 72,4% могут справиться со стрессом без вспомогательных веществ, 10% - не могут, 15,8% редко, но удаётся; 75% ведут активный образ жизни или занимаются спортом. Самыми эффективными способами пропаганды здорового образа жизни, по мнению девочек, являются занятия спортом, правильное питание, флешмобы и всеобщая зарядка.

Среди мальчиков школьного возраста 93,2% не имеют хронических «школьных» заболеваний, 61,4% могут справиться со стрессом самостоятельно, 38,6% не могут; 68,3% ведут активный образ жизни или занимаются спортом. Самыми эффективными способами пропаганды здорового образа жизни, по мнению мальчиков, являются занятия спортом и отказ от вредных привычек (употребление алкоголя и табака).

Независимо от возраста и пола опрошенных, среди составляющих здорового образа жизни в заботе о собственном здоровье лидирующее положение занимают питание, полноценный отдых и сон, двигательная активность, эмоциональное состояние. Борьба с алкоголизмом и табакокурением стоит на последнем месте.

Таким образом, итоги анкетирования позволяют сделать вывод, что опрошенный контингент в большинстве своём не имеет хронических заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью (обучением), ведёт активный образ жизни или занимается спортом, способен самостоятельно справляться со стрессом (без применения алкоголя, табака, таблеток), самыми эффективными методами пропаганды здорового образа жизни считает спорт, массовые мероприятия, рекламу в средствах массовой информации и отказ от вредных привычек.