**Аналитическая записка по результатам областного социологического исследования среди взрослого населения на тему: «Поведенческие и биологические факторы риска»**

**Июнь 2024**

Здоровье - главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

 Среди факторов, определяющих здоровье, самое существенное влияние на него оказывает образ жизни.

Прошедший XX в. вошел в историю как век научно-технического прогресса. Однако улучшение качества жизни, облегчение труда и быта людей, связанные с его достижениями, не сделали здоровье поколения наших современников лучше. К сожалению, приходится констатировать, что многие последствия научно-технического прогресса являются факторами риска, а порой и причиной развития многих болезней. Гипокинезия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, неумеренное потребление алкогольных напитков) спровоцировали широкое распространение так называемых "болезней цивилизации", к которым относятся сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания и состояния, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности населения в настоящее время.

Мониторинг поведенческих и биологических факторов риска населения Могилевской области регулярно проводится специалистами УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». Очередное социологическое исследование, направленное на изучение данной проблемы, было проведено весной 2024 года, участниками которого стали 1040 респондентов возрасте от 16 до 69 лет (515 мужчин и 525 женщин).

Проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска среди населения. Так, в среднем 29,3% опрошенных курят, 33,7% регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки. Недостаточной является и двигательная активность части населения области, есть проблемы в соблюдении отдельных принципов рационального питания.

Курение является одним из ведущих факторов риска, способствующим формированию хронических неинфекционных заболеваний, и главной устранимой причиной преждевременной смерти населения.

Согласно полученным данным, в Могилевской области курит 29,3% населения в возрасте от 16 до69 лет. Среди мужчин курит 42%, среди женщин - 18,2%. Большинство курящих мужчин курят «постоянно» (58,5% от всех курящих мужчин), женщины - чаще эпизодически (62,1% от всех курящих женщин). За последний год незначительно уменьшилось число курящих мужчин (на 2,1%), при этом на 1,8% стало больше курящих женщин. Подробнее об отношении населения к табакокурению – на диаграмме (Рис.1).

**Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос: «Курите ли Вы?»**

В предыдущие годы в Могилевской области, как и во всей Республике Беларусь, отмечался рост числа курящего населения. Так, по данным социологического исследования, проведенного в 2015 году, процент курящего населения в области составлял 26,3%, в декабре 2018 – 29,2%, в конце 2020 - 30,2%. По данным социологических исследований последних трех лет отмечается незначительное снижение данного показателя (в 2022 году он составил 29,8%, в 2023 г. – 29,5%, в 2024 г. – 29,3%) (Рис.2).

**Рисунок 2. Процентное соотношение курящего населения**

Наибольшее число курильщиков, согласно данным исследования, сосредоточено в возрастной группе 31-40 лет (курит 39%). Реже остальных курят люди в возрасте старше 60 лет – в среднем 28%.

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения Могилевской области. В рамках анкетирования 24,8% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь (или кране редко), остальные делают это с различной регулярностью: 41,5% - несколько раз в год; 26,3% - несколько раз в месяц; 5,9% - несколько раз в неделю; 1,5% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: 32,6% – несколько раз в месяц, 10,8% – несколько раз в неделю. Несколько раз в месяц алкоголь употребляет 20,1% женщин, несколько раз в неделю – 3,9%.

В негативные лидеры в этом отношении вышла возрастная группа от 31 до 40 лет. Регулярно («несколько раз в месяц»+ «несколько раз в неделю», + «ежедневно») алкоголь употребляют 47,7% населения этого возраста. За последний год здесь прослеживается негативная тенденция «омоложения негативного лидерства» Еще год назад наиболее частыми потребителями алкоголя было население в возрасте от 41до 50 лет. Самый низкий показатель у возрастной категории старше 60 лет – 32,1% с такой же регулярностью выпивают.

Вместе с тем, за последний год несколько снизилась частота потребления алкогольных напитков среди населения Могилевской области. Год назад с вышеописанной регулярностью алкоголь потребляли 36,7% против нынешних 33,7%(Рис.3).

**Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Употребляете ли Вы алкогольные напитки?»**

По данным ВОЗ, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Пьющие люди живут в среднем на 15 лет меньше, чем непьющие. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они - частые виновники дорожно-транспортных происшествий. К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя и жители Могилевской области – не исключение.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором первичной и вторичной профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний. Гипокинезия (недостаток движений) снижает сопротивляемость и работоспособность организма, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.

Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 20 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Чтобы оценить, соблюдается ли жителями Могилевской области этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 83% респондентов (81,9% мужчин и 84% женщин). За последний год этот показатель вырос на минимальный 0,1%. При этом активность мужского населения возросла на 2,8%, при незначительном уменьшении физактивности женщин на 0,7%.

Наиболее активной возрастной группой оказались люди среднего возраста (41-50 лет) – 85% уделяют физической активности не менее 20 минут в день. Предыдущие несколько лет в этом направлении лидировала молодежь в возрасте до 30 лет. Самая низкая физическая активность по данным социологического исследования отмечается в возрасте старше 60 лет: 79,8% респондентов соблюдают этот необходимый минимум.

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. В рамках данного социологического исследования была поставлена задача изучить количество потребляемой населением соли и сахара в сутки. Кроме того, удалось посчитать, сколько граммов овощей и фруктов ежедневно употребляют жители Могилевской области.

Для начала респондентам было предложено суммировать суточное добавление соли при приготовлении пищи, и таким образом посчитать ее примерное количество в граммах (т. е. произвести расчет чистой добавленной соли, без учета ее содержания в готовых продуктах питания). Полученные калькуляции показали, что в среднем взрослый житель Могилевской области в сутки употребляет 7 граммов соли (напомним, это без учета солесодержащих продуктов). Мужчины больше досаливают пищу, чем женщины. Так, ежедневно мужчины потребляют в среднем 7,7 гр. соли, а женщины 6,4 гр. В сравнении с результатами исследований прошлых лет, население стало больше употреблять соли (в 2022 году этот показатель составлял 5,7 гр., в 2023 – 6,9 гр.).

ВОЗ рекомендует, чтобы дневное потребление соли составляло меньше 5 г (что соответствует примерно чайной ложке соли в день). Высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, также не исключена его связь с другими неинфекционными заболеваниями, например заболеваниями почек.

Чрезмерное потребление сахара и сладких продуктов питания также несет определенные риски для здоровья. Его избыточное потребление способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушает обмен веществ, ослабляет иммунную систему, способствует преждевременному старению кожи, вызывает заболевания зубов и десен, ослабляет костную ткань и др.

Аналогично соли, мы попросили респондентов посчитать и суточное количество давленного в пищу сахара. Полученные данные показали, что в среднем жители области употребляют 18,3 граммов сахара в сутки (в 2022 году – 18,8 гр., в 2023 – 19,8 гр.). Мужчины употребляют больше сахара, чем женщины (20,6 гр. против 17,1 гр.).

ВОЗ рекомендует ограничить употребление сахара в сутки до 5% от всего количества потребляемых калорий, что составляет приблизительно шесть чайных ложек сахара. Как показало исследование, наши респонденты в среднем употребляют 4 ложки, но напомним это без учета сахаросодержащих продуктов.

Что касается овощей и фруктов, то их потребление - основа здорового питания, важный источник витаминов и минералов. В овощах и фруктах много полезной клетчатки, которая улучшает пищеварение и в целом положительно влияет на организм. Исследования показывают, что люди, которые едят много свежих овощей и фруктов, меньше рискуют столкнуться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным давлением, диабетом второго типа, а также с ухудшением зрения и трудностями с пищеварением. ВОЗ рекомендует взрослому человеку есть минимум 400 - 500 гр. овощей и фруктов в день, что составляет пять порций.

Нашим респондентам мы предложили посчитать, сколько граммов овощей и фруктов в среднем в сутки они употребляют. Согласно этим субъективным оценкам, удалось рассчитать средний уровень потребления овощей и фруктов жителями Могилевской области - 359 граммов. Женщины в среднем ежедневно едят 376гр. овощей и фруктов, мужчины - чуть меньше (340 гр.). За последний год жители Могилевской области стали есть в среднем на 20 гр. больше овощей и фруктов ежедневно.

Таким образом, проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска населения, которые уже сегодня негативно влияют на его здоровье.

В соответствии с полученными результатами исследования можно выделить следующие приоритетные области, реализация мероприятий в которых, даст наиболее перспективные возможности для улучшения состояния здоровья жителей Могилевской области:

* одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди населения должно стать повышение его мотивации, формирование понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления граждан к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни;
* привычки поведения, вызывающие проблемы со здоровьем в будущем, обычно формируются в детском и подростковом возрасте и вносят свой вклад в общее ухудшение здоровья. Поэтому разрабатываемые профилактические мероприятия должны предусматривать ранее начало профилактической работы среди детей и подростков. Вместе с тем, особое внимание надо уделить профилактике алкоголизма и табакокурения среди лиц средней и старшей возрастных категорий;
* актуальным является обучение населения принципам здорового питания;

Эффективность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, чаще всего наблюдаются при сочетании следующих условий – высокой мотивации, активности индивида и доступности благоприятных для здоровья условий. В данной связи именно эти направления необходимо считать приоритетными. Усилия должны быть направлены на создание стимулов ответственного и заинтересованного отношения населения к собственному здоровью, а также на повышение доступности благоприятных для здоровья условий жизни.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.