

# Информационная справка

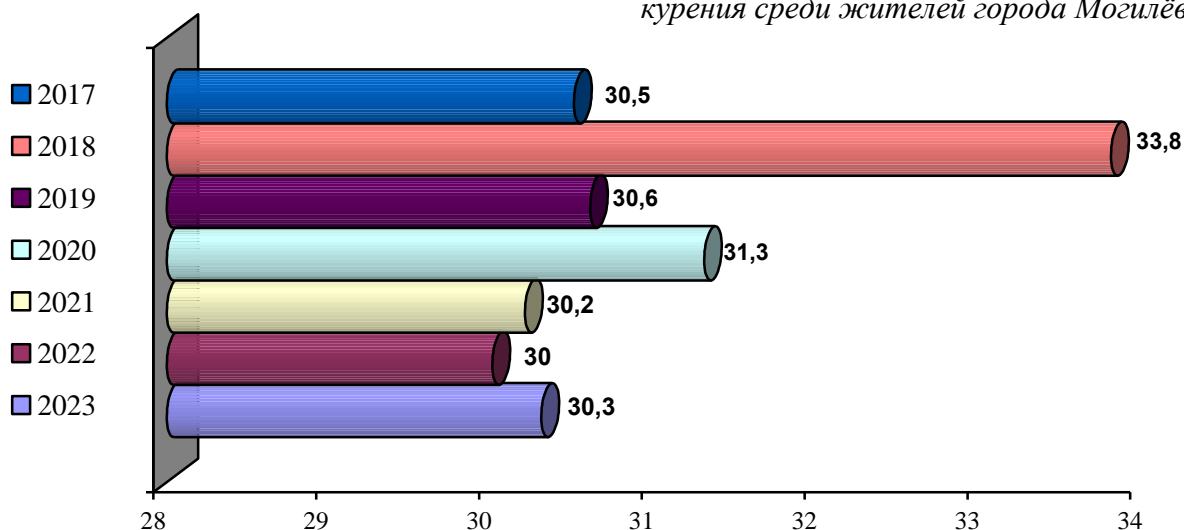
Научно доказано, что существует группа факторов, которые влияют на здоровье человека и могут быть причинно связаны с развитием некоторых неинфекционных заболеваний (артериальная гипертензия, сахарный диабет, бронхиальная астма, болезни органов желудочно-кишечного тракта, онкологические и ряд других заболеваний). Эти факторы принято называть «поведенческие факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний». К ним относят курение, употребление алкоголя, чрезмерное употребление соли, низкую физическую активность, избыточную массу тела, нерациональное питание. Устранение влияния этих факторов влечет в последующем снижение уровня заболеваемости.

В течение 2023 года с целью проведения мониторинга поведенческих факторов риска среди жителей города Могилёва продолжено проведение социологического опроса для выявления распространённости основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Мониторинг проводился методом анкетного опроса на предприятиях, задействованных в проекте «Здоровое предприятие», на базе учреждений здравоохранения города Могилёва и Могилёвского района, во время проведения массовых мероприятий (акций, дней здоровья и др.), а также путём заполнения населением он-лайн версии анкеты на сайте (ссылки на возможность заполнения такой анкеты размещены на сайте УЗ «МЗЦГЭ», сайтах городского и районных исполнительных комитетов).

В рамках мониторинга опрошено 1033 человека, среди которых 50,4% составили женщины, 49,6% – мужчины. В результате проведенного социологического опроса в 2023 году установлено:

1. Количество курящих (тех, кто курит постоянно либо от случая к случаю) в 2023 году составляет 30,3% (в 2022 – 30%; в 2021 – 30,2%; в 2020г. – 31,3%; в 2019 – 30,6%; в 2018 году – 33,8%; в 2017 году – 30,5%). За последние 3 года наблюдается стабилизация числа курильщиков на уровне 30% (+/-0,3%). Из 30,3% курящего населения 3,8% применяют электронные системы курения (в 2022 – 3,5%), которые на сегодняшний день пропагандируются производителями как безопасная альтернатива традиционному курению. Однако курильщикам нужно знать и помнить о том, что последствия электронного курения пока слишком мало изучены, а медицинские работники уже на сегодняшний день говорят о существовании ряда проблем со здоровьем, связанных с «электронным» курением. Поэтому активная профилактика не только традиционного курения, но и этого альтернативного вида потребления никотина, снижение его доступности для различных слоёв населения, в первую очередь – молодёжи остаётся одним из приоритетных направлений деятельности системы здравоохранения.

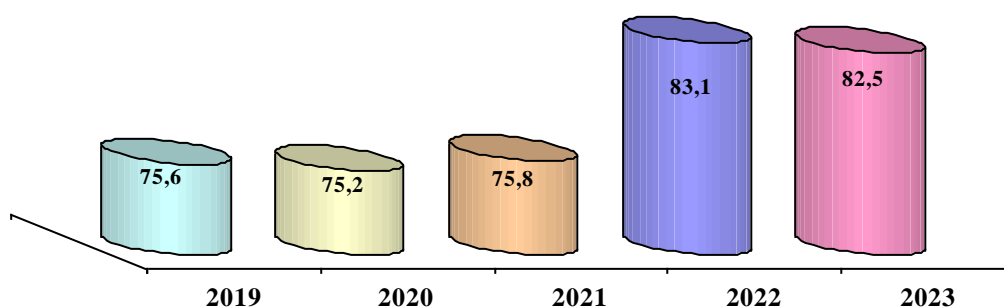
Динамика распространённости курения среди жителей города Могилёва



Среди мужчин в 2023 году курит 44,3%, среди женщин – 16,5%. Данное процентное соотношение сохраняется на протяжении 3 последних лет (+/- 0,5%). Причём мужчины в большинстве своём курят постоянно (63,4%), а женщины – от случая к случаю (54,7%).

2. По употреблению алкоголя в 2023 году отмечено снижение на 0,6% числа лиц, употребляющих алкоголь с различной степенью периодичности (от «несколько раз в год» до «ежедневно»). В 2023 году 82,5% опрошенных подтвердили потребление алкоголя. 17,5% отметили, что никогда не употребляют алкоголь, что на 0,9% больше, чем в 2022 году.

Употребление алкоголя жителями г.Могилёва

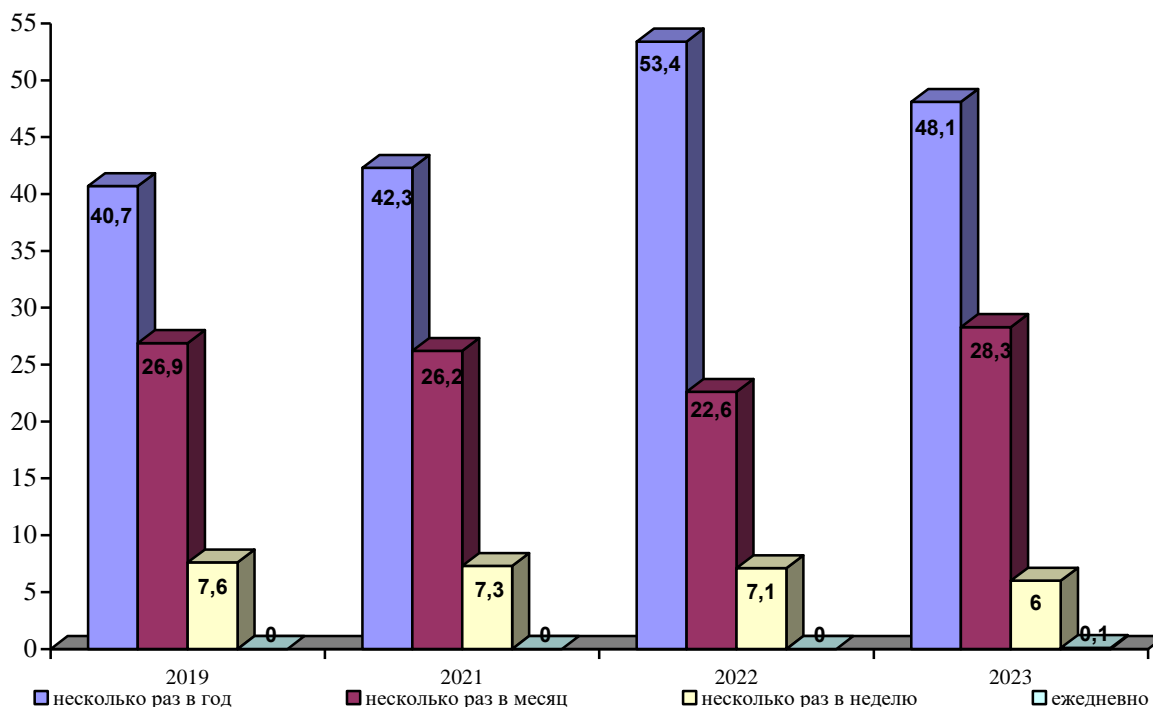


Хотя общий уровень употребления алкоголя остаётся достаточно высоким, наблюдается тенденция к снижению частоты употребления в категории «несколько раз в неделю»: с 7,6% в 2019 году до 6% в 2023, при чём только за последний год снижение произошло на 1,1%. Большинство (48,1%) указали, что употребляют алкоголь несколько раз в год («по

праздникам») (для сравнения: в 2022 – 53,4%; в 2021 – 42,3%; в 2019 году – 40,7%). Остальные 28,3% – *несколько раз в месяц* (для сравнения: в 2022 – 22,6%; в 2021 – 26,2%; в 2019 году – 26,9%).

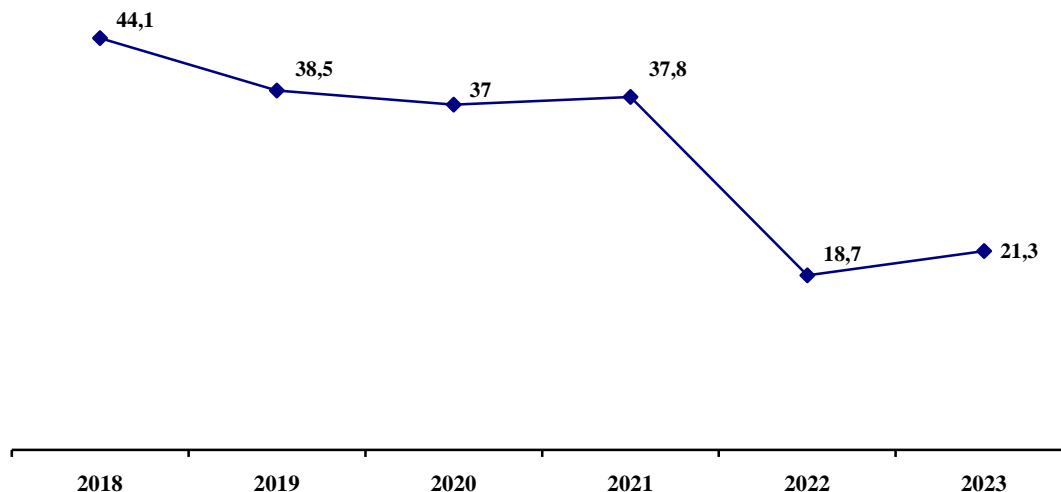
Таким образом, основная часть опрошенных употребляет алкогольные напитки с умеренной частотой, хотя тенденция по категориям «*несколько раз в год*» и «*несколько раз в месяц*» является неустойчивой.

*Частота употребления алкоголя жителями города Могилёва*



3. Наилучшей динамики с 2018 года удалось добиться в направлении увеличения двигательной активности. Согласно данным мониторинга, общее число лиц, увеличивших свою физическую активность, за период с 2018 года увеличилось на 22,8%.

*Число лиц, подтвердивших недостаточную двигательную активность*

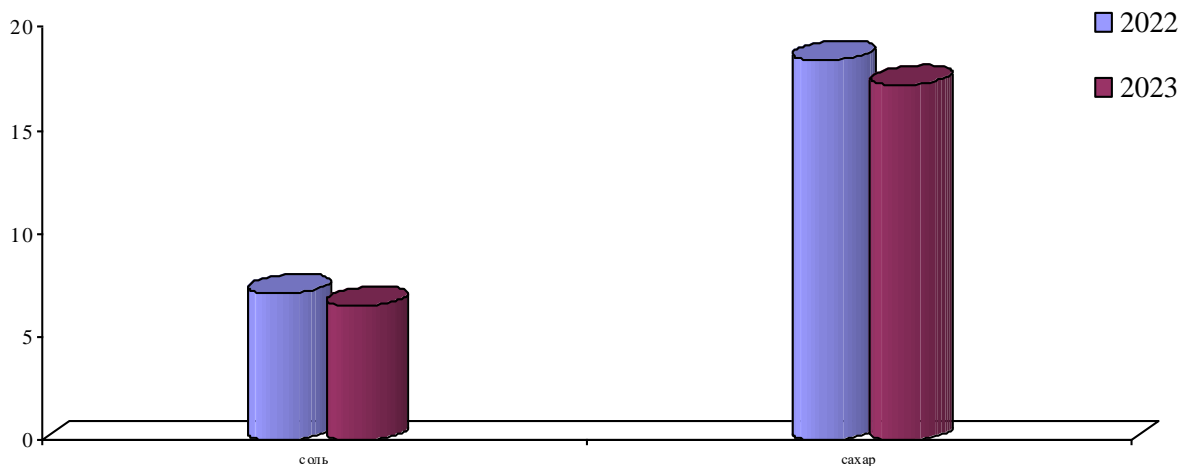


Несмотря на некоторое увеличение в 2023 году числа тех, кто имеет недостаточную двигательную активность, всё же большое количество жителей города стараются больше времени уделять своей физической активности: самым популярным способом традиционно является ходьба и бег (их предпочитают около 80% опрошенных), остальные выбирают посещение тренажёрных залов и фитнес-студий, танцев, занимаются спортом дома. Число физически активных людей среди мужчин и женщин находится в равном пропорциональном отношении. Самой физически активной возрастной категорией является группа лиц в возрасте с 31 до 50 лет, на них приходится 45,3% из числа опрошенных и 57,6% из числа физически активных.

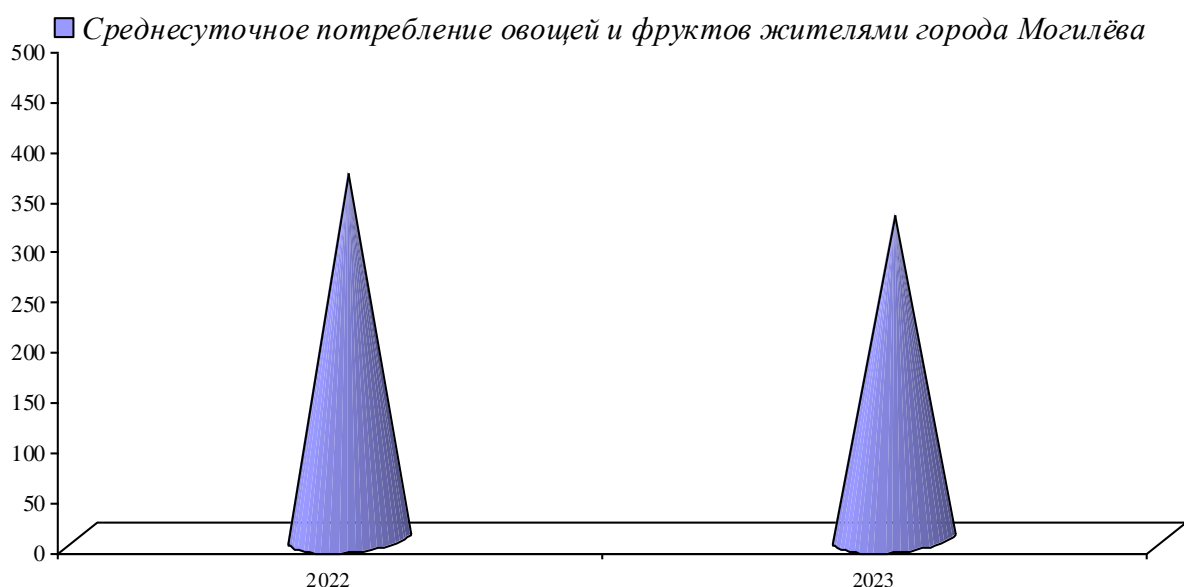
4. В ходе опроса респондентам также было предложено оценить своё питание в части касающейся количества потребления добавленных соли и сахара, количества в рационе овощей и фруктов:

- количество среднесуточного потребления соли снизилось с 7,1 г в 2022 году до 6,5 г в 2023 году (снижение 0,6 грамм), хотя при этом остаётся выше установленной ВОЗ нормы в 5 грамм в сутки. Среди мужчин и женщин такое потребление одинаково;
- произошло снижение количества среднесуточного потребления добавленного сахара с 18,4 г в 2022 году до 17,2 г в 2023 году (снижение 1,2 грамма). Мужчины более склонны к потреблению добавленного сахара, чем женщины. По городу Могилёву этот показатель находится в пределах установленной ВОЗ нормы;

*Среднесуточное потребление соли и сахара жителями города Могилёва*



- как и в предыдущий год, отмечается недостаточное (менее 500 г в день) потребление овощей и фруктов. Среднесуточное потребление этих продуктов составило 324 грамма в день, что ниже рекомендуемой ВОЗ нормы. По сравнению с прошлым годом отмечено снижение среднесуточного потребления овощей и фруктов на 41 грамм.



Таким образом, отмечена положительная динамика в части употребления алкоголя (снижение на 0,6%), тенденция (-1,6%) к снижению частоты его употребления в категории «несколько раз в неделю», снижение среднесуточного потребления добавленных соли и сахара.

Несмотря на некоторое увеличение числа лиц, имеющих недостаточную физическую активность, уровень физически активного населения города Могилёва остаётся достаточно высоким и составляет 78,7%.

Уровень потребления табака на протяжении 3 последних лет остаётся на уровне 30%. Целевого показателя, установленного на 2023 год в размере 29%, на сегодняшний день достичь не удалось. Необходима дальнейшая активизация профилактической работы в этом направлении, т.к. курение становится настоящим бичом нашего времени ввиду массового распространения «электронного курения» и замены им традиционного потребления табака (в сравнении с 2022 годом, число «электронных» курильщиков выросло с 3,5% до 3,8%). А ведь, «парение» не менее вредно, чем обычное курение, просто его влияние на организм ещё мало изучено. Медицинские работники уже на сегодняшний день говорят о существовании ряда проблем со здоровьем, связанных с «электронным» курением (заболевания органов дыхания, интоксикации при бесконтрольном и безмерном его потреблении и т.д. Необходима не только активная профилактика традиционного курения и альтернативного вида потребления никотина, но и снижение доступности всех видов табака для различных слоёв населения, в первую очередь – подростков и молодёжи.

Ещё одним направлением, требующим пристального внимания, остаётся недостаточное потребление овощей и фруктов. Мало того, что оно было недостаточным и составляло 365 грамм на человека, так ещё в 2023 году, по результатам мониторинга поведенческих факторов риска, отмечено снижение потребления этой группы продуктов среди могилевчан.

Профилактическую и пропагандистскую работу в 2024 году необходимо продолжать, не снижая темпа и объединив усилия организаций и ведомств, предприятий и медицинских учреждений, акцентировав внимание на наиболее проблемных темах (высокое потребление табака и алкоголя, употребление недостаточного количества овощей и фруктов в рационе).

Организуя эту работу нужно помнить, что человек, который имеет определённый стаж курения, считает потребление алкоголя приятным времяпрепровождением или способом расслабления и социализации, имеет определённые пищевые привычки и набор привычных продуктов в своём повседневном рационе, даже подвергаясь при всём этом влиянию негативных факторов, находится в определённой «зоне комфорта», выйти из которой очень трудно. Поэтому приходится прилагать много усилий, находить новые формы и методы работы на пути к обеспечению здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, установленного ЦУР №3 «Хорошее здоровье и благополучие».