

Анализ анкетирования населения Столинского района по выявлению распространенности факторов риска НИЗ

Анкетным опросом охвачено 234 человека. По возрастному составу респонденты распределились следующим образом: лица в возрасте 18-29 лет составили 33,3% (78 чел.), 30-49 лет – 33,3% (78 чел.), 50-69 лет – 33,4% (78 чел.).

Оценка характера питания Досаливание пищи.

С целью оценки характера питания населения Брестской области в анкету был включен вопрос о досаливании пищи. В целом по Столинскому району добавляют соль в приготовленную пищу всегда и иногда 56,2% респондентов (131 человек). Больше таких лиц оказалось среди участников анкетного опроса по Брестской области в Лунинецком (73,8%) районе. Наиболее редко используют соль для досаливания готовых продуктов 43,8% (102 человека). Больше таких лиц оказалось среди участников анкетного опроса по Брестской области в Ганцевичском районе (26,6%).



Частота досаливания пищи и количество используемой соли.

У некоторых респондентов досаливание пищи приводит к значительному увеличению потребления соли, что не может не сказаться на состоянии здоровья населения. Всех лиц в зависимости от частоты и характера досаливания (количество щепоток соли и частоты досаливания) условно разделили на 4 группы. 54,2% (71 человек) респондентов употребляют в день меньше 2-х граммов соли, добавляя меньше 1 щепотки иногда и 1 раз в день, а также одну, две и больше двух щепоток иногда 24,4% (32 человека). Меньше одной щепотки соли (примерно 1 грамм) 2 или 3 раза в день или 1 щепотку 1 раз в день, что составляет примерно 2-3 грамма соли в день дополнительно досаливающих пищу или 54,2% от числа респондентов). Больше 5 граммов соли в день (от 5 до 15) добавляют в приготовленную пищу в общей сложности 28 человек 21,4%, от досаливающих пищу лиц или 12,0% от числа респондентов). Самый высокий показатель в Брестской области в Малоритском районе –



любители добавлять много соли в пищу составили там 48,6% от досаливающих пищу или 27,3% от числа респондентов (то есть практически четвертая их часть).

Исследования показали, что среди групп населения, потреблявших не более 3-х граммов соли в сутки, не наблюдается повышения артериального давления. Увеличение потребления поваренной соли до 30 граммов приводило к увеличению распространённости гипертонической болезни среди населения до 40%. Избыток соли может также откладываться в тканях, со временем меняя их структуру и нарушая функцию.

В среднем по области количество потребляемой соли на 1 человека составляет 5,5 граммов.

Потребление продуктов питания.

Морскую рыбу ежедневно и несколько раз в неделю употребляют только 18,0% респондентов (42 человека). Больше всего таких лиц оказалось в Малоритском районе (43,3%). А самые низкие показатели оказались среди респондентов Ганцевичского (7,1%).



Несколько раз в месяц употребляют морскую рыбу Еще 24,0% респондентов (56 человек), что не оказывает значительного влияния на здоровье человека, но, тем не менее, это лучше, чем ничего.

Только иногда и совсем не употребляют морскую рыбу почти половина респондентов (57,9% - 135 человек).

Низкий уровень потребления морской рыбы населением приводит к недостаточному поступлению в организм омега-3 ПНЖК, что повышает риск развития болезней сердца и сосудов.

Потребление овощей фруктов.

Для сохранения и укрепления здоровья человека необходимо употреблять достаточное количество овощей и фруктов.

Фрукты



В нашем исследовании ежедневно употребляют 1-2 и 3-4 фрукта только 17,6% респондентов (от 38,2% в Ивацевичском и 38,0% в Ляховичском районах до 9,6% в Кобринском). Несколько раз в неделю фрукты употребляют еще 47,2% от числа проанкетированных.

Овощи.



По 1-2 и 3-4 порции овощей ежедневно употребляют 22,7% респондентов. Несколько раз в неделю овощи употребляют еще 50,6% от числа проанкетированных (от 86,9% в Каменецком районе до 34,5% в Кобринском).

Согласно современным представлениям о значении растительной пищи для здоровья человека, разработаны два подхода к определению нормы её потребления в день:

- не менее 4 любых фруктов среднего размера (яблоки, апельсины, груши, персики и др.) и около 300 граммов различных овощей (салаты, винегреты, овощной суп или борщ, овощная нарезка, гарнир из тушёных овощей и др.);

- не менее 5 порций овощей, фруктов и ягод в среднем по 120-150 граммов каждая (одна порция - это один целый фрукт или овощ среднего размера, одна чашка или одна пригоршня с горкой нарезанных овощей, фруктов или ягод).

Потребление растительных масел.

Важным продуктом и источником полиненасыщенных жирных кислот (омега-6, омега-9, омега-3) **является растительное масло**, которое нужно употреблять регулярно наряду с животными жирами. В нашем исследовании только 48,1% респондентов (112 человек) употребляют растительные масла каждый день или несколько раз в неделю. Еще 21,0% респондентов используют растительные масла несколько раз в месяц, и почти столько же (30,9%) использует его иногда или не используют вовсе, что может негативно сказаться на их здоровье.



Потребление легкоусвояемых углеводов.



Чрезмерное потребление легкоусвояемых углеводов приводит к нарушению углеводного обмена, к повышению массы тела со всеми вытекающими последствиями. По

результатам исследования каждый день употребляют конфеты 12,4% респондентов, печенье, батон, сдобную выпечку еще 15,0% населения. Таким образом, 27,5% респондентов можно отнести к группе риска по чрезмерному потреблению легкоусвояемых углеводов. Выше 50% этот показатель выявлен у респондентов Барановичской зоны (59,8%).

Потребление фастфудов и алкогольных напитков.

Фастфуды являются дополнительным источником углеводов, жиров и трансжиров, соли, приводя к увеличению массы тела и к дефициту витаминов со всеми вытекающими из этого обстоятельства последствиями. В нашем исследовании ежедневно и несколько раз в неделю употребляют фастфуды 11,6% респондентов (27 человек).



Алкогольные напитки по наиболее неблагоприятной форме в плане высокого риска развития зависимости (каждый день или несколько раз в неделю) употребляют 9,9% респондентов (23 человека). Больше всего таких лиц оказалось в Барановичской зоне (10,1%) и Березовском районе (10,4%). Еще 16,3% из них употребляют спиртные напитки и пиво несколько раз в месяц, что также представляет опасность в плане риска развития зависимости со всеми вытекающими из этого проблемами.

Анализ возрастного состава потребителей алкогольных напитков и не употребляющих их.

Потребители алкогольных напитков по возрастному составу в зависимости от частоты употребления распределились следующим образом:

- среди употребляющих эти напитки каждый день и несколько раз в неделю лица в возрасте 18-29 лет составили 30,2%, в возрасте 30-49 лет - 33,1%, старшей возрастной группы (50-69 лет) - 36,7%;
- среди употребляющих алкогольные напитки несколько раз в месяц лидирует самая молодая группа (36,0%), на втором и третьем местах - лица в возрасте 30-49 лет (33,9%) и 50-69 лет (30,2%).

Данная ситуация вызывает тревогу и требует более активных действий по проведению информационной работы по профилактике потребления алкоголя среди всех групп населения с акцентом на молодежный контингент.

Потребление сахара.

Всего добавляют сахар в напитки каждый день 76,4% респондентов с небольшой разбежкой по территориям (от 80,6% в Пружанском районе до 54,9% в Ганцевичском). Соответственно чай и кофе без сахара пьют 23,6% респондентов. Привычка добавлять сахар в чай и кофе не такая уж безобидная.



В соответствии с рекомендациями ВОЗ взрослому человеку с нормальной массой тела и при отсутствии нарушений углеводного и жирового обмена можно употреблять в день не более 50 гр. сахара с учетом всех видов его поступления в организм. Лицам с проблемами и с повышенной массой тела это количество следует уменьшить до 20-30 граммов или отказаться от него совсем.

Оценка двигательной активности населения

Двигательная активность расценивается как достаточная, если она осуществляется 4-5 раз в неделю. В нашем исследовании достаточный уровень двигательной активности выявлен в общей сложности у 94,8% респондентов. При этом наибольшей популярностью пользуется работа в саду – её отметили 23,6% респондентов. На втором месте по популярности стоит езда на велосипеде – этот ответ отметили 19,3% участников анкетирования. На третьем месте оказалась ходьба – этот вид двигательной активности используют 14,6% респондентов.



Зарядку отметили только 14,2% респондентов, посещение спортивных объектов – 13,7%. Самыми непопулярными оказались пробежки – их отметили только 9,4% участников анкетирования.

Курение и потребление электронных сигарет

Анализ анкетирования показал, что курят сигареты 19,7% респондентов (46 чел.). Используют электронные сигареты 9,9% респондентов (23 чел.). Больше любителей «парить» оказалось в Лунинецком районе (11,5%), меньше – в



Ивановском (1,3%). Кроме того, из числа курящих и парящих группа респондентов совмещают эти два способа доставки никотина в организм. Больше всего таких лиц оказалось в Столинском (27,5%) и Каменецком (20,0%) районах. Никогда не курили обычные сигареты или бросили их курить 80,3% респондентов.

Никогда не курили электронные сигареты – 90,1% респондентов (210 человек). Больше всего таких лиц оказалось в Ивановском районе (98,7%), меньше всего – в Лунинецком (88,5%).

Представляет интерес также распространенность курения среди мужчин и женщин разных возрастных групп.

В возрасте 18-29 лет в процесс курения обычных сигарет и использования парогенераторов вовлечено в общей сложности 18,9 % лиц женского и 41,4% мужского пола этой возрастной категории. В целом курящие лица этого возраста составили 30,2%. Из них 20,8% совмещают курение с использованием электронных сигарет (Ж- 18,2%, М – 22,0%).

В возрасте 30-49 лет курят и парят в общей сложности 9,1% лиц женского и 37,3% мужского пола этой возрастной категории. В целом курящие лица этого возраста составили 23,0%. Из них 10,8% совмещают курение с использованием электронных сигарет (Ж- 7,4%, М – 11,6%).

В самой старшей возрастной категории (50-69 лет) курят и парят в общей сложности 5,3% лиц женского и 31,4% мужского пола этой возрастной категории. В целом курящие лица этого возраста составили 17,9%. Из них 6,1% совмещают курение с использованием электронных сигарет (Ж- 17,5%, М – 3,7%).

В общей сложности количество курящих женщин составило 11,0%, мужчин – 36,8%. Распространенность курения оказалась выше среди самой молодой группы респондентов (18-29 лет) как среди мужчин, так и среди женщин. Это касается всех видов курения: и обычных и электронных сигарет. То есть возраст 18-29 лет является самой уязвимой категорией населения.

Использование БАДов для поддержания здоровья

Нас также интересовал вопрос о том, как укрепляют свою иммунную систему люди для профилактики и облегчения течения вирусной инфекции, снижения риска аутоиммунных и раковых заболеваний.

Витамин Д



Как известно, важным фактором повышения активности клеток иммунной системы является витамин Д₃. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, укрепляют сосуды и оказывают противовоспалительное

действие. Общее укрепляющее действие на организм оказывают также витаминно-минеральные комплексы.

Исследование показало, что самые высокие показатели отмечаются в нашем Районе (16,3%), постоянно употребляют в области витамин Д₃ в рекомендуемой дозировке (2000 МЕ) только 7,4%. Таким образом, 39,1% респондентов постоянно и периодически используют этот витамин для поддержания здоровья. Но большая часть респондентов (60,9%) этот витамин не использует.

Витаминно-минеральные комплексы

Эти БАДы используют постоянно и курсами 51,1% респондентов. Вторая половина респондентов не использует такие добавки для поддержания здоровья.



Рыбий жир.

Постоянно и периодически употребляют рыбий жир 24,5% респондентов. Больше всего его используют только в Жабинковском районе (57,0%). Самый низкий уровень использования этого важного источника омега-3 жирных кислот отмечается в Ивановском районе (16,7%). Совсем не используют рыбий жир для поддержания здоровья 67,4% респондентов.



Однако, больше половины участников анкетного опроса не получают эти жизненно-важные, что повышает риск развития у них болезней сердца и сосудов, а также склонность к воспалительным реакциям организма в целом

Сон

Для сохранения здоровья и поддержания активности иммунной системы организма очень важным является полноценный сон, в том числе время отхода ко сну, так как пик выработки гормонов, которые играют важную роль в жизнедеятельности человека (соматотропный гормон и мелатонин),



приходится на период с 22.00 до 2.00 во время сна.

Доказана важная роль мелатонина в регуляции иммунной защиты организм: он стимулирует выработку лимфоцитами особых веществ, которые участвуют в формировании иммунного ответа, и повышает активность костного мозга по выработке клеток крови, играющих центральную роль в иммунном ответе организма.

В исследовании большая часть респондентов (38,6%) ложится спать в период времени с 22.00 до 23.00. *Таким образом, больше половины участников анкетирования (56,7%) ложатся спать до 23.00, что соответствует биоритмам нашего организма.*

Почти третья часть респондентов (28,8%) ложится спать в промежуток времени между 23.00 и 24.00. Еще 14,6% респондентов ложится спать после 24.00.

Таким образом, 43,3% респондентов могут испытывать проблемы со здоровьем в результате нарушения биоритма организма. Особенно это относится к тем, кто ложится спать после 24.00.

Характеристика ИМТ

Физические данные участников анкетирования оценивались по индексу массы тела (ИМТ). Меньше половины респондентов (42,5%) имеют ИМТ до 25 кг/м², то есть нормальный вес. Больше всего лиц с нормальной массой тела оказалось среди участников анкетирования Ганцевичского (79,3%) и Кобринского (68,3%) районов. Еще 10,7% от числа участников анкетного опроса имеют ИМТ 25,1-26,0 кг/м², который говорит о незначительном увеличении массы тела, не оказывающей существенного вредного воздействия на здоровье человека. Часть респондентов (31,3%) имеют значительное увеличение массы тела (ИМТ 26,1-29,9 кг/м²) и 10,7% - ожирение (ИМТ больше 30 кг/м²) со всеми вытекающими последствиями: высокий риск развития сахарного диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и др.

Таким образом, в соответствии с рекомендациями ВОЗ, ИМТ больше 25 кг/м² имеет больше половины респондентов (57,5%).

Все они, безусловно, нуждаются в проведении мероприятий по снижению массы тела (организация правильного питания, повышение двигательной активности) для профилактики и коррекции нарушений обменных процессов в организме.

Выводы.

Не смотря на позитивные изменения в распространенности некоторых факторов риска развития неинфекционных заболеваний в сравнении с проведенным в 2020 году *STEPS*-исследованием, выявлены следующие проблемы:

- в целом по району добавляют соль в приготовленную пищу всегда и иногда 56,2% (в области 52,8%) участников анкетного опроса;

- больше 5 граммов соли в день (от 5 до 15) добавляют в приготовленную пищу в общей сложности 21,4% (в области 22,6%);

- в среднем по количеству потребляемой соли на 1 человека составляет 5,5 граммов;

- морскую рыбу ежедневно и несколько раз в неделю употребляют только 18,0% (в области 16,2%) респондентов, несколько раз в месяц – 24,0% (в области 34,9%);

- только 48,1% (в области 53,3%) респондентов употребляют растительные масла каждый день или несколько раз в неделю;

- 27,5% (33,5% в области) участников анкетирования можно отнести к группе риска по чрезмерному потреблению легкоусвояемых углеводов, из них 6,4% наиболее уязвимы в смысле высокого риска нарушений углеводного обмена;

- ежедневно и несколько раз в неделю употребляют фастфуды 11,6% (в области 8,3%) респондентов;

- алкогольные напитки по наиболее неблагоприятной форме (каждый день или несколько раз в неделю употребляют 9,9% (в области 6,4%) опрошенных лиц, еще 16,3% (в области 19,0%) из них употребляют спиртные напитки и пиво несколько раз в месяц;

- чрезмерно потребляют сахар больше четверти респондентов (27,1%);

- достаточный уровень двигательной активности выявлен в общей сложности у 94,8% (в области 67,6%) респондентов, также 64,8% (в области 59,3%) проанкетированных лиц имеют высокий и средний уровень физической активности во время выполнения трудовой деятельности;

- распространенность потребления никотина путем курения обычных сигарет и использования электронных систем составила 21,5% (в области 23,7%);

- основное большинство потребителей никотиновой продукции приобщились к этой вредной привычке в возрасте 15-20 лет, при этом среди курящих обычные сигареты они составили 57,4% (в области 68,3%), среди использующих парогенераторы – 40,7% (в области 45,4%);

- стаж курения у 38,2% (в области 49,0%) курильщиков составил 10 лет, стаж «парения» у 59,3% (в области 54,9%) потребителей парогенераторов - менее года;

- больше половины курящих и использующих электронные сигареты лиц 56,5% (в области 54,3%) испытывают различные проблемы со здоровьем;

- желают порвать с этой пагубной привычкой только 37,7% (в области 29,3%) из числа курящих и «парящих» лиц;

- только 39,1% (в области 34,4%) респондентов постоянно и периодически используют витамин Д₃ в рекомендуемой дозировке (2000 МЕ);

- витаминно-минеральные комплексы постоянно и курсами используют 48,9% (в области 50,0%) респондентов;

- больше половины участников анкетирования 56,7% (в области 53,5%) ложатся спать до 23.00, что соответствует биоритмам нашего организма, другие 43,3% (в области 46,5%) респондентов могут испытывать проблемы со здоровьем в результате нарушения биоритмов организма;

- ИМТ больше 25 кг/м² имеет почти половина опрошенных лиц 47,5% (в области 49,6%), выше 26 кг/м² – 42,1% (в области 36,7%);

Необходимо продолжить информационно-образовательные мероприятия по вопросам сохранения и укрепления здоровья с целью повышения уровня информированности населения в этих вопросах и их приверженности здоровому образу жизни.