

2. Всемирная организация здравоохранения. Основные факты. [Электронный ресурс] – 2014. – Режим доступа: <https://www.who.int/topics/tobacco/tobacco-final.pdf>

3. Гараев, М.М. Курение студентов-медиков и их готовность к оказанию помощи в прекращении курения / М.М. Гараев // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. – 2017. – Т.6. – № 54. – С.17-18.

4. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии [Электронный ресурс.] – 2019. – № 7. – Режим доступа: [https://www.who.int/tobacco/global\\_report/en/](https://www.who.int/tobacco/global_report/en/)

5. Холмогорова, Е.С. Курение среди врачей и их готовность к оказанию помощи пациентам в отказе от курения / Е.С. Холмогорова, М.А. Хохлова, Л.П. Шелудько // Медицина завтрашнего дня. – 2016. – С. 56-57.

УДК. 613.6.01

**Винокурова Д.А., Суровцева Д.Э., Малых О.Л., Котова А.А.  
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА И  
ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ О ПРИНЦИПАХ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ**

Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации  
госсанэпидслужбы

Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Vinokurova D.A., Surovtseva D.E., Malykh O.L., Kotova A.A.  
THE PREVALENCE OF BEHAVIORAL RISK FACTORS AND  
ASSESSMENT OF HEALTH AWARENESS IN THE WORKING  
POPULATION**

Department of Epidemiology, Social Hygiene and Organization of State Sanitary and  
Epidemiologic Service

Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [dafylya\\_1998@mail.ru](mailto:dafylya_1998@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье приведены результаты анализа анкетирования работающего населения города Нижний Тагил о принципах здорового образа жизни и факторах, непосредственно на него влияющих с оценкой степени информированности.

**Annotation.** The article presents the results of a survey of the working population of Nizhny Tagil concerning the principles of a healthy lifestyle and factors affecting it with the assessment of the extent of awareness.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, табакокурение, анкетирование, информированность.

**Key words:** healthy lifestyle, tobacco smoking, questionnaire, awareness.

## **Введение**

В последние годы в мире медицины первостепенное значение придается её превентивному направлению. Еще в 1987 году д.м.н., профессор, академик РАМН Ю.П. Лисицын определил, что заболеваемость на 50-55% определяется образом жизни населения [1]. Именно поэтому одной из ведущих задач общественного здравоохранения является формирование у населения принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). В «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» [2] наряду с информированием о вреде низкой физической активности, нерационального и несбалансированного питания, потребления алкоголя, табака, наркотических и токсических веществ важное значение придается обучению навыкам по соблюдению правил гигиены и режима труда, учебы, режима и структуры питания.

В связи с тем, что главной причиной смертности остаются ХНИЗ, необходима разработка государственных профилактических программ, направленных на раннее выявление факторов риска основных ХНИЗ и их своевременную коррекцию. На сегодняшний день в России приняты такие важные документы, как «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака», «Основы государственной политики в области здорового питания».

Актуальным вопросом остается изучение информирования населения по вопросам ЗОЖ, который является необходимой частью целенаправленной деятельности по предупреждению заболеваний, и привлечение граждан к участию в профилактических программах.

**Цель исследования** – оценка распространенности поведенческих факторов риска у работающего населения города Нижний Тагил на основе анкетирования и оценка степени информированности о принципах здорового образа жизни.

## **Материалы и методы исследования**

В основу исследования положены результаты анонимного анкетирования 142 жителей г. Нижний Тагил в возрасте от 21 до 82 лет (средний возраст – 46 лет). Была разработана оригинальная анкета, состоящая из 44 вопросов, включающая следующие разделы: общие сведения о респонденте; вопросы по ЗОЖ и отношению к своему здоровью; вопросы об отношении к курению и употреблению алкоголя. Респонденту предлагалось провести самооценку своей физической активности, вредных привычек, режима и рациона питания, труда и отдыха, жизненных приоритетов.

Среди респондентов 15% составили мужчины, 85% - женщины. Среди опрошенных – как мужчин, так и женщин - самой многочисленной группой (68%) оказались специалисты с высшим образованием – бюджетники.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ Microsoft Excel версии 2010, gretl 2019.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Учитывая, что преобладающими факторами риска, влияющими на здоровье населения, являются курение, алкоголизация, низкая физическая активность, нерациональное питание, нами была выполнена оценка данных факторов у работающего населения на примере города Нижний Тагил.

При обработке данных были получены следующие результаты: 31% мужчин и 18% женщин в настоящее время курят ежедневно. Кроме того, 14% мужчин и 6% женщин курили и бросили, н никогда не курили 30% женщин и 70% мужчин.

При оценке продолжительности курения средний стаж курильщика составил 16,7 и 12,6 лет, у мужчин и женщин соответственно. Мужчины и женщины одинаково выкуривают пол пачки сигарет ежедневно. На вопрос: «Что мешает Вам бросить курить?» каждая вторая из числа опрошенных женщин ответила, что отсутствие силы воли, а каждая четвертая – напряженный жизненный график. Что касается мужчин, каждый пятый ответил, что ему мешает бросить физическая и психологическая зависимость, а каждый третий – напряженный жизненный график (табл. 1).

Таблица 1

Результаты опроса респондентов по вопросу «Что мешает Вам бросить курить?»

Наименование ответа	Доля ответивших мужчин (%)	Доля ответивших женщин (%)
Напряженный жизненный график	27,3	25,0
Окружение	0,0	4,2
Отсутствие силы воли	18,2	54,2
Удовольствие, получаемое от процесса	9,1	16,7
Устойчивая физическая и/или психологическая зависимость	18,2	0,0
Просто, не хочу бросать курить	27,3	0,0

По данным анкетирования получено, что алкоголь употребляют 90% мужчин и 80% женщин. Настораживает то, что каждый десятый мужчина употребляет крепкие алкогольные напитки два раза в неделю и каждая десятая женщина употребляет крепкие и слабые алкогольные напитки два раза в месяц.

При оценке уровня физической активности выяснилось, что 36% мужчин и 18% женщин занимаются физкультурой, спортом практически каждый день. Повышенного внимания заслуживает тот факт, что больше половины опрошенных мужчин и женщин уделяют недостаточное количество времени физической активности, а именно, один раз в неделю и меньше. В среднем респонденты занимаются физической культурой, спортом 3-5 часов в неделю.

В ходе анализа результатов анкетирования было установлено, что большая часть респондентов придерживаются привычной трехразовой модели питания (59% мужчин и 48% женщин). Стоит отметить, что 39% женщин питаются 4-5 раз в сутки, а 31% мужчин 1-2 раза в сутки.

Проведенный анализ деятельности центров здоровья в городе Нижнем Тагиле (отчетная форма № 68) за последние 5 лет, показал, как изменилось отношение населения к своему здоровью, к диагностике факторов риска и профилактике. Так, если в 2015 году в Центры здоровья обратилось с факторами риска 96% жителей и только 3 % прошли обучение в школах здоровья, то в 2019 году уже 98% обратились, из которых 52 % обучено в школах профилактики заболеваний. Результаты оценки приверженности к принципам ЗОЖ и потребности в обучении в школах профилактики приоритетных заболеваний, свидетельствуют об изменении структуры обращений жителей. В частности, если в 2015 году 60% обратившихся прошли обучение в школах профилактики костно-мышечной системы, то в 2019 году 50 % обучились по вопросам профилактики артериальной гипертонии и только 33 % по профилактике болезней костно-мышечной системы. При этом в школе профилактики сахарного диабета обучено только 2% населения.

#### **Выводы:**

1. Не смотря на меры профилактики и ведение здорового образа жизни, у работающего населения города Нижний Тагил отмечено, что преобладающими факторами риска, влияющими на здоровье населения, являются курение, алкоголизация, низкая физическая активность, нерациональное питание.

2. Респонденты отметили, что среди факторов, мешающих бросить курить у женщин это отсутствие силы воли и напряженный жизненный график. В то время как у мужчин –это физическая и психологическая зависимость.

3. Настораживает, что алкоголь употребляют 90% мужчин и 80% женщин и предпочтения отданы крепким алкогольным напиткам.

4. За пятилетний период реализации региональной системы профилактики и ведения здорового образа жизни в городе Нижний Тагил увеличилась доля обратившихся в школы профилактики приоритетных заболеваний, в результате чего половина из них прошли обучение по снижению риска развития артериальной гипертонии и каждый третий по снижению патологии костно-мышечной системы, что позволит повысить качество и продолжительность жизни.

#### **Список литературы:**

1. Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицин, Г.Э. Улумбекова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 544 с.
2. Концепция долгосрочного социальноэкономического развития Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // URL: <http://static.government.ru/media/files/aaooFKSheDLiM99HEcyrygytfmGzrnAX.pdf> (дата обращения: 06.03.2020).
3. Социально-экономические и поведенческие факторы риска, определяющие состояние здоровья взрослого населения промышленного города. / Д.Е. Калинин, А.Б. Карпов, Р.М. Тахауов, С.М. Хлынин, М.А. Варлаков, Е.В. Ефимова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2012. - №1. – С.29-34.
4. Национальный проект «Здравоохранение» [Электронный ресурс] // URL: <http://static.government.ru/media/files/TVIdAva2IHGtqxvRQAQlzABZ2dAna23R.pdf> (дата обращения: 6.03.2020).
5. Распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 N 1873-р [Электронный ресурс] // URL: [http://minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby\\_files/files/wiki/2016/08/rasporyazhenie\\_pravitelstva\\_rf\\_ot\\_25\\_10\\_2010\\_n\\_1873-r\\_ob\\_osn.pdf](http://minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby_files/files/wiki/2016/08/rasporyazhenie_pravitelstva_rf_ot_25_10_2010_n_1873-r_ob_osn.pdf) (дата обращения: 6.03.2020).
6. Стратегия ВОЗ "Здоровье для всех в 21 веке" [Электронный ресурс] // URL: <http://mednet.ru/images/stories/files/seminars/Starodubov.pdf> (дата обращения: 6.03.2020).
7. Цели, задачи государственной политики в области здравоохранения [Электронный ресурс] // URL: <https://helpiks.org/6-9578.html> (дата обращения: 6.03.2020).

УДК. 613.24

**Винокурова Д.А., Суровцева Д.Э., Нефедова Ю.Н.  
КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-  
11 КЛАССОВ**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**VinokurovaD.A., SurovtsevaD.E., NefedovaJu.N.  
COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF FOOD BEHAVIOR OF STUDENTS  
OF 10-11 CLASSES**

Department of Hygiene and Occupational Diseases  
Ural state medical university,  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [dafylya\\_1998@mail.ru](mailto:dafylya_1998@mail.ru)