

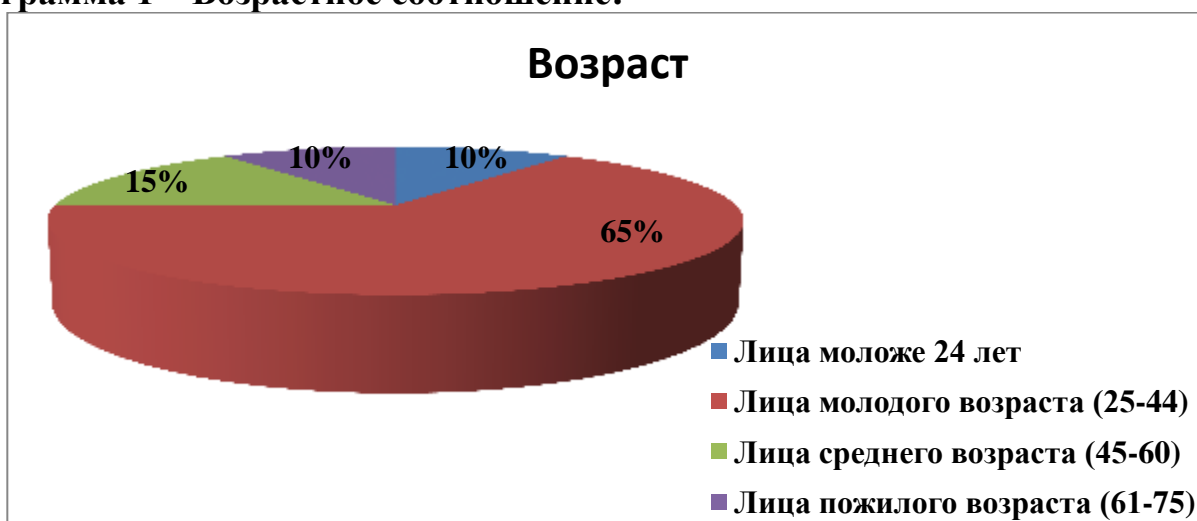
20 июля 2017 ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» провел социальный опрос среди посетителей парка В.Г. Белинского.

Тема опроса: «Значение здорового образа жизни»

В опросе приняли участие 100 человек. Среди опрошенных лиц 70% составили – женщины и 30% - мужчины, которые относятся к следующей **возрастной категории:**

- Лица моложе 24 лет - 10%;
- Лица молодого возраста (25-44 лет) – 65%;
- Лица среднего возраста (45-60) – 15%;
- Лица пожилого возраста (61-75) – 10%.

Диаграмма 1 – Возрастное соотношение:



Вывод: Более половины опрошенных (65%) составили лица молодого возраста (25-44 лет).

25% опрошенных - контролируют свой уровень артериального давления, а 75% - не контролируют его.

Диаграмма 2 – Контроль уровня артериального давления (АД):



Вывод: 75% опрошенных - не контролируют показатели своего артериального давления.

На вопрос: «Что для вас Здоровый образ жизни» опрошенные ответили так:

- Правильное питание – 55%;
- Отказ от вредных привычек – 20%;
- Умеренная физическая активность – 15%;
- Правильное распределение режима дня – 10%. При этом лишь 35% из них ведут здоровый образ жизни.

Диаграмма 3 – «Что для Вас здоровый образ жизни?»



Вывод: Основным компонентом здорового образа жизни опрошенные считают – рациональное питание, так ответили 55%.

Выявление вредных привычек (курение табака и избыточное употребление алкоголя) у респондентов в ходе опроса:

- 30% - курящие лица;
- 70% - лица, употребляющие алкоголь, среди которых: пьют каждый день – 10%, каждые выходные – 10% и по праздникам – 50%.

Диаграмма 4 – Выявление вредных привычек (курение табака)



Вывод: 70% опрошенных - не курят.

Диаграмма 5 – Выявление вредных привычек (избыточное употребление алкоголя)



Вывод: Респонденты имеют следующие вредные привычки:

- курение – 30%;
- чрезмерное употребление алкоголя – 70% (по 10% употребляют его каждый день и каждые выходные, 50% - по праздникам).

Оценка физической активности:

- 10% опрошенных респондентов делают зарядку каждый день;
- 5% - несколько раз в неделю;
- 25% - пару раз в месяц;
- 60% - никогда не делают зарядку.

Диаграмма 6 – Оценка физической активности у опрошенных лиц



Вывод: Не занимаются своей физической активностью – 60% респондентов (не делают зарядку).

Соблюдение принципов рационального питания составило - 55%.

Диаграмма 7 – Соблюдение принципов рационального питания респондентами



Вывод: 45% посетителей парка - не придерживаются принципов рационального питания.

При этом только 35% относятся к фаст-фудам – резко негативно.

Диаграмма 8 – Отношение респондентов к фаст-фудам



Вывод: Отношение респондентов к фаст-фуду следующее:

- 5% - едят каждый день;
- 15%- несколько раз в год;
- 35% - резко негативное;
- 45% - едят несколько раз в месяц.

Режим сна является одной из составляющих частей ЗОЖ, в ходе опроса мы выяснили, следующее:

- спят менее 6 часов в сутки – 10%;
- 6-8 часов – 75%;
- более 8 часов – 15%.

Диаграмма 9 – Соблюдение режима сна опрошенных лиц в парке



Вывод: Большинство респондентов (75%) спят от 6 до 8ч. в сутки.

Отдых, как компонент ЗОЖ. Свое свободное время респонденты предпочитают проводить следующим образом:

- Перед компьютером (телевизором) – 10%;
- С семьей (друзьями) – 35%;
- Занимаются спортом, совершают прогулки на свежем воздухе – 40%;
- Нет времени на отдых – 15%.

Диаграмма 10 – Отдых – «основной» компонент ЗОЖ



Вывод: 15% опрошенных лиц не имеют свободного времени для полноценного отдыха.

Информированность о проводимой диспансеризации с 2013 года в России среди опрошенных посетителей парка составила - 75%. Из всех проинформированных лиц (75%) лишь 47% проходили диспансеризацию.

Диаграмма 11 – Информированность населения о диспансеризации



Вывод: Не знают о проводимой диспансеризации – 25%.

На основании полученных выводов участникам даны следующие рекомендации:

1. Контролировать показатели своего артериального давления на допустимом уровне, не более 140/90 мм. рт. ст., для своевременного обращения к врачу и коррекции состояния здоровья.
2. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической активностью, посещать спортивные секции, делать утреннюю зарядку, правильно питаться, в том числе, употреблять не менее 500 грамм фруктов и овощей в сутки, соблюдать режим питания, отказаться от вредных привычек.
3. Потребителям табака рекомендовано - обратиться в Центр здоровья для занятий в кабинете по отказу от курения.
4. Своевременно проходить диспансеризацию с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития с последующей своевременной коррекцией.