

Результаты анкетирования участников акции, приуроченной к Всемирному дню борьбы с инсультом.

28 октября в рамках акции, приуроченной к Всемирному дню борьбы с инсультом, проходившей под девизом: «Инсульт поддается лечению!», проведен опрос участников акции по информированности населения о факторах риска неинфекционных заболеваний (НИЗ), в том числе инсульта.

Было опрошено 300 человек. Из них 26% составили мужчины и 74% - женщины.

Возрастная категория сложилась следующим образом: 26% опрошенных - в возрасте до 24 лет, 22% - в возрасте 25-44 года, 26% - 45-60 лет и 26% - 61-75 лет.

52% опрошенных контролируют свое артериальное давление, 26% - контролируют иногда, а 22%-не контролируют.

50% участников акции соблюдают принципы здорового питания, 18%- соблюдают иногда и 32%- не соблюдают.

89,5% респондентов уделяют внимание физической активности более 30 минут в день; 10,5%занимаются физической активностью менее 30 минут.

2,5% опрошенных – курят постоянно, 2,5%- курят редко и 95% - не курят совсем.

63% респондентов проинформированы о проводимой диспансеризации определенных групп взрослого населения.

О заболевании «инсульт» знают 94%участников акции.

По их мнению, к возникновению инсульта могут привести следующие факторы риска НИЗ:

35% - повышенный уровень АД,

30%- стресс,

15%- нерациональное питание,

10%- излишняя масса тела (ожирение),

8%- чрезмерное употребление алкоголя, курение табака

2%- низкая физическая активность, а так же наследственная

предрасположенность.

По результатам опроса сделаны следующие выводы:

1. Почти все участники акции(94%) знают о заболевании «инсульт».
2. Половина опрошенных не контролирует свое артериальное давление и не соблюдает принципы здорового питания.
3. Низкая физическая активность выявлена у 10,5% опрошенных.
4. О проводимой диспансеризации в стране не знают 37% участников акции.

Участникам акции даны следующие рекомендации:

1. Осуществлять ежедневный контроль своего АД с целью своевременного обращения к врачу для его коррекции.
2. Для предотвращения риска развития артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта рекомендовано ограничить потребление жирной пищи, рафинированных сахаров (легкоусвояемых, простых), соли (не более 5 грамм в день с учетом приготовления блюд и употребления уже готовых продуктов). Больше употреблять фруктов и овощей, количество которых не должно быть менее 500 грамм в сутки.
3. Уделять внимание физической активности не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Низкий уровень физической активности способствует развитию сердечно - сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, онкологических заболеваний, остеопороза.
4. Своевременно проходить диспансеризацию с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития с последующей своевременной коррекцией.