

## **Анализ анкетирования в рамках государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки»**

В соответствии с Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы, а также Программой деятельности национальной сети «Здоровые города и поселки» на 2022 - 2023 годы, утвержденной протоколом заседания Межведомственного совета по формированию здорового образа жизни, контролю за неинфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий при Совете Министров Республики Беларусь от 7 декабря 2021 г. № 2, а также с целью оценки распространенности факторов риска развития НИЗ в Брестской области с 21 ноября по 20 декабря 2022 года проведен анкетный опрос населения среди трёх возрастных групп (18-29 лет, 30-49 лет, 50-69 лет) в соответствии с инструкцией по отбору респондентов и квотным заданием (приказ Брестского областного ЦГЭиОЗ № 183 от 11 ноября 2022г.).

С целью удобства оформления таблиц в них используются коды проектов «Здоровый город (поселок)»:

Проект	Код проекта
Брест – здоровый город	1
Барановичи – здоровый город	2
Пинск - здоровый город	3
Береза – здоровый город	4
Ганцевичи - здоровый город	5
Дрогичин - здоровый город	6
Жабинка - здоровый город	7
Иваново - здоровый город	8
Ивацевичи - здоровый город	9
Лунинец - здоровый город	10
Ляховичи - здоровый город	11
Малорита - здоровый город	12
Пружаны - здоровый город	13
Столин - здоровый город	14
Чернавчицкий с/с – территория здоровья	15
«Здоровый поселок» на территории г/п Городище» (Барановичский р-н)	16
Здоровый поселок на территории г/п Логишин (Пинский р-н)	17
Здоровый поселок на территории а/г Оснежицы (Пинский р-н)	18
Кобринский район – территория здоровья	19
Микашевичи – здоровый город (Лунинецкий район)	20
Речица – здоровый поселок (Столинский р-н)ЗП	21
Ленинский –здоровый городок (Жабинковский р-н)	22
Беловежский - здоровый агрогородок (Каменецкий р-н)	23

## Выборка.

Всего анкетным опросом в рамках государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» охвачены 2819 человек, из них 1451 женщина (51,5%) и 1368 мужчин (48,5%).

По возрастному составу респонденты распределились практически в одинаковой пропорции: лица в возрасте 18-29 лет составили в среднем 33,2% (936 чел.), 30-49 лет – 34,6% (974 чел.), 50-69 лет – 32,2% (909 чел.).

## Оценка характера питания

### 1. Досаливание пищи.

С целью оценки характера питания населения области в анкету был включен вопрос о досаливании пищи. В целом по области добавляют соль в приготовленную пищу всегда и иногда 51,5% респондентов (1452 человека). Больше таких лиц оказалось среди участников анкетного опроса в г/п Городище – (87,3%), в г.г. Микашевичи (78,3%) и Лунинец (73,5%). И наоборот, наиболее редко используют соль для досаливания готовых продуктов в г/п Логишин (29,1%), в г. Ганцевичи и в городке Ленинский – по 29,3%.

Не используют соль для досаливания пищи в общей сложности 48,5% респондентов (немного меньше половины).

**Таблица 1. Досаливание пищи**

Код проекта	Число лиц	Досаливают пищу		Итого досаливают		Не досаливают	
		Всегда	Иногда	абс. число	%	абс. число	%
1	241	22	98	120	49,8%	121	50,2%
2	182	16	97	113	62,1%	69	37,9%
3	181	12	90	102	56,4%	79	43,6%
4	132	22	45	67	50,8%	65	49,2%
5	123	8	28	36	29,3%	87	70,7%
6	132	11	58	69	52,3%	63	47,7%
7	119	14	38	52	43,7%	67	56,3%
8	121	12	46	58	47,9%	63	52,1%
9	135	5	56	61	45,2%	74	54,8%
10	132	14	83	97	73,5%	35	26,5%
11	132	14	49	63	47,7%	69	52,3%
12	134	20	42	62	46,3%	72	53,7%
13	146	15	74	89	61,0%	57	39,0%
14	131	18	52	70	53,4%	61	46,6%
15	89	12	38	50	56,2%	39	43,8%
16	79	7	62	69	87,3%	10	12,7%
17	79	2	21	23	29,1%	56	70,9%
18	66	8	22	30	45,5%	36	54,5%
19	249	33	70	103	41,4%	146	58,6%
20	60	7	40	47	78,3%	13	21,7%
21	42	10	16	26	61,9%	16	38,1%
22	58	1	16	17	29,3%	41	70,7%
23	56	2	26	28	50,0%	28	50,0%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>285</b>	<b>1167</b>	<b>1452</b>	<b>51,5%</b>	<b>1367</b>	<b>48,5%</b>

## 2. 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.

Лица из первой группы (754 человека или 51,9% от досаливающих пищу) употребляют в день меньше 2-х граммов соли, добавляя соль меньше 1 щепотки иногда и 1 раз в день, а также одну, две и больше двух щепоток иногда.

Лица из второй группы при досаливании продуктов добавляют 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. Так делают в среднем по области 379 человек (26,1% от досаливающих пищу или 13,4% от числа респондентов). Этот показатель выше среднеобластного на 12 территориях, реализующих ГП «Здоровые города и поселки».

**Таблица 2. Количество потребляемой соли в день при досаливании пищи лицами из первой и второй групп**

Код проекта	всего респондентов	Досаливают пищу всего	1 группа - меньше 2-х гр. соли			2 группа - 2-3 гр. соли		
			число лиц	% от досаливающих	% от всех	число лиц	% досаливающих	% от всех
1	241	120	53	44,2%	22,0%	34	28,3%	14,1%
2	182	113	65	57,5%	35,7%	25	22,1%	13,7%
3	181	102	67	65,7%	37,0%	19	18,6%	10,5%
4	132	67	26	38,8%	19,7%	18	26,9%	13,6%
5	123	36	23	63,9%	18,7%	7	19,4%	5,7%
6	132	69	43	62,3%	32,6%	13	18,8%	9,8%
7	119	52	23	44,2%	19,3%	13	25,0%	10,9%
8	121	58	22	37,9%	18,2%	18	31,0%	14,9%
9	135	61	32	52,5%	23,7%	18	29,5%	13,3%
10	132	97	49	50,5%	37,1%	17	17,5%	12,9%
11	132	63	35	55,6%	26,5%	21	33,3%	15,9%
12	134	62	18	29,0%	13,4%	21	33,9%	15,7%
13	146	89	53	59,6%	36,3%	25	28,1%	17,1%
14	131	70	43	61,4%	32,8%	15	21,4%	11,5%
15	89	50	16	32,0%	18,0%	11	22,0%	12,4%
16	79	69	46	66,7%	58,2%	16	23,2%	20,3%
17	79	23	16	69,6%	20,3%	4	17,4%	5,1%
18	66	30	18	60,0%	27,3%	8	26,7%	12,1%
19	249	103	39	37,9%	15,7%	44	42,7%	17,7%
20	60	47	26	55,3%	43,3%	13	27,7%	21,7%
21	42	26	12	46,2%	28,6%	7	26,9%	16,7%
22	58	17	14	82,4%	24,1%	2	11,8%	3,4%
23	56	28	15	53,6%	26,8%	10	35,7%	17,9%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>1452</b>	<b>754</b>	<b>51,9%</b>	<b>26,7%</b>	<b>379</b>	<b>26,1%</b>	<b>13,4%</b>

Лица из третьей группы (242 человека – 15,2% от досаливающих пищу лиц или 7,8% от числа респондентов) используют 1 щепотку соли 2-3 раза в день или 2 и больше 2-х щепоток 1 раз в день, получая ежедневно дополнительно от 4 до 6 граммов соли.

Лица из четвертой группы (77 человек – 4,0% от досаливающих пищу лиц или 2,1% от числа респондентов) добавляют соль в пищу две или больше 2-х щепоток (4-5 гр. соли) 2-3 раза в день, получая 8-15 гр. соли в день дополнительно.

**Таблица 3. Количество потребляемой соли в день при досаливании пищи лицами из третьей и четвертой групп**

Код проекта	всего респондентов	Досаливают пищу всего	3 группа - 4-6 гр. соли			4 группа - 8-15 гр. соли			Итого 5 гр. и больше соли в день		
			число лиц	% от досаливающих	% от всех	число лиц	% от досаливающих	% от всех	число лиц	% от досаливающих	% от всех
1	241	120	25	20,0%	10,0%	8	4,2%	2,1%	33	27,5%	13,7%
2	182	113	14	11,5%	7,1%	9	5,3%	3,3%	23	20,4%	12,6%
3	181	102	14	13,7%	7,7%	2	2,0%	1,1%	16	15,7%	8,8%
4	132	67	18	23,9%	12,1%	5	3,0%	1,5%	23	34,3%	17,4%
5	123	36	5	13,9%	4,1%	1	2,8%	0,8%	6	16,7%	4,9%
6	132	69	12	17,4%	9,1%	1	1,4%	0,8%	13	18,8%	9,8%
7	119	52	10	19,2%	8,4%	6	9,6%	4,2%	16	30,8%	13,4%
8	121	58	12	20,7%	9,9%	6	8,6%	4,1%	18	31,0%	14,9%
9	135	61	5	8,2%	3,7%	6	9,8%	4,4%	11	18,0%	8,1%
10	132	97	26	24,7%	18,2%	5	3,1%	2,3%	31	32,0%	23,5%
11	132	63	5	7,9%	3,8%	2	1,6%	0,8%	7	11,1%	5,3%
12	134	62	19	27,4%	12,7%	4	3,2%	1,5%	23	37,1%	17,2%
13	146	89	7	7,9%	4,8%	4	4,5%	2,7%	11	12,4%	7,5%
14	131	70	7	10,0%	5,3%	5	7,1%	3,8%	12	17,1%	9,2%
15	89	50	19	38,0%	21,3%	4	8,0%	4,5%	23	46,0%	25,8%
16	79	69	5	5,8%	5,1%	2	2,9%	2,5%	7	10,1%	8,9%
17	79	23	2	8,7%	2,5%	1	4,3%	1,3%	3	13,0%	3,8%
18	66	30	2	3,3%	1,5%	2	3,3%	1,5%	4	13,3%	6,1%
19	249	103	19	18,4%	7,6%	1	0,0%	0,0%	20	19,4%	8,0%
20	60	47	6	10,6%	8,3%	2	4,3%	3,3%	8	17,0%	13,3%
21	42	26	6	23,1%	14,3%	1	0,0%	0,0%	7	26,9%	16,7%
22	58	17	1	5,9%	1,7%	0	0,0%	0,0%	1	5,9%	1,7%
23	56	28	3	10,7%	5,4%	0	0,0%	0,0%	3	10,7%	5,4%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>1452</b>	<b>242</b>	<b>15,2%</b>	<b>7,8%</b>	<b>77</b>	<b>4,0%</b>	<b>2,1%</b>	<b>319</b>	<b>22,0%</b>	<b>11,3%</b>

Если учесть, что количество используемой соли среднестатистическим человеком без досаливания готовых блюд и без потребления солёных продуктов составляет примерно 4 грамма, то количество потребляемой соли в день лицами из первой группы составляет около 5 граммов (то есть в пределах нормы), второй группы –

6-7 граммов (небольшое превышение). Лица из третьей группы употребляют в день 8-10 граммов соли, четвертой – 12-19 граммов.

Таким образом, в общей сложности 319 человек (22,0% от досаливающих пищу или 11,3% от числа респондентов) являются уязвимой категорией с высоким риском развития болезней сердца и сосудов. Больше всего таких лиц (от числа респондентов) оказалось на территории Чернавчицкого с/с (25,8%), в г.г. Лунинец (23,5%), Береза (17,4%), Малорита (17,2%), в г/п Речица (16,7%).

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.

### 3. Потребление продуктов питания.

Морскую рыбу ежедневно и несколько раз в неделю употребляют только 14,9% респондентов (421 человек).

Таблица 4. Частота употребления морской рыбы

Код проекта	всего лиц	1. Морская рыба									
		ежедневно	несколько раз в неделю	ежедневно и несколько раз в нед	%	несколько раз в месяц	%	иногда	не употребляют	Всего иногда и не употребляют	%
1	241	4	45	49	20,3%	97	40,2%	83	12	95	39,4%
2	182	4	30	34	18,7%	78	42,9%	58	11	69	37,9%
3	181	3	27	30	16,6%	60	33,1%	74	17	91	50,3%
4	132	4	21	25	18,9%	52	39,4%	42	13	55	41,7%
5	123	0	4	4	3,3%	29	23,6%	44	46	90	73,2%
6	132	0	14	14	10,6%	49	37,1%	56	13	69	52,3%
7	119	0	14	14	11,8%	46	38,7%	51	8	59	49,6%
8	121	0	14	14	11,6%	56	46,3%	37	14	51	42,1%
9	135	5	12	17	12,6%	58	43,0%	56	4	60	44,4%
10	132	3	20	23	17,4%	41	31,1%	56	12	68	51,5%
11	132	0	14	14	10,6%	49	37,1%	51	18	69	52,3%
12	134	10	33	43	32,1%	48	35,8%	38	5	43	32,1%
13	146	1	16	17	11,6%	64	43,8%	62	3	65	44,5%
14	131	5	19	24	18,3%	35	26,7%	46	26	72	55,0%
15	89	0	17	17	19,1%	27	30,3%	36	9	45	50,6%
16	79	4	4	8	10,1%	43	54,4%	9	19	28	35,4%
17	79	1	11	12	15,2%	24	30,4%	40	3	43	54,4%
18	66	0	9	9	13,6%	23	34,8%	33	1	34	51,5%
19	249	0	24	24	9,6%	62	24,9%	134	29	163	65,5%
20	60	1	5	6	10,0%	30	50,0%	21	3	24	40,0%
21	42	5	4	9	21,4%	8	19,0%	18	7	25	59,5%
22	58	0	6	6	10,3%	33	56,9%	18	1	19	32,8%
23	56	0	8	8	14,3%	13	23,2%	30	5	35	62,5%
Итого	2819	50	371	421	14,9%	1026	36,4%	1093	279	1372	48,7%

Этот показатель выше среднеобластного в 10 регионах, но абсолютными лидерами являются респонденты из г. Малориты – этот показатель у них составил 32,1%. Самые низкие уровни потребления морской рыбы ежедневно и несколько раз в неделю отмечаются в г. Ганцевичи (3,3%), в Кобринском районе (9,6%), в г. Микашевичи (10,0%), в г.п. Городище (10,1%), в городке Ленинский (10,3%), в г.г. Дрогичин и Ляховичи (по 10,6%).

Еще 36,4% респондентов (1026 человек) употребляют морскую рыбу несколько раз в месяц. Такая форма употребления морской рыбы не оказывает значительного влияния на здоровье, но, тем не менее, это лучше, чем ничего.

Только иногда и совсем не употребляют морскую рыбу почти половина респондентов (48,7% - 1372 человека). *Низкий уровень потребления морской рыбы населением области 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.** 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).

#### **Фрукты**

В нашем исследовании только 27,3% респондентов (769 человек) употребляют 1-2 или 3-4 фрукта каждый день. На 11 территориях этот показатель выше среднеобластного (самый высокий – в г. Ивацевичи – 40,7%).

Ниже 20% этот показатель в Кобринском районе (9,6%), в п. Речица (16,7%), в г.п. Городище (19,0%), в г. Столин (19,1%), в г. Ганцевичи (18,7%), в г. Береза (14,4%).

Еще 59,2% респондентов употребляют фрукты несколько раз в неделю. Выше 60% этот показатель выявлен среди респондентов г.г. Брест (73,4%), Ганцевичи (66,7%), Дрогичин (68,9%), Иваново (60,3%),

Ивацевичи (62,2%), Лунинец (67,4%), Ляховичи (65,9%), Пружаны (72,6%), г/п Городище (65,8%) и Логишин (60,8%), г. Микашевичи (81,7%), п. Речица (61,9%), в городке Ленинский (70,7%), в а/г Беловежский (80,4%).

**Таблица 5. Потребление фруктов каждый день и несколько раз в неделю**

Код проекта	всего лиц	1-2 фрукта				3-4 фрукта				Всего 1-2 и 3-4 фрукта			
		ежедневно	несколько раз в неделю	Всего ежедневно и несколько раз в нед	% от всех	ежедневно	несколько раз в неделю	Всего ежедневно и несколько раз в неделю	% от всех	ежедневно	%	неск раз в нед	%
1	241	67	92	159	66,0%	17	85	102	42,3%	84	34,9%	177	73,4%
2	182	44	73	117	64,3%	18	28	46	25,3%	62	34,1%	101	55,5%
3	181	45	52	97	53,6%	15	47	62	34,3%	60	33,1%	99	54,7%
4	132	13	33	46	34,8%	6	24	30	22,7%	19	14,4%	57	43,2%
5	123	23	64	87	70,7%	0	18	18	14,6%	23	18,7%	82	66,7%
6	132	29	50	79	59,8%	1	41	42	31,8%	30	22,7%	91	68,9%
7	119	27	36	63	52,9%	10	28	38	31,9%	37	31,1%	64	53,8%
8	121	26	48	74	61,2%	8	25	33	27,3%	34	28,1%	73	60,3%
9	135	43	49	92	68,1%	12	35	47	34,8%	55	40,7%	84	62,2%
10	132	27	48	75	56,8%	9	41	50	37,9%	36	27,3%	89	67,4%
11	132	40	42	82	62,1%	19	45	64	48,5%	59	44,7%	87	65,9%
12	134	30	45	75	56,0%	6	31	37	27,6%	36	26,9%	76	56,7%
13	146	28	82	110	75,3%	4	24	28	19,2%	32	21,9%	106	72,6%
14	131	16	39	55	42,0%	9	22	31	23,7%	25	19,1%	61	46,6%
15	89	16	32	48	53,9%	12	17	29	32,6%	28	31,5%	49	55,1%
16	79	7	44	51	64,6%	8	8	16	20,3%	15	19,0%	52	65,8%
17	79	17	15	32	40,5%	8	33	41	51,9%	25	31,6%	48	60,8%
18	66	11	18	29	43,9%	3	16	19	28,8%	14	21,2%	34	51,5%
19	249	16	58	74	29,7%	8	19	27	10,8%	24	9,6%	77	30,9%
20	60	14	28	42	70,0%	8	21	29	48,3%	22	36,7%	49	81,7%
21	42	5	13	18	42,9%	2	13	15	35,7%	7	16,7%	26	61,9%
22	58	21	18	39	67,2%	7	23	30	51,7%	28	48,3%	41	70,7%
23	56	12	25	37	66,1%	2	20	22	39,3%	14	25,0%	45	80,4%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>577</b>	<b>1004</b>	<b>1581</b>	<b>56,1%</b>	<b>192</b>	<b>664</b>	<b>856</b>	<b>30,4%</b>	<b>769</b>	<b>27,3%</b>	<b>1668</b>	<b>59,2%</b>

## Овощи.

По 1-2 и 3-4 порции овощей ежедневно употребляют 688 человек - 24,4% (самый высокий показатель 53,9% у респондентов Чернавчицкого с/с). Ниже 20% этот показатель в г.г. Береза (19,7%), Ганцевичи (17,1%), в г/п Городище (13,9%), в а/г Оснежицы (19,7%), в Кобринском районе (5,6%).

Еще 57,7% респондентов употребляют овощи по 1-2 и 3-4 порции несколько раз в неделю. Этот показатель выше 60% в г.г. Брест (64,3%), Барановичи (63,2%), Ганцевичи (66,7%), Ивацевичи (68,9%), Лунинец (63,6%), Малорита (62,7%), Пружаны (65,1%), в г.п. Городище (70,9%), в г. Микашевичи (86,7%), в п. Речица (69,0%), в городке Ленинский (75,9%), в а/г. Беловежский (87,5%).

Таблица 6. Потребление овощей каждый день и несколько раз в неделю

Код проекта	всего лиц	1-2 п.овощей				3-4 п.овощей				Всего 1-2 и 3-4 порции овощей			
		ежедневно	несколько раз в неделю	<i>Всего</i>	<i>ежедневно и несколько раз в нед</i>	<i>% от всех</i>	ежедневно	несколько раз в неделю	<i>ежедневно и несколько раз в неделю</i>	<i>% от всех</i>	ежедневно	<i>%</i>	неск раз в нед
1	241	47	94	141	58,5%	12	61	73	30,3%	59	24,5%	155	64,3%
2	182	37	76	113	62,1%	14	39	53	29,1%	51	28,0%	115	63,2%
3	181	41	57	98	54,1%	11	35	46	25,4%	52	28,7%	92	50,8%
4	132	17	35	52	39,4%	9	22	31	23,5%	26	19,7%	57	43,2%
5	123	20	66	86	69,9%	1	16	17	13,8%	21	17,1%	82	66,7%
6	132	31	47	78	59,1%	13	27	40	30,3%	44	33,3%	74	56,1%
7	119	18	35	53	44,5%	7	27	34	28,6%	25	21,0%	62	52,1%
8	121	22	43	65	53,7%	7	25	32	26,4%	29	24,0%	68	56,2%
9	135	24	63	87	64,4%	3	30	33	24,4%	27	20,0%	93	68,9%
10	132	29	46	75	56,8%	10	38	48	36,4%	39	29,5%	84	63,6%
11	132	32	42	74	56,1%	9	33	42	31,8%	41	31,1%	75	56,8%
12	134	23	56	79	59,0%	6	28	34	25,4%	29	21,6%	84	62,7%
13	146	40	66	106	72,6%	0	29	29	19,9%	40	27,4%	95	65,1%
14	131	26	30	56	42,7%	6	31	37	28,2%	32	24,4%	61	46,6%
15	89	27	24	51	57,3%	21	22	43	48,3%	48	53,9%	46	51,7%
16	79	5	46	51	64,6%	6	10	16	20,3%	11	13,9%	56	70,9%
17	79	11	14	25	31,6%	10	14	24	30,4%	21	26,6%	28	35,4%
18	66	12	20	32	48,5%	1	19	20	30,3%	13	19,7%	39	59,1%
19	249	12	60	72	28,9%	2	26	28	11,2%	14	5,6%	86	34,5%
20	60	19	28	47	78,3%	7	24	31	51,7%	26	43,3%	52	86,7%
21	42	6	16	22	52,4%	5	13	18	42,9%	11	26,2%	29	69,0%
22	58	13	28	41	70,7%	3	16	19	32,8%	16	27,6%	44	75,9%
23	56	10	33	43	76,8%	3	16	19	33,9%	13	23,2%	49	87,5%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>522</b>	<b>1025</b>	<b>1547</b>	<b>54,9%</b>	<b>166</b>	<b>6011</b>	<b>767</b>	<b>27,2%</b>	<b>688</b>	<b>24,4%</b>	<b>1626</b>	<b>57,7%</b>

То есть, каждый день употребляют 1-4 фрукта 27,3% респондентов и 1-4 порции овощей еще 24,4% участника анкетирования, что в общей сложности составило 51,7% (больше половины) респондентов.

Кроме того, больше половины из них употребляют овощи (57,7%) и фрукты (59,2%) в данном количестве несколько раз в неделю. Из них 1248 человек (44,3%) сочетают употребление овощей и фруктов несколько раз в неделю в необходимом количестве.

Таким образом, 2705 респондентов (96,0%) употребляют достаточное количество овощей и фруктов

Таблица 7. Потребление населением овощей и фруктов

	Несколько раз в неделю	
	1-2 порции овощей	3-4 порции овощей
Несколько раз в неделю		
1-2 фрукта	-	376
3-4 фрукта	460	412
<b>Всего</b>	<b>1248/44,3%</b>	
Каждый день 1-4 фрукта	769/27,3%	
Каждый день 1-4 порции овощей	688/24,4%	
<b>Всего</b>	<b>1457/51,7%</b>	
<b>Итого</b>	<b>2705/96,0%</b>	

### Потребление растительных масел и алкогольных напитков.

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 53,4% респондентов употребляют растительные масла каждый день или несколько раз в неделю. Этот показатель колеблется от 17,1% в г. Ганцевичи до 71,9% в Чернавчицком с/с, 73,4% в г.п. Городище, 70,9% в г.п. Логишин.

Еще 23,5% респондентов используют растительные масла несколько раз в месяц, и почти столько же (23,1%) не использует этот вид продукта вовсе, что может негативно сказаться на их здоровье.

Таблица 7. Потребление населением растительных масел

Код проекта	всего лиц	ежедневно	несколько раз в нед	Всего ежедневно и несколько раз в нед	%	несколько раз в месяц	%	иногда	нет	Всего иногда и нет	%
1	241	45	105	150	62,2%	35	14,5%	43	13	56	23,2%
2	182	36	58	94	51,6%	32	17,6%	33	22	55	30,2%
3	181	34	50	84	46,4%	43	23,8%	44	10	54	29,8%
4	132	19	36	55	41,7%	33	25,0%	40	4	44	33,3%
5	123	0	21	21	17,1%	82	66,7%	19	1	20	16,3%
6	132	26	53	79	59,8%	27	20,5%	20	6	26	19,7%
7	119	18	42	60	50,4%	27	22,7%	24	8	32	26,9%
8	121	27	54	81	66,9%	32	26,4%	6	2	8	6,6%
9	135	20	63	83	61,5%	30	22,2%	19	3	22	16,3%
10	132	23	52	75	56,8%	33	25,0%	21	3	24	18,2%
11	132	24	45	69	52,3%	30	22,7%	27	6	33	25,0%
12	134	24	50	74	55,2%	32	23,9%	25	3	28	20,9%
13	146	10	65	75	51,4%	50	34,2%	19	2	21	14,4%
14	131	16	49	65	49,6%	26	19,8%	30	10	40	30,5%
15	89	42	22	64	71,9%	5	5,6%	12	8	20	22,5%
16	79	19	39	58	73,4%	6	7,6%	5	10	15	19,0%
17	79	33	23	56	70,9%	8	10,1%	13	2	15	19,0%
18	66	5	24	29	43,9%	12	18,2%	23	2	25	37,9%
19	249	33	79	112	45,0%	78	31,3%	53	6	59	23,7%
20	60	17	19	36	60,0%	14	23,3%	7	3	10	16,7%
21	42	6	18	24	57,1%	5	11,9%	10	3	13	31,0%
22	58	11	20	31	53,4%	12	20,7%	12	3	15	25,9%
23	56	8	22	30	53,6%	11	19,6%	15	0	15	26,8%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>496</b>	<b>1009</b>	<b>1505</b>	<b>53,4%</b>	<b>663</b>	<b>23,5%</b>	<b>520</b>	<b>130</b>	<b>650</b>	<b>23,1%</b>

### 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 11,8% респондентов, печенье, батон, сдобную выпечку еще 21,9% населения. Таким образом, 33,7% респондентов можно отнести к группе риска по чрезмерному потреблению легкоусвояемых углеводов. Выше 50% этот показатель выявлен у респондентов г. Барановичи (50,5%), г.п.Городище (74,7%), г. Микашевичи (50,0%).

Кроме того, из них 7,4% респондентов каждый день употребляют и конфеты, и выпечку. Лица из этой группы наиболее уязвимы в смысле высокого риска нарушений углеводного обмена. Больше 10% таких лиц имеется в г. Барановичи (13,7%), в г. Береза (10,6%), в г. Ивацевичи (12,6%), в г.п. Городище (15,2%), в п. Речица (11,7%).

**Таблица 8 Потребление легкоусвояемых углеводов.**

Код проекта	всего лиц	конфеты,шоколад				печенье, батон, сдобная выпечка				Итого конфеты, шоколад и мучные изделия				И конфеты и мучные изделия	
		ежедневно	%	неск раз в нед	%	ежедневно	%	неск раз в нед	%	ежедневно	%	неск раз в нед	%	ежедневно	%
1	241	33	13,7%	78	32,4%	51	21,2%	83	34,4%	84	34,9%	161	66,8%	19	7,9%
2	182	34	18,7%	55	30,2%	58	31,9%	51	28,0%	92	50,5%	106	58,2%	25	13,7%
3	181	14	7,7%	75	41,4%	47	26,0%	58	32,0%	61	33,7%	133	73,5%	9	5,0%
4	132	19	14,4%	31	23,5%	26	19,7%	26	19,7%	45	34,1%	57	43,2%	14	10,6%
5	123	0	0,0%	13	10,6%	2	1,6%	42	34,1%	2	1,6%	55	44,7%	0	0,0%
6	132	11	8,3%	52	39,4%	41	31,1%	48	36,4%	52	39,4%	100	75,8%	9	6,8%
7	119	9	7,6%	34	28,6%	23	19,3%	31	26,1%	32	26,9%	65	54,6%	7	5,9%
8	121	13	10,7%	33	27,3%	23	19,0%	30	24,8%	36	29,8%	63	52,1%	9	7,4%
9	135	26	19,3%	45	33,3%	32	23,7%	45	33,3%	58	43,0%	90	66,7%	17	12,6%
10	132	23	17,4%	45	34,1%	37	28,0%	39	29,5%	60	45,5%	84	63,6%	12	9,1%
11	132	21	15,9%	48	36,4%	40	30,3%	51	38,6%	61	46,2%	99	75,0%	10	7,6%
12	134	15	11,2%	42	31,3%	22	16,4%	43	32,1%	37	27,6%	85	63,4%	6	4,5%
13	146	9	6,2%	53	36,3%	34	23,3%	64	43,8%	43	29,5%	117	80,1%	4	2,7%
14	131	16	12,2%	34	26,0%	19	14,5%	35	26,7%	35	26,7%	69	52,7%	8	6,1%
15	89	12	13,5%	17	19,1%	24	27,0%	24	27,0%	36	40,4%	41	46,1%	8	9,0%
16	79	17	21,5%	41	51,9%	42	53,2%	11	13,9%	59	74,7%	52	65,8%	12	15,2%
17	79	4	5,1%	40	50,6%	11	13,9%	24	30,4%	15	19,0%	64	81,0%	1	1,3%
18	66	7	10,6%	19	28,8%	7	10,6%	16	24,2%	14	21,2%	35	53,0%	4	6,1%
19	249	28	11,2%	77	30,9%	30	12,0%	79	31,7%	58	23,3%	156	62,7%	20	8,0%
20	60	9	15,0%	24	40,0%	21	35,0%	23	38,3%	30	50,0%	47	78,3%	7	11,7%
21	42	3	7,1%	8	19,0%	4	9,5%	16	38,1%	7	16,7%	24	57,1%	1	2,4%
22	58	6	10,3%	25	43,1%	9	15,5%	24	41,4%	15	25,9%	49	84,5%	3	5,2%
23	56	4	7,1%	20	35,7%	14	25,0%	14	25,0%	18	32,1%	34	60,7%	3	5,4%
Итого	2819	333	11,8%	909	32,2%	617	21,9%	877	31,1%	950	33,7%	1786	63,4%	208	7,4%

### **Потребление фастфудов и алкогольных напитков.**

Фастфуды являются дополнительным источником углеводов, жиров (и даже трансжиров) и 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 7,8% респондентов (219 человек). Больше всего таких лиц оказалось в г.г. Береза (10,6%), Лунинец (10,6%), Малорита (10,4%), Столин (11,5%), в Чернавчицком с/с (12,4%), в г.п. Логишин (12,7%), в а/г Оснежицы (12,1%), в Кобринском районе (11,2%), в п. Речица (14,3%).

Алкогольные напитки по наиболее неблагоприятной форме потребления в плане высокого риска развития зависимости (каждый день или несколько раз в неделю) употребляют 6,2% респондентов (176 человек). Больше всего таких лиц оказалось в г. Малорита (14,2%) и в п. Речица (16,7%).

Еще 19,2% 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. Чаще такая форма потребления алкогольных напитков встречается в г. Барановичи (28,6%), в г.п. Городище (39,2%), в г. Микашевичи (25,0%), в п. Речица (28,6%).

**Таблица 9 Потребление фастфудов и алкогольных напитков**

Код проекта	всего лиц	Фаст-фуды				Алкогольные напитки и пиво					
		ежедневно	неск раз в неделю	<i>Всего ежедневно и несколько раз в неделю</i>	<i>% от всех</i>	ежедневно	неск раз в неделю	<i>Всего ежедневно и несколько раз в неделю</i>	<i>% от всех</i>	неск колько раз в месяц	<i>%</i>
1	241	4	15	19	7,9%	1	10	11	4,6%	53	22,0%
2	182	3	6	9	4,9%	5	10	15	8,2%	52	28,6%
3	181	4	11	15	8,3%	4	7	11	6,1%	28	15,5%
4	132	3	11	14	10,6%	4	11	15	11,4%	27	20,5%
5	123	1	6	7	5,7%	1	6	7	5,7%	10	8,1%
6	132	1	3	4	3,0%	4	3	7	5,3%	15	11,4%
7	119	3	3	6	5,0%	2	3	5	4,2%	17	14,3%
8	121	1	6	7	5,8%	1	6	7	5,8%	27	22,3%
9	135	1	4	5	3,7%	2	2	4	3,0%	24	17,8%
10	132	2	12	14	10,6%	1	14	15	11,4%	30	22,7%
11	132	2	10	12	9,1%	2	4	6	4,5%	21	15,9%
12	134	1	13	14	10,4%	4	15	19	14,2%	26	19,4%
13	146	0	4	4	2,7%	0	6	6	4,1%	49	33,6%
14	131	4	11	15	11,5%	2	5	7	5,3%	15	11,5%
15	89	5	6	11	12,4%	3	4	7	7,9%	14	15,7%
16	79	1	4	5	6,3%	0	8	8	10,1%	31	39,2%
17	79	3	7	10	12,7%	2	4	6	7,6%	7	8,9%
18	66	1	7	8	12,1%	0	3	3	4,5%	10	15,2%
19	249	4	24	28	11,2%	0	3	3	1,2%	47	18,9%
20	60	0	2	2	3,3%	0	3	3	5,0%	15	25,0%
21	42	1	5	6	14,3%	0	7	7	16,7%	12	28,6%
22	58	0	2	2	3,4%	0	2	2	3,4%	3	5,2%
23	56	1	1	2	3,6%	0	2	2	3,6%	8	14,3%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>46</b>	<b>173</b>	<b>219</b>	<b>7,8%</b>	<b>38</b>	<b>138</b>	<b>176</b>	<b>6,2%</b>	<b>541</b>	<b>19,2%</b>

#### 4. Потребление сахара.

Всего добавляют сахар в напитки каждый день 70,2% респондентов (от 95,2% в п. Речица до 53,4% в городке Ленинский). Соответственно чай и кофе без сахара пьют 29,8% респондентов.

**Таблица 10. Количество чайных ложек сахара, добавляемого в напитки**

Код проекта	всего лиц	Сколько ложек сахара							без сахара	%
		Меньше 1 ч.л.	1-2 ч.л.	3 ч.л.	больше 3 ч.л.	Всего	%			
1	241	45	86	20	6	157	65,1%	84	34,9%	
2	182	29	72	24	1	126	69,2%	56	30,8%	
3	181	29	73	32	1	135	74,6%	46	25,4%	
4	132	26	53	16	3	98	74,2%	34	25,8%	
5	123	20	40	10	0	70	56,9%	53	43,1%	
6	132	17	58	21	2	98	74,2%	34	25,8%	
7	119	26	36	9	2	73	61,3%	46	38,7%	
8	121	24	55	8	1	88	72,7%	33	27,3%	
9	135	21	60	11	3	95	70,4%	40	29,6%	
10	132	21	54	1	4	80	60,6%	52	39,4%	
11	132	20	53	7	7	87	65,9%	45	34,1%	
12	134	28	45	23	1	97	72,4%	37	27,6%	
13	146	32	83	5	0	120	82,2%	26	17,8%	
14	131	33	46	15	6	100	76,3%	31	23,7%	
15	89	15	42	7	0	64	71,9%	25	28,1%	
16	79	8	43	10	0	61	77,2%	18	22,8%	
17	79	13	29	2	1	45	57,0%	34	43,0%	
18	66	7	24	9	2	42	63,6%	24	36,4%	
19	249	65	81	28	6	180	72,3%	69	27,7%	
20	60	29	25	17	0	51	85,0%	9	15,0%	
21	42	7	20	13	0	40	95,2%	2	4,8%	
22	58	17	9	4	1	31	53,4%	27	46,6%	
23	56	17	24	0	0	41	73,2%	15	26,8%	
Итого	2819	549	1111	292	47	1979	70,2%	840	29,8%	

Привычка добавлять сахар в чай и кофе не такая уж безобидная. Те, кто кладет в напитки 1-2 ч.л. сахара 3-4 раза в день (413 человек или 14,7%) получают дополнительно от 15 до 40 гр. этого сладкого продукта. Еще 239 человек (8,5%), добавляют по 3 ч.л. сахара, получая за раза 30 гр. сахара (104 человека), а за 3-4 раза – от 45 до 60 гр. сахара в день. Любители очень сладких напитков (33 человека или 1,2%), добавляющие больше 3 ч.л. сахара, получают в течение дня от 40 до 80 гр. этого углевода.

В общей сложности 525 респондентов (18,6%) вместе с напитками получают от 15 до 40 г сахара в день и меньше. Если учесть, что многие из них дополнительно употребляют другие сахаросодержащие продукты (конфеты, шоколад, печенье и др.), их уровень потребления этого простого углевода стоит на грани нормы или превышает ее. На 9 территориях этот показатель выше 20%, то есть практически каждый 5 человек входит в эту группу риска. Как известно, в соответствии с

рекомендациями экспертов, максимальное количество сахара в день не должно превышать 50 гр. для здорового человека с нормальной массой тела.

Группа респондентов (160 человек или 5,7%) потребляет сахара больше 40 гр., доводя это количество до 80 гр. Все они, несомненно, употребляют чрезмерное количество этого простого углевода, что приводит к нарушению углеводного и жирового обмена в организме со всеми вытекающими последствиями, снижает активность иммунной системы.

**Таблица 11. Количество сахара, дополнительно получаемого с напитками**

Код проекта	всего лиц	1-2 ч.л./5-10 гр. сахара		3 ч.л. - 15 гр. сахара				больше 3-х ч.л. - 20 гр. сахара				Итого			
		3-4 раза в день	%	2 р в день	3-4 раза в день	итого	%	2 раза в день	3-4 р. в день	Итого	%	40 г и меньше сахара в день	%	больше 40 г сахара в день	%
1	241	34	14,1%	9	9	18	7,5%	3	3	6	2,5%	46	19,1%	12	5,0%
2	182	32	17,6%	8	9	17	9,3%	0	0	0	0,0%	40	22,0%	9	4,9%
3	181	28	15,5%	13	12	25	13,8%	0	0	0	0,0%	41	22,7%	12	6,6%
4	132	34	25,8%	6	7	13	9,8%	1	1	2	1,5%	41	31,1%	8	6,1%
5	123	7	5,7%	6	0	6	4,9%	0	0	0	0,0%	13	10,6%	0	0,0%
6	132	26	19,7%	9	6	15	11,4%	0	1	1	0,8%	35	26,5%	7	5,3%
7	119	11	9,2%	5	2	7	5,9%	1	0	1	0,8%	17	14,3%	2	1,7%
8	121	13	10,7%	3	4	7	5,8%	0	1	1	0,8%	16	13,2%	5	4,1%
9	135	24	17,8%	6	5	11	8,1%	0	2	2	1,5%	30	22,2%	7	5,2%
10	132	18	13,6%	3	5	8	6,1%	0	1	1	0,8%	21	15,9%	6	4,5%
11	132	16	12,1%	3	3	6	4,5%	3	3	6	4,5%	22	16,7%	6	4,5%
12	134	14	10,4%	8	12	20	14,9%	0	0	0	0,0%	22	16,4%	12	9,0%
13	146	19	13,0%	2	2	4	2,7%	0	0	0	0,0%	21	14,4%	2	1,4%
14	131	24	18,3%	3	9	12	9,2%	0	5	5	3,8%	27	20,6%	14	10,7%
15	89	16	18,0%	1	6	7	7,9%	0	0	0	0,0%	17	19,1%	6	6,7%
16	79	10	12,7%	1	7	8	10,1%	0	0	0	0,0%	11	13,9%	7	8,9%
17	79	15	19,0%	1	0	1	1,3%	0	1	1	1,3%	16	20,3%	1	1,3%
18	66	12	18,2%	1	8	9	13,6%	0	2	2	3,0%	13	19,7%	10	15,2%
19	249	29	11,6%	8	18	26	10,4%	0	5	5	2,0%	37	14,9%	23	9,2%
20	60	8	13,3%	5	7	12	20,0%	0	0	0	0,0%	13	21,7%	7	11,7%
21	42	1	2,4%	1	2	3	7,1%	0	0	0	0,0%	2	4,8%	2	4,8%
22	58	14	24,1%	0	0	0	0,0%	0	0	0	0,0%	14	24,1%	0	0,0%
23	56	8	14,3%	2	2	4	7,1%	0	0	0	0,0%	10	17,9%	2	3,6%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>413</b>	<b>14,7%</b>	<b>104</b>	<b>135</b>	<b>239</b>	<b>8,5%</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>1,2%</b>	<b>525</b>	<b>18,6%</b>	<b>160</b>	<b>5,7%</b>

## 6. 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 71,8%

респондентов, при этом в г. Столин она составила 104,6%, в г.п. Логишин – 113,9%, то есть у всех участников анкетирования на этих территориях отмечается достаточный уровень физической активности. На 5 территориях этот показатель составляет 90% и больше: в г.г. Дрогичин (91,7%), Жабинка (95,0%), Малорита (90,3%), Микашевичи (90,0%, в п. Речица (97,6%). Наименьшее количество респондентов с высоким уровнем двигательной активности отмечается в г. Иваново (35,5%) и г.п. Городище (35,4%).

При этом наибольшей популярностью пользуется ходьба – её отметили 22,6% респондентов. На втором месте по популярности стоит физическая работа в саду (огороде) – этот ответ отметили 18,9% участников анкетирования. Зарядку отметили только 9,0% респондентов, пробежки – 4,2%, езду на велосипеде – 11,5% из них, частое посещение спортивных объектов - 5,7%.

**Таблица 12. Двигательная активность 4-5 раз в неделю**

Код проекта	всего лиц	Зарядка		Работа в саду		Пробежки		Велосипед		Ходьба		Спортзал, бассейн		Итого	
		число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%
1	241	25	10,4%	36	14,9%	10	4,1%	22	9,1%	58	24,1%	6	2,5%	157	65,1%
2	182	17	9,3%	25	13,7%	8	4,4%	10	5,5%	61	33,5%	12	6,6%	133	73,1%
3	181	19	10,5%	24	13,3%	6	3,3%	28	15,5%	54	29,8%	13	7,2%	144	79,6%
4	132	7	5,3%	16	12,1%	6	4,5%	18	13,6%	28	21,2%	4	3,0%	79	59,8%
5	123	6	4,9%	6	4,9%	4	3,3%	10	8,1%	9	7,3%	1	0,8%	36	29,3%
6	132	17	12,9%	39	29,5%	7	5,3%	17	12,9%	34	25,8%	7	5,3%	121	91,7%
7	119	11	9,2%	31	26,1%	4	3,4%	17	14,3%	40	33,6%	10	8,4%	113	95,0%
8	121	5	4,1%	18	14,9%	0	0,0%	5	4,1%	11	9,1%	4	3,3%	43	35,5%
9	135	11	8,1%	25	18,5%	5	3,7%	12	8,9%	58	43,0%	6	4,4%	117	86,7%
10	132	6	4,5%	32	24,2%	3	2,3%	20	15,2%	39	29,5%	4	3,0%	104	78,8%
11	132	14	10,6%	31	23,5%	9	6,8%	14	10,6%	29	22,0%	7	5,3%	104	78,8%
12	134	10	7,5%	31	23,1%	8	6,0%	22	16,4%	31	23,1%	19	14,2%	121	90,3%
13	146	8	5,5%	40	27,4%	1	0,7%	6	4,1%	19	13,0%	3	2,1%	77	52,7%
14	131	24	18,3%	38	29,0%	16	12,2%	22	16,8%	15	11,5%	22	16,8%	137	104,6%
15	89	16	18,0%	19	21,3%	5	5,6%	14	15,7%	19	21,3%	6	6,7%	79	88,8%
16	79	3	3,8%	11	13,9%	0	0,0%	3	3,8%	9	11,4%	2	2,5%	28	35,4%
17	79	8	10,1%	21	26,6%	13	16,5%	23	29,1%	21	26,6%	4	5,1%	90	113,9%
18	66	4	6,1%	16	24,2%	3	4,5%	7	10,6%	9	13,6%	12	18,2%	51	77,3%
19	249	20	8,0%	28	11,2%	1	0,4%	28	11,2%	28	11,2%	5	2,0%	110	44,2%
20	60	4	6,7%	17	28,3%	3	5,0%	4	6,7%	24	40,0%	2	3,3%	54	90,0%
21	42	4	9,5%	10	23,8%	3	7,1%	7	16,7%	11	26,2%	6	14,3%	41	97,6%
22	58	10	17,2%	11	19,0%	1	1,7%	6	10,3%	11	19,0%	1	1,7%	40	69,0%
23	56	5	8,9%	8	14,3%	1	1,8%	8	14,3%	18	32,1%	4	7,1%	44	78,6%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>254</b>	<b>9,0%</b>	<b>533</b>	<b>18,9%</b>	<b>117</b>	<b>4,2%</b>	<b>323</b>	<b>11,5%</b>	<b>636</b>	<b>22,6%</b>	<b>160</b>	<b>5,7%</b>	<b>2023</b>	<b>71,8%</b>

## 7. Двигательная активность человека зависит также от характера выполняемой работы в процессе трудовой деятельности.

Анализ анкетирования показал, что 41,2% респондентов на работе в основном сидят. Этот показатель колеблется от 20,0% в г. Микашевичи до 55,6 в г. Ивацевичи.

У 34,4% респондентов трудовая деятельность связана с ходьбой. Больше ходят на работе респонденты из агрогородка Оснежицы (50,0%), меньше – из г. Ганцевичи (14,6%). Еще 15,5% от числа респондентов на работе переносят тяжести (5,2% в городке Ленинский и 29,3% в г. Ганцевичи). Тяжелый физический труд отметили 9,0% участников анкетного опроса (от 22,8% в г.п. Городище до 0,0% в городке Ленинский)

Таким образом, 58,8% проанкетированных лиц имеют высокий и средний уровень физической активности во время выполнения трудовой деятельности.

Выше 70% этот показатель выявлен у респондентов г Лунинец (72,0%), г. Малорита (75,4%), Чернавчицкого района (71,9%), г.п. Логишин (74,7%), а/г Оснежицы (71,2%), г. Микашевичи (80,0%).

Таблица 13. Уровень физической активности на работе

Код проекта	всего лиц	Физ.активность								Итого графы 2-4	%
		1. Сиджу		2. Хожу		3. Переносу неб. тяжести		4. Тяж физ. труд			
1	241	118	49,0%	74	30,7%	35	14,5%	14	5,8%	123	51,0%
2	182	90	49,5%	45	24,7%	34	18,7%	13	7,1%	92	50,5%
3	181	66	36,5%	62	34,3%	32	17,7%	21	11,6%	115	63,5%
4	132	49	37,1%	43	32,6%	20	15,2%	20	15,2%	83	62,9%
5	123	62	50,4%	18	14,6%	36	29,3%	7	5,7%	61	49,6%
6	132	64	48,5%	46	34,8%	12	9,1%	10	7,6%	68	51,5%
7	119	47	39,5%	53	44,5%	12	10,1%	7	5,9%	72	60,5%
8	121	56	46,3%	40	33,1%	14	11,6%	11	9,1%	65	53,7%
9	135	75	55,6%	45	33,3%	8	5,9%	7	5,2%	60	44,4%
10	132	37	28,0%	51	38,6%	25	18,9%	19	14,4%	95	72,0%
11	132	45	34,1%	62	47,0%	16	12,1%	9	6,8%	87	65,9%
12	134	33	24,6%	60	44,8%	17	12,7%	24	17,9%	101	75,4%
13	146	69	47,3%	36	24,7%	25	17,1%	16	11,0%	77	52,7%
14	131	48	36,6%	47	35,9%	29	22,1%	7	5,3%	83	63,4%
15	89	25	28,1%	35	39,3%	19	21,3%	10	11,2%	64	71,9%
16	79	29	36,7%	19	24,1%	13	16,5%	18	22,8%	50	63,3%
17	79	20	25,3%	42	53,2%	11	13,9%	6	7,6%	59	74,7%
18	66	19	28,8%	33	50,0%	8	12,1%	6	9,1%	47	71,2%
19	249	132	53,0%	69	27,7%	38	15,3%	10	4,0%	117	47,0%
20	60	12	20,0%	24	40,0%	13	21,7%	11	18,3%	48	80,0%
21	42	16	38,1%	15	35,7%	8	19,0%	3	7,1%	26	61,9%
22	58	31	53,4%	24	41,4%	3	5,2%	0	0,0%	27	46,6%
23	56	18	32,1%	26	46,4%	8	14,3%	4	7,1%	38	67,9%
Итого	2819	1161	41,2%	969	34,4%	436	15,5%	253	9,0%	1658	58,8%

### 8-18. Курение и потребление электронных сигарет

Анализ анкетирования показал, что курят сигареты и используют электронные сигареты 23,7% респондентов (по результатам STEPS-исследования в 2020 году курящие составляли 25,7%). Выше 30% этот показатель отмечается в г. Береза (31,1%), в г. Лунинец (35,6%), на территории Чернавчицкого с/с (37,1%), в г. Микашевичи (41,7%).

Никогда не курили обычные сигареты или бросили их курить 79,7% респондентов, электронные сигареты – 92,9% из них

Таблица 14. Отношение к курению

Код проекта	всего лиц	Курят и используют эл. сигареты иногда и ежедневно			Из них и курят и парят	Итого курящие		Нет и бросили обычные сигареты		Нет и бросили эл. сигареты	
		Курят	Парят	Итого		абс число	%	абс число	%	абс число	%
1	241	62	24	86	16	70	29,0%	179	74,3%	217	90,0%
2	182	37	14	51	9	42	23,1%	145	79,7%	168	92,3%
3	181	36	16	52	9	43	23,8%	145	80,1%	165	91,2%
4	132	37	8	45	4	41	31,1%	95	72,0%	124	93,9%
5	123	16	6	22	1	21	17,1%	107	87,0%	117	95,1%
6	132	27	10	37	4	33	25,0%	105	79,5%	122	92,4%
7	119	18	4	22	2	20	16,8%	101	84,9%	115	96,6%
8	121	24	2	26	2	24	19,8%	97	80,2%	119	98,3%
9	135	28	12	40	7	33	24,4%	107	79,3%	123	91,1%
10	132	41	16	57	10	47	35,6%	91	68,9%	116	87,9%
11	132	29	11	40	6	34	25,8%	103	78,0%	121	91,7%
12	134	21	11	32	3	29	21,6%	113	84,3%	123	91,8%
13	146	35	6	41	2	39	26,7%	111	76,0%	140	95,9%
14	131	11	7	18	4	14	10,7%	120	91,6%	124	94,7%
15	89	28	15	43	10	33	37,1%	61	68,5%	74	83,1%
16	79	7	1	8	0	8	10,1%	72	91,1%	78	98,7%
17	79	9	4	13	1	12	15,2%	70	88,6%	75	94,9%
18	66	11	0	11	0	11	16,7%	55	83,3%	66	100,0%
19	249	55	11	66	5	61	24,5%	194	77,9%	238	95,6%
20	60	19	6	25	0	25	41,7%	41	68,3%	54	90,0%
21	42	12	8	20	8	12	28,6%	30	71,4%	34	81,0%
22	58	2	0	2	0	2	3,4%	56	96,6%	58	100,0%
23	56	7	8	15	2	13	23,2%	49	87,5%	48	85,7%
Итого	2819	572	200	772	105	667	23,7%	2247	79,7%	2619	92,9%

**Очень интересным и важным в плане проведения профилактической работы является вопрос о возрасте начала курения.**

Анализ проведенного анкетного опроса показал, что основное большинство курящих и бросивших курить лиц (68,4%) начинают использовать сигареты в возрасте 15-20 лет. Этот показатель колеблется от 86,7% в п. Речица до 43,5% в г. Ганцевичи.

На втором месте по количеству начинающих курить стоит возраст 21-30 лет, когда приобщилось к этой пагубной привычке 18,7% респондентов (от 43,5% в г. Ганцевичи до 0,0% в городке Ленинский). На третьем месте стоит самый молодой возраст до 15 лет, когда начали

курить 8,2% респондентов (от 25,0% городке Ленинский до 0,0% в г.г. Пружаны и Ляховичи). Самыми малочисленными являются возраст 31-40 лет и 41 и старше, когда начали курить соответственно 3,3% и 1,4% респондентов

**Таблица 15. Возраст начала курения обычных сигарет среди курящих и бросивших курить.**

Код проекта	Возраст начала курения обычных сигарет												
	Курят	Бросили	Итого	до 14 лет		15-20 лет		21-30 лет		31-40 лет		41 и больше	
				абс. число	%	абс. число	%						
1	62	30	92	8	8,7%	64	69,6%	15	16,3%	4	4,3%	1	1,1%
2	37	24	61	4	6,6%	45	73,8%	8	13,1%	2	3,3%	2	3,3%
3	36	17	53	8	15,1%	38	71,7%	5	9,4%	0	0,0%	2	3,8%
4	37	14	51	9	17,6%	31	60,8%	11	21,6%	0	0,0%	0	0,0%
5	16	7	23	3	13,0%	10	43,5%	10	43,5%	0	0,0%	0	0,0%
6	27	14	41	4	9,8%	32	78,0%	5	12,2%	0	0,0%	0	0,0%
7	18	9	27	3	11,1%	20	74,1%	4	14,8%	0	0,0%	0	0,0%
8	24	14	38	5	13,2%	28	73,7%	3	7,9%	2	5,3%	0	0,0%
9	28	13	41	3	7,3%	31	75,6%	6	14,6%	1	2,4%	0	0,0%
10	41	12	53	4	7,5%	40	75,5%	4	7,5%	4	7,5%	1	1,9%
11	29	13	42	0	0,0%	35	83,3%	5	11,9%	1	2,4%	1	2,4%
12	21	19	40	1	2,5%	22	55,0%	16	40,0%	1	2,5%	0	0,0%
13	35	14	49	0	0,0%	35	71,4%	12	24,5%	2	4,1%	0	0,0%
14	11	10	21	1	4,8%	10	47,6%	7	33,3%	2	9,5%	1	4,8%
15	28	12	40	6	15,0%	20	50,0%	12	30,0%	1	2,5%	1	2,5%
16	7	10	17	2	11,8%	9	52,9%	4	23,5%	2	11,8%	0	0,0%
17	9	10	19	1	5,3%	12	63,2%	4	21,1%	2	10,5%	0	0,0%
18	11	5	16	1	6,3%	13	81,3%	2	12,5%	0	0,0%	0	0,0%
19	55	20	75	2	2,7%	54	72,0%	16	21,3%	2	2,7%	1	1,3%
20	19	12	31	3	9,7%	17	54,8%	8	25,8%	1	3,2%	2	6,5%
21	12	3	15	1	6,7%	13	86,7%	1	6,7%	0	0,0%	0	0,0%
22	2	2	4	1	25,0%	2	50,0%	0	0,0%	1	25,0%	0	0,0%
23	7	10	17	1	5,9%	11	64,7%	4	23,5%	1	5,9%	0	0,0%
Итого	572	294	866	71	8,2%	592	68,4%	162	18,7%	29	3,3%	12	1,4%

**Анализ возраста начала курения электронных сигарет** свидетельствует о том, что почти половина из тех, кто их использует или уже бросил парить, приобщились к ним в возрасте 15-20 лет (45,8%). На 10 территориях этот показатель равен или превышает 50%: в г.г. Пинск – 58,3%, Дрогичин – 87,5%, Ивацевичи – 53,8%, Ляховичи – 62,5%, Столин – 62,5%, на территории Чернавчицкого с/с и г.п. Логишин – 60,0%, в а/г Оснежицы и п. Речица – 50,0%, в Кобринском районе – 55,6%, в а/г Беловежский – 77,8%.

На втором месте по количеству начинающих «парить» также стоит возраст 21-30 лет, когда приобщилось к этой пагубной привычке 30,8% респондентов (разбежка от 100% в г. Иваново и г.п. Городище до 0,0% в г. Дрогичин, п Рчеца, а/г Беловежский).

В возрасте 31-40 лет начали использовать электронные сигареты 15,4 респондентов от числа потребителей и бросивших «парить». Самыми

малочисленными являются возраст до 15 лет и 41 и старше, когда начали «парить» соответственно 3,2% и 4,7% респондентов

**Таблица 16. Возраст начала курения электронных сигарет**

Код проекта	Возраст начала курения												
	Парят	Бросили	Итого	до 14 лет		15-20 лет		21-30 лет		31-40 лет		41 и больше	
				абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%
1	24	3	27	0	0,0%	9	33,3%	11	40,7%	5	18,5%	2	7,4%
2	14	3	17	1	5,9%	3	17,6%	5	29,4%	5	29,4%	3	17,6%
3	16	8	24	3	12,5%	14	58,3%	3	12,5%	3	12,5%	1	4,2%
4	8	5	13	0	0,0%	5	38,5%	6	46,2%	2	15,4%	0	0,0%
5	6	3	9	0	0,0%	1	11,1%	4	44,4%	3	33,3%	1	11,1%
6	10	6	16	2	12,5%	14	87,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
7	4	2	6	0	0,0%	1	16,7%	1	16,7%	4	66,7%	0	0,0%
8	2	0	2	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%
9	12	1	13	0	0,0%	7	53,8%	5	38,5%	0	0,0%	1	7,7%
10	16	1	17	0	0,0%	4	23,5%	7	41,2%	5	29,4%	1	5,9%
11	11	5	16	0	0,0%	10	62,5%	5	31,3%	1	6,3%	0	0,0%
12	11	0	11	0	0,0%	2	18,2%	4	36,4%	4	36,4%	1	9,1%
13	6	3	9	0	0,0%	4	44,4%	2	22,2%	2	22,2%	1	11,1%
14	7	1	8	0	0,0%	5	62,5%	2	25,0%	1	12,5%	0	0,0%
15	15	0	15	0	0,0%	9	60,0%	6	40,0%	0	0,0%	0	0,0%
16	1	0	1	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%
17	4	1	5	0	0,0%	3	60,0%	2	40,0%	0	0,0%	0	0,0%
18	0	2	2	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	0	0,0%	0	0,0%
19	11	7	18	0	0,0%	10	55,6%	5	27,8%	2	11,1%	1	5,6%
20	6	1	7	0	0,0%	3	42,9%	2	28,6%	2	28,6%	0	0,0%
21	8	0	8	0	0,0%	4	50,0%	4	50,0%	0	0,0%	0	0,0%
22	0	0	0	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
23	8	1	9	2	22,2%	7	77,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>253</b>	<b>8</b>	<b>3,2%</b>	<b>116</b>	<b>45,8%</b>	<b>78</b>	<b>30,8%</b>	<b>39</b>	<b>15,4%</b>	<b>12</b>	<b>4,7%</b>

Нас интересовал также стаж курения обычных и электронных сигарет. В эту группу мы включали как курящих сигареты и электронные сигареты лиц, так и бросивших эту пагубную привычку.

#### Стаж курения обычных сигарет

Стаж курения обычных сигарет больше 10 лет выявлен у 48,4% этой группы. Самое большое количество таких «заядлых курильщиков» оказалось среди респондентов в г.г. Барановичи и Пинск (68,9% и 68,6% соответственно). На 6 территориях этот показатель составил от 50% до 60%: в г.г. Брест – 55,4% и Пружаны – 55,1%, на территории Чернавчицкого с/с – 55,0%, в а/г Оснежицы – 50,0%, в Кобринском районе – 52,0%, в городке Ленинский – 50,0%.

На втором месте стоит стаж курения от 3 до 10 лет – столько времени курили или курят 26,3% лиц. Этот показатель колеблется от 41,9% в г. Микашевичи до 6,7% в п. Речица.

Меньше 3-х лет курили 15,7% лиц данной категории (от 28,6% в г. Ляховичи до 0,0% в г.п. Городище).

Самую малочисленную группу составили лица со стажем курения меньше года – 9,6%, хотя на 10 территориях этот показатель оказался выше: в а/г Беловежский он составил 35,3%, в п. Речица – 33,3%, в г.п. Логишин 21,1%, г. Столин – 19,0%, в г.п. Городище – 17,6%, в г.г. Иваново и Пинск - 15,8% и 15,1% соответственно. Основную часть из них представлена начинающими курить лицами. Поэтому на этих территориях необходимо активизировать работу по профилактике курения.

**Таблица 17. Стаж курения обычных сигарет среди курящих и отказавшихся от курения**

Код проекта	Всего курят и бросили	Меньше года		1-3 года		3-10 лет		Больше 10 лет	
		абс число	%	абс число	%	абс число	%	абс число	%
1	92	5	5,4%	10	10,9%	26	28,3%	51	55,4%
2	61	1	1,6%	5	8,2%	13	21,3%	42	68,9%
3	53	8	15,1%	9	17,0%	11	20,8%	25	47,2%
4	51	3	5,9%	6	11,8%	7	13,7%	35	68,6%
5	23	0	0,0%	5	21,7%	8	34,8%	10	43,5%
6	41	6	14,6%	5	12,2%	11	26,8%	19	46,3%
7	27	2	7,4%	5	18,5%	8	29,6%	12	44,4%
8	38	6	15,8%	8	21,1%	11	28,9%	13	34,2%
9	41	4	9,8%	9	22,0%	13	31,7%	15	36,6%
10	53	5	9,4%	8	15,1%	14	26,4%	26	49,1%
11	42	5	11,9%	12	28,6%	13	31,0%	12	28,6%
12	40	3	7,5%	5	12,5%	13	32,5%	19	47,5%
13	49	4	8,2%	7	14,3%	11	22,4%	27	55,1%
14	21	4	19,0%	4	19,0%	5	23,8%	8	38,1%
15	40	4	10,0%	7	17,5%	7	17,5%	22	55,0%
16	17	3	17,6%	0	0,0%	6	35,3%	8	47,1%
17	19	4	21,1%	5	26,3%	3	15,8%	7	36,8%
18	16	0	0,0%	4	25,0%	4	25,0%	8	50,0%
19	75	4	5,3%	6	8,0%	26	34,7%	39	52,0%
20	31	1	3,2%	7	22,6%	13	41,9%	10	32,3%
21	15	5	33,3%	4	26,7%	1	6,7%	5	33,3%
22	4	0	0,0%	1	25,0%	1	25,0%	2	50,0%
23	17	6	35,3%	4	23,5%	3	17,6%	4	23,5%
Итого	866	83	9,6%	136	15,7%	228	26,3%	419	48,4%

### Стаж курения электронных сигарет

Стаж курения электронных сигарет значительно отличается от стажа курения обычных сигарет. Связано это, конечно, с тем, что электронная сигарета - это относительно новое изобретение человечества.

Основное большинство потребителей (53,8%) используют парогенераторы менее 1 года (от 100% в г. Иваново до 0,0% в городке Ленинский – разбежка значительная). Еще 18,2% респондентов использует этот новый способ поставки никотина в организм меньше 1 месяца – все они недавно пристрастились к этому виду курения.

Используют электронные сигареты 1-3 года еще 17,8% лиц из этой группы (60% на территории Чернавчицкого с/с, 33,0% в а/г Беловежский, 29,2% в Пинске, 25,0% в г. Ляховичи).

На 11 территориях лица из этой группы пользуются парогенераторами 3-10 лет. Они составили в общей сложности 10,3% - от 100% в г. п. Городище (хотя это только 1 человек) до 11,1% в г. Ганцевичи (тоже 1 человек из 9).

**Таблица 18. Стаж курения электронных сигарет среди «парящих» и отказавшихся от них**

№ Код проекта	Стаж курения электронных сигарет								
	Парят и бросили	Меньше месяца		Около 1 года		1-3 года		3-10 лет	
		абс. числ о	%	абс. число	%	абс. числ о	%	абс. числ о	%
1	27	4	14,8%	21	77,8%	2	7,4%	0	0,0%
2	17	1	5,9%	7	41,2%	4	23,5%	5	29,4%
3	24	4	16,7%	9	37,5%	7	29,2%	4	16,7%
4	13	3	23,1%	5	38,5%	2	15,4%	3	23,1%
5	9	0	0,0%	6	66,7%	2	22,2%	1	11,1%
6	16	2	12,5%	11	68,8%	1	6,3%	2	12,5%
7	6	0	0,0%	4	66,7%	1	16,7%	1	16,7%
8	2	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%
9	13	3	23,1%	6	46,2%	2	15,4%	2	15,4%
10	17	5	29,4%	9	52,9%	2	11,8%	1	5,9%
11	16	5	31,3%	7	43,8%	4	25,0%	0	0,0%
12	11	2	18,2%	9	81,8%	0	0,0%	0	0,0%
13	9	1	11,1%	6	66,7%	2	22,2%	0	0,0%
14	8	3	37,5%	5	62,5%	0	0,0%	0	0,0%
15	15	0	0,0%	4	26,7%	9	60,0%	2	13,3%
16	1	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%
17	5	1	20,0%	3	60,0%	1	20,0%	0	0,0%
18	2	1	50,0%	1	50,0%	0	0,0%	0	0,0%
19	18	1	5,6%	10	55,6%	3	16,7%	4	22,2%
20	7	2	28,6%	5	71,4%	0	0,0%	0	0,0%
21	8	5	62,5%	3	37,5%	0	0,0%	0	0,0%
22	0	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
23	9	3	33,3%	3	33,3%	3	33,3%	0	0,0%
Итого	253	46	18,2%	136	53,8%	45	17,8%	26	10,3%

Больше половины курящих и использующих электронные сигареты лиц (60,6%) испытывают различные проблемы со здоровьем. На некоторых территориях таких лиц больше: по 100% в г.г. Береза и Микашевичи, 91,7% в п. Речица, 89,4% в г. Лунинец, 80,0% в г. Жабинка, 76,5% в г. Ляховичи, 75,0% в г.п. Городище, 72,7% в Чернавчицком с/с, 71,4% в г. Столине.

Но, тем не менее, желают порвать с этой пагубной привычкой только 30,9% курящих и «парящих» лиц (разбежка от 66,7% в п. Речица до 0,0% в а/г Оснежицы). На 12 территориях лица из этой категории респондентов

еще не определились в своем отношении к желанию отказаться от курения – они составили 14,7% (98 человек). Основное большинство (54,4%) продолжают курить и «парить» даже в ущерб собственному здоровью (по 100% в городке Ленинский и а/г Оснежицы, 85,0% в г. Жабинка, 83,3% в г. Иваново).

**Таблица 19. Проблемы со здоровьем и желание отказаться от курения и использования электронных сигарет**

Код проекта	Всего курят и парят	Проблемы со здоровьем		18. Желание бросить					
		абс. число	%	Да	%	Нет	%	Нет ответа	%
1	70	28	40,0%	15	21,4%	54	77,1%	1	1,4%
2	42	22	52,4%	11	26,2%	29	69,0%	2	4,8%
3	43	23	53,5%	19	44,2%	11	25,6%	13	30,2%
4	41	41	100,0%	20	48,8%	18	43,9%	3	7,3%
5	21	12	57,1%	4	19,0%	17	81,0%	0	0,0%
6	33	13	39,4%	12	36,4%	21	63,6%	0	0,0%
7	20	16	80,0%	2	10,0%	17	85,0%	1	5,0%
8	24	5	20,8%	4	16,7%	20	83,3%	0	0,0%
9	33	8	24,2%	14	42,4%	19	57,6%	0	0,0%
10	47	42	89,4%	20	42,6%	13	27,7%	14	29,8%
11	34	26	76,5%	11	32,4%	9	26,5%	14	41,2%
12	29	19	65,5%	10	34,5%	19	65,5%	0	0,0%
13	39	24	61,5%	14	35,9%	23	59,0%	2	5,1%
14	14	10	71,4%	7	50,0%	6	42,9%	1	7,1%
15	33	24	72,7%	14	42,4%	16	48,5%	3	9,1%
16	8	6	75,0%	4	50,0%	4	50,0%	0	0,0%
17	12	6	50,0%	1	8,3%	9	75,0%	2	16,7%
18	11	0	0,0%	0	0,0%	11	100,0%	0	0,0%
19	61	37	60,7%	2	3,3%	17	27,9%	42	68,9%
20	25	25	100,0%	9	36,0%	16	64,0%	0	0,0%
21	12	11	91,7%	8	66,7%	4	33,3%	0	0,0%
22	2	1	50,0%	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%
23	13	5	38,5%	5	38,5%	8	61,5%	0	0,0%
<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>404</b>	<b>60,6%</b>	<b>206</b>	<b>30,9%</b>	<b>363</b>	<b>54,4%</b>	<b>98</b>	<b>14,7%</b>

## 19. Использование БАДов для поддержания здоровья

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

Как известно, важным фактором повышения активности клеток иммунной системы является витамин Д<sub>3</sub>. 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 постоянно употребляют витамин Д<sub>3</sub> в рекомендуемой дозировке (2000 МЕ) только 7,5% респондентов. Самый высокий показатель отмечается в г. Столин (19,1%), в п. Речица (19,0%), самый низкий – в г. Ганцевичи (1,6%), в г. Ивацевичи и на территории Черначицкого с/с – по 2,2%, в г.п. Городище 2,5%.

Несколько раз в год (курсами) употребляют этот витамин 26,5% респондентов. Чаще так делают участники анкетирования в городке Ленинский (46,6%), в г.п. Логишин (45,6%), в г. Жабинка (42,0%).

Таким образом, 34,0% респондентов постоянно и периодически используют этот витамин для поддержания здоровья. Но большая часть респондентов (66,0%) этот витамин не использует.

Таблица 20. Использование населением витамина Д<sub>3</sub>

Код проекта	всего лиц	Витамин Д <sub>3</sub>							
		Постоянно		Курсами		Итого используют		Нет	
		абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%
1	241	24	10,0%	69	28,6%	93	38,6%	148	61,4%
2	182	13	7,1%	56	30,8%	69	37,9%	113	62,1%
3	181	6	3,3%	36	19,9%	42	23,2%	139	76,8%
4	132	16	12,1%	37	28,0%	53	40,2%	79	59,8%
5	123	2	1,6%	19	15,4%	21	17,1%	102	82,9%
6	132	6	4,5%	34	25,8%	40	30,3%	92	69,7%
7	119	19	16,0%	50	42,0%	69	58,0%	50	42,0%
8	121	7	5,8%	29	24,0%	36	29,8%	85	70,2%
9	135	3	2,2%	41	30,4%	44	32,6%	91	67,4%
10	132	8	6,1%	52	39,4%	60	45,5%	72	54,5%
11	132	9	6,8%	34	25,8%	43	32,6%	89	67,4%
12	134	22	16,4%	41	30,6%	63	47,0%	71	53,0%
13	146	4	2,7%	23	15,8%	27	18,5%	119	81,5%
14	131	25	19,1%	32	24,4%	57	43,5%	74	56,5%
15	89	2	2,2%	15	16,9%	17	19,1%	72	80,9%
16	79	2	2,5%	23	29,1%	25	31,6%	54	68,4%
17	79	6	7,6%	36	45,6%	42	53,2%	37	46,8%
18	66	2	3,0%	15	22,7%	17	25,8%	49	74,2%
19	249	13	5,2%	34	13,7%	47	18,9%	202	81,1%
20	60	3	5,0%	20	33,3%	23	38,3%	37	61,7%
21	42	8	19,0%	11	26,2%	19	45,2%	23	54,8%
22	58	8	13,8%	27	46,6%	35	60,3%	23	39,7%
23	56	3	5,4%	13	23,2%	16	28,6%	40	71,4%
<b>Итого</b>	<b>2819</b>	<b>211</b>	<b>7,5%</b>	<b>747</b>	<b>26,5%</b>	<b>958</b>	<b>34,0%</b>	<b>1861</b>	<b>66,0%</b>

Витаминно-минеральные комплексы используют постоянно 9,8% респондентов с небольшой разбегом по территориям (от 17,8% в г. Пружаны до 3,3% в г. Пинск). Курсами употребляют эти БАДы 40,0% анкетированных (от 60,0 в г. Микашевичи до 13,8% в г. Ганцевичи), То есть, в среднем 50,1% респондентов используют эти препараты для поддержания здоровья.

Не пользуются витаминными комплексами 49,9% респондентов (от 75,3% на территории Чернавчицкого с/с до 27,6% в городке Ленинский).

**Таблица 21. Использование населением витаминно-минеральных комплексов**

Код проекта	всего лиц	Витаминно-минеральные комплексы							
		Постоянно		Курсами		Итого используют		Нет	
		абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%
1	241	23	9,5%	92	38,2%	115	47,7%	126	52,3%
2	182	12	6,6%	98	53,8%	110	60,4%	72	39,6%
3	181	6	3,3%	46	25,4%	52	28,7%	129	71,3%
4	132	18	13,6%	56	42,4%	74	56,1%	58	43,9%
5	123	24	19,5%	17	13,8%	41	33,3%	82	66,7%
6	132	10	7,6%	55	41,7%	65	49,2%	67	50,8%
7	119	16	13,4%	58	48,7%	74	62,2%	45	37,8%
8	121	7	5,8%	58	47,9%	65	53,7%	56	46,3%
9	135	5	3,7%	69	51,1%	74	54,8%	61	45,2%
10	132	20	15,2%	65	49,2%	85	64,4%	47	35,6%
11	132	16	12,1%	72	54,5%	88	66,7%	44	33,3%
12	134	20	14,9%	51	38,1%	71	53,0%	63	47,0%
13	146	26	17,8%	50	34,2%	76	52,1%	70	47,9%
14	131	12	9,2%	60	45,8%	72	55,0%	59	45,0%
15	89	3	3,4%	19	21,3%	22	24,7%	67	75,3%
16	79	4	5,1%	43	54,4%	47	59,5%	32	40,5%
17	79	6	7,6%	46	58,2%	52	65,8%	27	34,2%
18	66	7	10,6%	23	34,8%	30	45,5%	36	54,5%
19	249	22	8,8%	55	22,1%	77	30,9%	172	69,1%
20	60	6	10,0%	36	60,0%	42	70,0%	18	30,0%
21	42	2	4,8%	16	38,1%	18	42,9%	24	57,1%
22	58	8	13,8%	34	58,6%	42	72,4%	16	27,6%
23	56	3	5,4%	17	30,4%	20	35,7%	36	64,3%
Итого	2819	276	9,8%	1136	40,3%	1412	50,1%	1407	49,9%

**Картина использования населением рыбьего жира выглядит тоже не очень радостно как и с витамином Д.**

Постоянно и периодический употребляют рыбий жир 32,6% респондентов. Только на 2 территориях его употребляют больше 50% респондентов: в городке Ленинский – 56,9% и в г. Жабинка (52,9%). На 3 территориях его употребление превышает 40%: в г. Лунинец (42,4%), в г. Малорита (42,5%), в г. Микашевичи (48,3%).

Ниже 30% этот показатель выявлен у респондентов г. Пинска (13,3%), г. Ганцевичи (13,8%), г. Иваново (19,8%), г. Ляховичи (23,8%), на территории Чернавчицкого с/с (23,6%), в Кобринском районе (28,5%).

Совсем не используют рыбий жир для поддержания здоровья 67,4% респондентов. На 10 территориях этот показатель выше среднеобластного. Самые высокие показатели в г. Пинске (86,7%), в г. Ганцевичи (86,2%), в г. Иваново (80,2%), в г. Ляховичи (76,5%) и на территории Чернавчицкого с/с (76,4%),

Таблица 22. Использование населением рыбьего жира

Код проекта	всего лиц	Рыбий жир							
		Постоянно		Курсами		Итого используют		Нет	
		абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%
1	241	19	7,9%	77	32,0%	96	39,8%	145	60,2%
2	182	8	4,4%	52	28,6%	60	33,0%	122	67,0%
3	181	6	3,3%	18	9,9%	24	13,3%	157	86,7%
4	132	14	10,6%	38	28,8%	52	39,4%	80	60,6%
5	123	3	2,4%	14	11,4%	17	13,8%	106	86,2%
6	132	11	8,3%	29	22,0%	40	30,3%	92	69,7%
7	119	14	11,8%	49	41,2%	63	52,9%	56	47,1%
8	121	1	0,8%	23	19,0%	24	19,8%	97	80,2%
9	135	4	3,0%	41	30,4%	45	33,3%	90	66,7%
10	132	8	6,1%	48	36,4%	56	42,4%	76	57,6%
11	132	8	6,1%	23	17,4%	31	23,5%	101	76,5%
12	134	23	17,2%	34	25,4%	57	42,5%	77	57,5%
13	146	10	6,8%	34	23,3%	44	30,1%	102	69,9%
14	131	12	9,2%	34	26,0%	46	35,1%	85	64,9%
15	89	3	3,4%	18	20,2%	21	23,6%	68	76,4%
16	79	1	1,3%	27	34,2%	28	35,4%	51	64,6%
17	79	6	7,6%	18	22,8%	24	30,4%	55	69,6%
18	66	3	4,5%	21	31,8%	24	36,4%	42	63,6%
19	249	31	12,4%	40	16,1%	71	28,5%	178	71,5%
20	60	6	10,0%	23	38,3%	29	48,3%	31	51,7%
21	42	3	7,1%	12	28,6%	15	35,7%	27	64,3%
22	58	4	6,9%	29	50,0%	33	56,9%	25	43,1%
23	56	5	8,9%	13	23,2%	18	32,1%	38	67,9%
Итого	2819	203	7,2%	715	25,4%	918	32,6%	1901	67,4%

## 20. Сон

Для сохранения здоровья и поддержания активности иммунной системы организма очень важным является сон и 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, когда его концентрации в крови примерно в 10 раз больше, чем днем.

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 (40,4%) ложится спать в период времени с 22.00 до 23.00. Больше всего таких лиц оказалось в г.г. Ганцевичи (52,0%) и Микашевичи (50,0%). Еще 12,4% респондентов ложатся спать до 22.00 (самый высокий показатель в п. Речица – 26,2%).

Таким образом, больше половины участников анкетирования (52,8%) ложатся спать до 23.00, что соответствует биоритмам нашего организма.

Почти третья часть респондентов (34,3%) ложится спать в промежуток времени между 23.00 и 24.00. В 4 регионах этот показатель превышает 40%: в г. Дрогичин (40,0%), в г. Пружаны (41,8%), на территории Чернавчицкого с/с (41,6%), в г.п. Городище (43,0%), в городке Ленинский (44,8%). Еще 12,9% респондентов ложится спать после 24.00. Таким образом, 47,2% респондентов могут испытывать проблемы со здоровьем в результате нарушения биоритмов организма. Особенно это относится к тем, кто ложится спать после 24.00.

Таблица 23. Время отхода ко сну.

Код проекта	Число лиц	До 22.00		22.00-23.00		23.00-24.00		После 24.00		Итого до 23.00		Итого после 23.00	
		число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%
1	241	21	8,7%	93	38,6%	94	39,0%	33	13,7%	114	47,3%	127	52,7%
2	182	31	17,0%	75	41,2%	48	26,4%	28	15,4%	106	58,2%	76	41,8%
3	181	38	21,0%	75	41,4%	56	30,9%	12	6,6%	113	62,4%	68	37,6%
4	132	23	17,4%	52	39,4%	38	28,8%	19	14,4%	75	56,8%	57	43,2%
5	123	5	4,1%	64	52,0%	48	39,0%	6	4,9%	69	56,1%	54	43,9%
6	132	17	12,9%	48	36,4%	53	40,2%	14	10,6%	65	49,2%	67	50,8%
7	119	6	5,0%	41	34,5%	46	38,7%	26	21,8%	47	39,5%	72	60,5%
8	121	20	16,5%	56	46,3%	37	30,6%	8	6,6%	76	62,8%	45	37,2%
9	135	17	12,6%	58	43,0%	43	31,9%	17	12,6%	75	55,6%	60	44,4%
10	132	23	17,4%	56	42,4%	36	27,3%	17	12,9%	79	59,8%	53	40,2%
11	132	23	17,4%	51	38,6%	41	31,1%	17	12,9%	74	56,1%	58	43,9%
12	134	20	14,9%	52	38,8%	40	29,9%	22	16,4%	72	53,7%	62	46,3%
13	146	14	9,6%	66	45,2%	61	41,8%	5	3,4%	80	54,8%	66	45,2%
14	131	21	16,0%	52	39,7%	39	29,8%	19	14,5%	73	55,7%	58	44,3%
15	89	10	11,2%	23	25,8%	37	41,6%	19	21,3%	33	37,1%	56	62,9%
16	79	7	8,9%	31	39,2%	34	43,0%	7	8,9%	38	48,1%	41	51,9%
17	79	8	10,1%	33	41,8%	26	32,9%	12	15,2%	41	51,9%	38	48,1%
18	66	7	10,6%	21	31,8%	23	34,8%	15	22,7%	28	42,4%	38	57,6%
19	249	11	4,4%	103	41,4%	91	36,5%	44	17,7%	114	45,8%	135	54,2%
20	60	6	10,0%	30	50,0%	21	35,0%	3	5,0%	36	60,0%	24	40,0%
21	42	11	26,2%	16	38,1%	12	28,6%	3	7,1%	27	64,3%	15	35,7%
22	58	3	5,2%	21	36,2%	26	44,8%	8	13,8%	24	41,4%	34	58,6%
23	56	7	12,5%	23	41,1%	17	30,4%	9	16,1%	30	53,6%	26	46,4%
всего	2819	349	12,4%	1140	40,4%	967	34,3%	363	12,9%	1489	52,8%	1330	47,2%

## 12. Информированность о реализации проекта

Основной целью реализации Государственного проекта «Здоровые города и поселки» (далее – Проект) является улучшение здоровья населения (физического и социального), создание для этого условий, повышение мотивация населения к ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья. Поэтому важным является информированность людей о реализации Проекта и их участие в различных мероприятиях.

Как показал анкетный опрос, в среднем по области знают о реализации Проекта на их территории 58,1% респондентов. На некоторых

территориях этот показатель значительно выше. Так, среди респондентов г. Ганцевичи он составил 93,5%, г. Ляховичи 92,4%, г.п. Логишин 83,5%.

Из них непосредственно принимали участие в мероприятиях Проекта 24,7% респондентов. Самый высокий показатель охвата респондентов мероприятиями Проекта выявлен в Пинске (54,1%) и г. Ляховичи (50,0%). Еще 21,6% респондента слышали о таких мероприятиях.

**Таблица 24. Информирование о проекте и участие в нем**

Код проекта	Число лиц	Знают о реализации проекта		Из них			
				Принимали участие в мероприятиях проекта		Знают о проекте из СМИ и других источников	
		число лиц	% от всех	число лиц	%	число лиц	%
1	241	107	44,4%	26	10,8%	45	18,7%
2	182	30	16,5%	10	5,5%	24	13,2%
3	181	132	72,9%	98	54,1%	25	13,8%
4	132	87	65,9%	31	23,5%	34	25,8%
5	123	115	93,5%	34	27,6%	77	62,6%
6	132	81	61,4%	38	28,8%	31	23,5%
7	119	92	77,3%	40	33,6%	16	13,4%
8	121	74	61,2%	17	14,0%	42	34,7%
9	135	92	68,1%	37	27,4%	36	26,7%
10	132	46	34,8%	16	12,1%	14	10,6%
11	132	122	92,4%	66	50,0%	32	24,2%
12	134	56	41,8%	17	12,7%	25	18,7%
13	146	97	66,4%	45	30,8%	23	15,8%
14	131	62	47,3%	24	18,3%	21	16,0%
15	89	64	71,9%	21	23,6%	21	23,6%
16	79	8	10,1%	8	10,1%	5	6,3%
17	79	66	83,5%	38	48,1%	23	29,1%
18	66	47	71,2%	26	39,4%	17	25,8%
19	249	166	66,7%	55	22,1%	63	25,3%
20	60	26	43,3%	8	13,3%	15	25,0%
21	42	25	59,5%	13	31,0%	5	11,9%
22	58	33	56,9%	20	34,5%	10	17,2%
23	56	11	19,6%	7	12,5%	5	8,9%
<b>всего</b>	<b>2819</b>	<b>1639</b>	<b>58,1%</b>	<b>695</b>	<b>24,7%</b>	<b>609</b>	<b>21,6%</b>

### 13. Характеристика ИМТ

Физические данные участников проекта оценивались по индексу массы тела (ИМТ). Больше половины респондентов (50,7%) имеют ИМТ до 25 кг/м<sup>2</sup>, то есть нормальный вес. Больше всего лиц с нормальной массой тела оказалось среди участников анкетирования в г.г. Пружаны (59,6%), Ляховичи (55,3%), Брест (55,2%), в г/п Логишин (58,2%).

Еще 14,7% от числа участников анкетного опроса имеют ИМТ от 25,1 до 26,0 кг/м<sup>2</sup>, который говорит о незначительном увеличении массы тела, не оказывающей существенного вредного воздействия на здоровье человека. Часть респондентов (22,9%) имеют значительное увеличение

массы тела (ИМТ 26,1-29,9 кг/м<sup>2</sup>) и 11,7% - ожирение (ИМТ больше 30 кг/м<sup>2</sup>).

Таким образом, в соответствии с рекомендациями ВОЗ, ИМТ больше 25 кг/м<sup>2</sup> имеет почти половина респондентов (49,3%). Но, учитывая тот факт, что незначительное превышение массы тела при ИМТ от 25 до 26 кг/м<sup>2</sup> не оказывает вредного воздействия на организм, к лицам с чрезмерной массой тела и ожирением можно отнести 34,7% респондентов. Они, безусловно, нуждаются в снижении массы тела для профилактики и коррекции нарушений обменных процессов в организме.

**Таблица 25. Показатели физического здоровья (ИМТ) респондентов**

Код проекта	Число лиц	ИМТ до 25 кг/м <sup>2</sup>		ИМТ 25,1-26,0 кг/м <sup>2</sup>		ИМТ 26,1-29,9 кг/м <sup>2</sup>		ИМТ 30 и больше кг/м <sup>2</sup>		Всего ИМТ < 25 кг/м <sup>2</sup>		Всего ИМТ < 26 кг/м <sup>2</sup>	
		число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%	число лиц	%		
1	241	133	55,2%	21	8,7%	59	24,5%	28	11,6%	108	44,8%	87	36,1%
2	182	78	42,9%	19	10,4%	47	25,8%	38	20,9%	104	57,1%	85	46,7%
3	181	66	36,5%	65	35,9%	31	17,1%	19	10,5%	115	63,5%	50	27,6%
4	132	49	37,1%	12	9,1%	46	34,8%	25	18,9%	83	62,9%	71	53,8%
5	123	97	78,9%	13	10,6%	10	8,1%	3	2,4%	26	21,1%	13	10,6%
6	132	67	50,8%	16	12,1%	26	19,7%	23	17,4%	65	49,2%	49	37,1%
7	119	54	45,4%	26	21,8%	22	18,5%	17	14,3%	65	54,6%	39	32,8%
8	121	47	38,8%	25	20,7%	41	33,9%	8	6,6%	74	61,2%	49	40,5%
9	135	59	43,7%	21	15,6%	33	24,4%	22	16,3%	76	56,3%	55	40,7%
10	132	52	39,4%	18	13,6%	36	27,3%	26	19,7%	80	60,6%	62	47,0%
11	132	73	55,3%	14	10,6%	32	24,2%	13	9,8%	59	44,7%	45	34,1%
12	134	71	53,0%	29	21,6%	21	15,7%	13	9,7%	63	47,0%	34	25,4%
13	146	87	59,6%	15	10,3%	36	24,7%	8	5,5%	59	40,4%	44	30,1%
14	131	62	47,3%	19	14,5%	40	30,5%	10	7,6%	69	52,7%	50	38,2%
15	89	57	64,0%	8	9,0%	17	19,1%	7	7,9%	32	36,0%	24	27,0%
16	79	35	44,3%	14	17,7%	20	25,3%	10	12,7%	44	55,7%	30	38,0%
17	79	46	58,2%	15	19,0%	9	11,4%	9	11,4%	33	41,8%	18	22,8%
18	66	33	50,0%	10	15,2%	13	19,7%	10	15,2%	33	50,0%	23	34,8%
19	249	170	68,3%	22	8,8%	48	19,3%	9	3,6%	79	31,7%	57	22,9%
20	60	30	50,0%	4	6,7%	16	26,7%	10	16,7%	30	50,0%	26	43,3%
21	42	13	31,0%	7	16,7%	16	38,1%	6	14,3%	29	69,0%	22	52,4%
22	58	26	44,8%	10	17,2%	12	20,7%	10	17,2%	32	55,2%	22	37,9%
23	56	24	42,9%	10	17,9%	15	26,8%	7	12,5%	32	57,1%	22	39,3%
<b>всего</b>	<b>2819</b>	<b>1429</b>	<b>50,7%</b>	<b>413</b>	<b>14,7%</b>	<b>646</b>	<b>22,9%</b>	<b>331</b>	<b>11,7%</b>	<b>1390</b>	<b>49,3%</b>	<b>977</b>	<b>34,7%</b>

### **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 области добавляют соль в приготовленную пищу всегда и иногда 51,5% респондентов (1452 человека), из них 319 человек (22,0% от досаливающих пищу или 11,3% от числа респондентов) получают с пищей от 8 до 19 граммов соли в день и являются самой уязвимой

категорией населения с высоким риском развития болезней сердца и сосудов;

- почти половина респондентов (48,7% - 1372 человека) морскую рыбу употребляет иногда или не использует в своем питании вовсе, что *приводит к недостаточному поступлению в организм омега-3 ПНЖК, повышая риск развития болезней сердца и сосудов.*

- достаточное количество овощей и фруктов употребляют 2705 респондентов (96,0%);

- растительные масла используют несколько раз в месяц 23,5% респондентов и почти столько же (23,1%) не использует этот вид продукта вовсе, что может негативно сказаться на их здоровье;

- каждый день употребляют конфеты, шоколад и сдобную выпечку 33,7% респондентов – их можно отнести к группе риска по чрезмерному потреблению легкоусвояемых углеводов; из них 7,4% респондентов каждый день употребляют и конфеты, и выпечку;

- фастфуды ежедневно и несколько раз в неделю употребляют 7,8% респондентов (219 человек);

- алкогольные напитки по наиболее неблагоприятной форме (каждый день или несколько раз в неделю) употребляют 6,2% респондентов;

- группа респондентов (160 человек или 5,7%) потребляет в день от 40 до 80 гр. сахара, что может привести к нарушению углеводного и жирового обмена со всеми вытекающими последствиями, снижает активность иммунной системы;

- достаточный уровень двигательной активности выявлен в общей сложности у 71,8% респондентов, также 58,8% проанкетированных лиц имеют высокий и средний уровень физической активности во время выполнения трудовой деятельности;

- курят сигареты и используют электронные сигареты 23,7% респондентов;

- основное большинство курящих и оросивших курить обычные и электронные сигареты пристрастились к этой вредной привычке в возрасте 15-20 лет (68,4% потребителей обычных и 45,8% - электронных сигарет);

- наибольшее число курящих обычные сигареты (48,4%) имеют стаж курения больше 10 лет, больше половины потребителей электронных сигарет (53,8%) использует их менее 1 года;

- больше половины курящих и «парящих» респондентов (60,6%) испытывают различные проблемы со здоровьем;

- только 30,9% курящих и использующих электронные сигареты лиц желают порвать с пагубной привычкой;

- постоянно и курсами принимают витамин Д 34,0% респондентов, витаминно-минеральные комплексы – 50,1%, рыбий жир – 32,6%;

- ложится спать после 23.00 47,7% респондентов, что нарушает режим сна и отдыха;

- знают о реализации Проектов на своих территориях 58,1% респондентов, из них принимали участие в мероприятиях в рамках Проектов 24,7% анкетированных лиц;

- ИМТ выше 25 кг/м<sup>2</sup> выявлен у 49,3% респондентов, выше 26 кг/м<sup>2</sup> – у 34,7%.

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.