

УДК 614.2:65.012.4 (476.6)

## ФАКТОРЫ РИСКА ОБРАЗА ЖИЗНИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЛИДСКОГО РАЙОНА ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Л.К. Наройчик, Е.М. Тищенко

Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

*Изложены факторы риска образа жизни руководителей Лидского района на основе их анкетирования.*

**Ключевые слова:** образ жизни, руководитель, Лидский район

*In this article the risk factors of life way of the leaders from Lidskiy district obtained on the basis of their questionnaire are shown.*

**Key words:** life way, leader, Lidskiy district.

Основу укрепления здоровья составляет здоровый образ жизни [2]. Президент Республики Беларусь объявил 2008 г. годом здоровья, указав на широкий смысл категории здоровье — «здоровье человека, здоровье семьи, здоровье общества» [1].

В рамках постоянно действующего семинара руководителей государственных органов и организаций Лидского района валеологами Лидского зонального центра гигиены и эпидемиологии проведено анкетирование по вопросам здорового образа жизни. Опрошен каждый пятый руководитель государственных органов и организаций Лидского района, из них 58% — мужчин, 42% — женщин. Каждый второй респондент относился к возрастной группе 40–49 лет, каждый третий — 50–59 лет, каждый шестой — 30–39 лет. Большинство опрошенных (68%) оценили состояние своего здоровья как хорошее. Однако каждый третий респондент имел хроническое заболевание. У каждого третьего при анкетировании зарегистрирован повышенный уровень артериального давления (выше 140 на 90).

Двое из трех руководителей не курят. Но, соответственно, каждый третий курит. Почти все респонденты (96,6%) употребляют алкогольные напитки, в том числе пиво. При этом каждый десятый делает это один или несколько раз в неделю. Семь из десяти считают, что употребляют умеренно, в хорошей компании. Отрадно, что есть руководители, в том числе торговой организации, которые принципиально не употребляют алкогольные напитки. Все опрошенные не пробовали наркотики. Половина респондентов используют лекарственные средства, назначенные врачом. Однако каждый пятый применяет лекарственные средства, руководствуясь популярной литературой, рекламой, а каждый десятый — по совету жены.

Каждый десятый опрошенный руководитель ежедневно делает утреннюю гимнастику, каждый четвертый — несколько раз в неделю, каждый пятый — несколько раз в месяц. Половина респондентов изредка занимаются физкультурой и спортом. Каждый четвертый делает это регулярно, а каждый пятый не занимается физкультурой и спортом. Основная причина этого, по мнению опрошенных, занятость, недостаточность времени.

Половина опрошенных старается употреблять более натуральные продукты (без консервантов, добавок). Двое из пяти используют йодированную соль. Каждый десятый покупает и пьет бутилированную воду. 36% респондентов стремятся сделать пищевой рацион разнообразным и соблюдать режим питания не менее трех раз в день. Каждый

пятый обращает внимание на маркировку и выбирает продукты с профилактическим действием, проводит расчет калорийности своего рациона.

Каждый четвертый опрошенный руководитель ежедневно употребляет овощи, каждый пятый — фрукты и молочные продукты. Двое из трех респондентов предпочитают употреблять колбасные изделия до четырех раз в неделю, а двое из пяти — кондитерские продукты очень редко. У половины опрошенных один–два раза в неделю присутствуют на столе морепродукты.

При ответе на вопрос: «Что Вы используете для снятия усталости и напряженности?» респонденты выбирали несколько вариантов. 60% отметили физический труд, работу на даче, 44% — сон, 40% — прогулки на природе, 40% — чтение книг, журналов, газет, 40% — просмотр телепередач, видеофильмов, 38% — общение, 26% — баня, сауна, 22% — спорт и физкультура, 22% — посещение храма, 20% — рыбалка, 4% — кинотеатр, 4% — аутотренинг, 2% — экстрим. Спектр «релаксации» разнообразен, в нем присутствуют как «активные», так и «пассивные» способы.

Опрошенные руководители чаще получают информацию об укреплении здоровья из средств массовой информации, преимущественно — печатных, доверяют личному опыту. К сожалению, только каждый пятый респондент в качестве информационного источника о здоровье указал беседы и лекции медицинских работников. При том что в течение 2007 года валеологами Лидского центра гигиены и эпидемиологии сделано 117 выступлений по радио (каждый понедельник и вторник), 80 газетных публикаций, 28 телевизионных интервью. Выпущено пять тысяч экземпляров пяти видов буклетов, памяток, плакатов. Практикуются выступления по ведомственным радиосетям.

Таким образом, полученные результаты, несомненно, заслуживают внимания и их следует учитывать при организации медико-профилактической работы. К тому же личный пример руководителя имеет весомое значение в коллективе. Возможно, следовало бы мотивировать сохранение и укрепление здоровья, включая поощрительные меры для ведущих здоровый образ жизни в коллективных соглашениях предприятий и организаций, а также отражая это в итогах их социально-экономического развития.

### Литература

1. Новогоднее обращение Президента А.Г. Лукашенко // Советская Белоруссия. — 2008. — 4 января.
2. Ефименко С.А. Влияние образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2007. — № 1. С.8–14.

Поступила 09.01.08