

УДК 614.2:654.012.4 (476.6)

## ФАКТОРЫ РИСКА ОБРАЗА ЖИЗНИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ВОЛКОВЫССКОГО РАЙОНА ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.Г. Андюкина, Е.М. Тищенко

Волковысский районный центр гигиены и эпидемиологии  
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

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

**Ключевые слова:** образ жизни, руководитель, Волковысский район.

*The risk factors of image life way of the leaders Volkovuskiy district are stated on the basis of their questionnaire.*

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

В ежегодном послании белорусскому народу и Национальному собранию Президент Республики Беларусь отметил: «Здоровье человека является одним из приоритетов нашей государственной политики... Но главное предопределяет каждый персонально — своим отношением к собственному здоровью и здоровью своих близких, осознанным соблюдением правил здорового образа жизни» [1]. Основу укрепления здоровья составляет здоровый образ жизни [2].

В рамках постоянно действующего семинара руководителей государственных органов и организаций Волковысского района валеологами Волковысского районного центра гигиены и эпидемиологии проведено анкетирование по проблемам здорового образа жизни. Опрошены трое из четырех представителей административно-управленческого персонала государственных органов и организаций Волковысского района. Двое из пяти опрошенных оценили состояние своего здоровья как хорошее. При том, что трое из пяти считают его удовлетворительным или плохим. Констатируем, что каждый третий респондент расточительно, а каждый десятый безразлично относятся к своему здоровью. Двое из пяти выбрали ответ «скорее внимательное и заботливое отношение к здоровью». Однако каждый седьмой не определился в отношении к здоровью. В качестве причин, препятствующих в полной мере заботиться о своем здоровье, прежде всего названы нежелание (34%), личная неорганизованность (27%), отсутствие компании (18%).

Двое из трех руководителей курят. Каждый четвертый курил раньше, а сейчас нет. Только 7% опрошенных никогда не пробовали курить. Большинство респондентов (92%) употребляют алкогольные напитки, в том числе пиво. Двое из пяти считают, что употребляют умеренно, а каждый третий — в хорошей компании. 7% респондентов употребляют алкоголь часто, одновременно они отмечают, что это их беспокоит.

Каждый десятый опрошенный руководитель ежедневно делает утреннюю гимнастику, каждый четырнадцатый — несколько раз в неделю. Четыре из пяти управленцев не занимаются утренней

гимнастикой. Половина респондентов изредка занимаются физкультурой и спортом. Каждый третий делает это регулярно, а каждый четвертый не занимается физкультурой и спортом.

При организации своего питания 41% опрошенных используют йодированную соль, 36% следят за маркировкой и сроком годности продуктов, 28% — стараются употреблять натуральные продукты (без добавок и консервантов), 21% — соблюдают умеренность, 18% — стремятся сделать рацион питания разнообразным. Четыре из пяти администраторов питаются регулярно (3–4 раза в день). Однако каждый седьмой опрошенный выбрал ответ по частоте питания — «по разному».

Трое из четырех руководителей редко испытывают чувство стресса и плохого настроения. Но у каждого восьмого оно возникает часто. Для снятия усталости и напряженности 21% опрошенных используют просмотр телевидения, 12% — прогулки на природе, 11% — употребление алкоголя, 10% — чтение газет, журналов, книг, 8% — физический труд, 8% — сон, 7% — занятие спортом, 7% — работу на даче, 6% — общение, 4% — рыбалку. Четыре из пяти опрошенных спят семь часов и меньше.

Опрошенные руководители чаще получают информацию об укреплении здоровья из средств массовой информации: 36% по телевидению, 31% — радио, 21% — из газет и журналов. К сожалению, только каждый пятый респондент в качестве информационного источника о здоровье указал беседы и лекции медицинских работников. При этом двое из трех опрошенных руководителей считают, что им не хватает имеющихся знаний по сохранению здоровья.

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.

### Литература

1. Послание Президента А.Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию // Беларусь сегодня. — 2008. — 30 апреля.
2. Ефименко С.А. Влияние образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2007. — № 1. — С.8–14.

Поступила 26.05.08