

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Между тем, установлено, что образ жизни занимает ведущее место среди факторов, влияющих на состояние [здоровья](#) человека, (почти 60%)

С [понятием здоровья](#) тесно связано представление о [факторах риска заболеваний](#) . Число факторов риска велико и растет с каждым годом. Так, в 1960-е годы их насчитывалось не более 1000, сейчас - около 3000. Факторы риска могут относиться к внешней среде, самому человеку и особенностям поведения. Сочетание нескольких факторов суммирует их эффект и наносит вред здоровью.

С целью выявления факторов риска для здоровья и выделения ведущих направлений работы по пропаганде здорового образа жизни специалистами Роспотребнадзора по Республике Алтай было проведено пробное анкетирование. Опрошены мужчины и женщины, относящиеся к группе декретированных лиц (сотрудники торговли, общепита, детских дошкольных учреждений, пищеблоков). Большинство участников опроса (60%) - люди зрелого возраста (31-54 года), остальные – молодёжь (20-30 лет).

В анкету входило 5 вопросов, касающихся профессиональных заболеваний, соответствия массы тела нормам, умения расслабляться без применения алкоголя, табака и таблеток, составляющих здорового образа жизни и способов его пропаганды.

По результатам анкетирования 21,2% опрошенных имеют хронические заболевания, связанные с профессиональной деятельностью. Чуть больше половины (54,5%) могут расслабиться, не прибегая к алкоголю, табакокурению или таблеткам; 16,2% это удаётся редко, 28,3% не способны расслабиться без вспомогательных веществ. Соответствие массы тела норме указали 24,2% анкетированных; превышение не более чем на 3% от нормы указали 21,2% участников; на 4-10% и 25-49% - по 13% опрошенных. В то же время 12,1% респондентов имеют массу тела ниже принятой нормы на 4-10%.

Таким образом, если профессиональная деятельность является фактором риска только для четверти опрошенных, то превышение массы тела и неумение бороться со стрессом

–почти для половины анкетированных.

Для большинства респондентов в сохранении здоровья на первый план выходят проблемы с двигательной активностью, режимом дня, полноценным отдыхом и сном. На втором месте проблемы с питанием, эмоциональным состоянием, далее - профилактика заболеваний, борьба с табакокурением и употреблением алкоголя.

Опрос показал, что для эффективной пропаганды здорового образа жизни достаточно использовать традиционные способы: реклама (27,3% опрошенных), беседа (12% опрошенных), лекция и личный пример (8% опрошенных), семья, средства массовой информации, интернет (7% опрошенных), массовые мероприятия и спорт (6% опрошенных). Были предложены и другие способы, среди которых как общеизвестные (дискуссии, флешмобы, листовки и памятки, программа здоровья, актуальные программы на ТВ и т.п.), так и более оригинальные (размещение информации на товарах, издание закона о здоровом образе жизни, организация от государства, увеличение заработной платы и выплата премий за ведение здорового образа жизни, создание идеологии).

Таким образом, результаты пробного анкетирования позволяют отметить, что необходимо доводить до сведения населения информацию по специфике профессиональных заболеваний и мерах их профилактики, информацию о стресс-факторах и мерах борьбы со стрессом, усилить пропаганду здорового питания и двигательной активности.

Кроме того, необходим дальнейший мониторинговый опрос населения с учётом пола, возраста, рода деятельности, социального статуса. Это позволит получить более полную и достоверную информацию по: приверженности населения Республики Алтай здоровому образу жизни и эффективным способам его пропаганды; оценке знаний жителей нашего региона о неинфекционных заболеваниях и мерах по их профилактике, наличию риска смены состояния относительного здоровья на состояние предболезни и болезни. Мы должны научиться ценить своё здоровье!