

ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

Л.П. Ермалович, кандидат экономических наук, доцент (ГИУСТ БГУ);

*М.Ю. Теняно, кандидат философских наук, доцент
(Российский государственный социальный университет)*

Целью исследования данной научной проблемы является изучение проблем социальной обусловленности здоровья. К числу одной из приоритетных задач, обеспечивающих достижение данной цели, относится изучение влияния особенностей образа жизни на здоровье населения.

Эмпирические данные, использованные в тезисах, были получены в ходе массовых опросов населения, проведенных Центром социологических и политических исследований БГУ по репрезентативным выборкам.

В структуре факторов, влияющих на здоровье, важное значение имеет образ жизни. Согласно данным ВОЗ состояние здоровья человека зависит на 50 % от его образа жизни, на 20 % от генетики, биологии человека, на 20 % от состояния окружающей среды, на 10 % от развития системы здравоохранения и доступности ее для населения. Таким образом, здоровье в значительной степени определяется реальными практическими действиями человека, направленными на его сохранение и укрепление.

Результаты исследования показывают, что большинство населения понимает, что здоровье зависит, прежде всего, от человека, его образа жизни. Так, большинство населения считает, что здоровье определяется не наследственностью, а зависит от самого человека, его образа жизни.

Для выяснения стратегий поведения в сфере здоровья респондентам было предложено оценить степень важности соблюдения основных правил здорового образа жизни — рационального питания, физической активности, отсутствия вредных привычек, регулярного обращения к врачам. Результаты опроса показали, что наиболее значимыми факторами здоровья, по оценкам населения, являются рациональное питание (индекс значимости 0,78), отсутствие вредных привычек (индекс значимости 0,73), физическая активность (индекс значимости 0,69). Наименее значимым фактором, по мнению населения, является регулярное посещения врача (индекс значимости 0,4).

Логично предположить, что осознание значимости соблюдения правил здорового образа жизни будет сопровождаться реализацией их на практике. Однако результаты исследования свидетельствуют, что в образе жизни населения достаточно распространены стратегии поведения, сопряженные с риском для здоровья. По данным опроса, 40 % опрошенных считают, что ведут здоровый образ жизни, 48,3 % считают, что в целом ведут здоровый образ жизни, хотя имеют некоторые вредные привычки, 11,8 % указали, что их образ жизни назвать здоровым нельзя.

Оценки образа жизни отличаются в различных социально демографических группах. Женщины чаще, чем мужчины, считают, что ведут здоровый образ жизни (48,8 % женщин и 30,4 % мужчин). Оценка образа жизни зависит и от образования: чем выше уровень образования, тем чаще респонденты отмечают, что придерживаются здорового образа жизни. В группе с неполным средним образовани-

ем почти в 3 раза больше, чем в других группах, тех, кто считает, что его образ жизни назвать здоровым нельзя.

Для уточнения стратегий поведения в сфере здоровья рассмотрим, как на практике реализуются населением принципы здорового образа жизни.

Известно, что важным принципом здорового образа жизни является рациональное питание. Именно питание является одним из необходимых условий сохранения и поддержания здоровья. По данным Министерства Здравоохранения Республики Беларусь более 50 % случаев преждевременной смерти среди населения республики в возрасте до 65 лет вызвано болезнями, в значительной степени обусловленными недостаточным или неправильным питанием. Анализ данных показывает, что только 42,2 % населения считают свое питание рациональным и сбалансированным. Анализ структуры питания населения республики показывает, что имеются серьезные отклонения от рациональных норм потребления продуктов питания населением, что негативно сказывается на здоровье. Чаще всего белорусы употребляют в пищу молоко, сливочное масло, свежие овощи и сметану, а реже всего сыр и рыбу. Таким образом, структура питания населения не отвечает физиологическим нормам. Фиксируется недостаточное потребление рыбы и морепродуктов. Таким образом, приоритетной задачей улучшения здоровья населения является изменение структуры и характера питания.

Необходимым условием сохранения и поддержания здоровья является физическая активность. Так, 93 % населения считают физическую активность важным фактором, определяющим здоровье, но в то же время только 10,4 % населения относят себя к физически активным, 29,1 % время от времени посещают спортивные клубы, занимаются физкультурой и спортом, 60,5 % населения считают свою физическую активность низкой, не занимаются ни физкультурой, ни спортом. Анализ данных свидетельствует об устойчивой связи между физической активностью и здоровьем. Так, доля положительных оценок здоровья оказалась значительно выше у тех, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, посещает спортивные клубы: 85,5 % физически активных оценивают свое здоровье как хорошее и очень хорошее и только 7,7 % как плохое и очень плохое.

Важной характеристикой здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек — курения, злоупотребления алкоголем. По данным опроса свыше 90 % населения считают, что для поддержания здоровья важно не курить, в то же время 36,7 % населения курят. Как показывают результаты исследования, основной причиной курения является привычка (46,1 %), четвертая часть населения курит для того, чтобы успокоить нервы, снять стресс (26,0 %).

Достаточно распространенной привычкой, связанной с риском для здоровья, является употребление алкоголя. Несмотря на то, что 91,3 % опрошенных считают, что для поддержания здоровья важно отказаться от злоупотребления алкоголем, 12,4 % опрошенных употребляют алкоголь от двух до семи раз в неделю.

Результаты исследования показывают, что употребление алкогольных напитков — достаточно распространенное явление среди тех, кто имеет проблемы со здоровьем: 9,2 % тех, кто оценивает свое здоровье как плохое, употребляют алкогольные напитки ежедневно. Таким образом, достаточно распространенными привычками, связанными с риском для здоровья, является употребление алкоголя и курение.

Важным фактором здорового образа жизни является регулярное посещение врачей. Результаты исследования показывают, что значительная часть населения не понимает необходимость регулярных медицинских осмотров для сохранения и поддержания здоровья. Не случайно в оценке важности факторов, влияющих на здоровье, регулярное посещение врачей получило самую низкую оценку (индекс значимости равен 0,4 балла).

Результаты исследования позволяют выделить несколько причин отказа от медицинской помощи. Во-первых, неудовлетворенность населения работой медицинских учреждений, которая связана с недоверием к квалификации врачей, невнимательным отношением медиков к больным, значительными потерями времени при посещении врачей. Во-вторых, отказ от посещения врачей связан с низким уровнем культуры самосохранительного поведения населения. У многих не сформировано ответственное отношение к здоровью, понимание необходимости профилактических осмотров, что проявляется в привычке обращаться к врачам только в случаях серьезных заболеваний, получающей все более широкое распространение практике самолечения, которая становится опасной заменой профессиональной медицинской помощи.

Анализ данных показывает, что сокращается число визитов к врачу даже у тех, кому необходимо регулярно посещать медучреждения. Так, 22,2 % из тех, кто оценивает свое здоровье как плохое и 32,3 % как очень плохое вообще не обращались за медицинской помощью в течение последнего года. Таким образом, результаты исследования показывают, что массовой стратегией поведения населения в сфере здоровья является иждивенческий подход к здоровью, отступление от норм здорового образа жизни.

Основными привычками, сопряженными с риском для здоровья населения, является: нерациональное питание (48,9 % населения), низкая физическая активность (60,5 % населения), курение (36,7 % населения), употребление алкоголя (33,8 % населения употребляет алкоголь не реже одного раза в неделю, в том числе 4 % ежедневно или через день).

Таким образом, результаты исследования показывают, что образ жизни значительной части населения нельзя назвать здоровым. Актуальной задачей является формирование активного и ответственного отношения к своему здоровью.