

TERRITORIAL FEATURES OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE
Alieva A.¹, Ivanova L.², Musihina D.³, Savelyev V.⁴ (Russian Federation)
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

Алиева А. Р.¹, Иванова Л. М.², Мусихина Д. В.³, Савельев В. Н.⁴
(Российская Федерация)

¹Алиева Афсана Ровшан кызы / Alieva Afsana – студент;

²Иванова Людмила Михайловна / Ivanova Lyudmila – студент;

³Мусихина Дарья Владимировна / Musihina Daria – студент,
лечебный факультет, кафедра общественного здоровья и здравоохранения,
Ижевская государственная медицинская академия;

⁴Савельев Владимир Никифорович / Savelyev Vladimir – доктор медицинских наук, профессор,
член научного совета ассоциации здравоохранения Урала, действительный член
Международной Академии Информатизации, г. Ижевск

Abstract: in this article, based on a survey conducted, according to the procedures of formation of a healthy lifestyle. Stand out the differences in the formation of living in the village and the city of the two republics of the Russian Federation: the Udmurt and Tatar. Determine the effect of residence on man's health and lifestyle, as well as the degree of presence of various factors in the lifestyle of people in these regions, which have both positive and negative effects on health, and as a result the standard of living in these republics.

Аннотация: в данной статье, основанной на проведенном анкетировании, говорится о методиках формирования здорового образа жизни. Выделяются отличия в формировании образа жизни в селе и городе двух республик Российской Федерации: Удмуртской и Татарской. Определяется влияние места жительства на здоровье человека и его образ жизни, а также степень присутствия различных факторов в образе жизни людей данных регионов, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на состояние здоровья и, как следствие, уровень жизни населения в данных республиках.

Keywords: survey, the healthy lifestyle, factors influencing health.

Ключевые слова: анкетирование, здоровый образ жизни, факторы, влияющие на здоровье.

Сократ, уже в V веке до н.э., писал: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». В настоящее время, проблема формирования ЗОЖ также является весьма актуальной для каждого жителя нашей планеты [2, с. 26].

И прежде чем говорить о территориальных особенностях формировании здорового образа жизни, следует дать определение образа жизни человека, как создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Так как, преодоление факторов риска это активная форма жизнедеятельности, то никто, кроме самого человека не сможет повлиять на его здоровье. Поэтому, каждый человек должен осознавать то, на каком уровне находится показатели его здоровья: это его личные ошибки или достижения, которые, в конце концов, приведут его к успеху или к неудаче.

Актуальность: Вызвана возрастом и изменением характера нагрузок на организм, связанных с ускорением общественной жизни, политической обстановки, социально-экономического уклада и загрязнением экологии, которые провоцируют негативные сдвиги [1, с. 49].

Цели: узнать, как сильно влияет на здоровье место жительства, и выявить территориальные особенности поддержания здорового образа жизни в городской и в сельской местности у жителей Удмуртской Республики и Республики Татарстан.

Для сбора данных мы использовали удобный для нас метод анкетирования — это психологический, вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений используется специально оформленный список вопросов — анкета.

Нами было проведено анкетирование 1019 человек, проживающих на территории Удмуртской Республики (УР) и Республики Татарстан (РТ), из них 411 человек, жители сельской местности, а 608 человек – представители городского населения. При анализе данных выявлены следующие закономерности:

Среди жителей Удмуртии в сельской местности преобладают люди, находящиеся в законных отношениях – 55,0%, в то же время в городе данный процент ниже и составляет всего 19,0%. В Татарстане, данный показатель чуть выше и составляет в сельской местности - 60,0%, среди городских граждан - 41,0%.

Критериями уровня жизни брали следующие показатели: материальное положение (хорошее - могут позволить себе покупку продовольствия и вещей без ограничений, приобретение мелкой бытовой техники, обладание автомобилем, отсутствие кредитов); (удовлетворительное - покупка необходимых вещей, приобретение ограниченной продовольственной корзины, покупка техники вызывает затруднения); (неудовлетворительное - денег хватает на питание, но покупка одежды вызывает затруднение.). Исходя из этого, в Удмуртии, свое материальное положение 65,0% - городского населения, считает хорошим; удовлетворительным - 33,0%; неудовлетворительным - 2,0%. Для сравнения, в сельской местности - хорошее материальное положение - 35%; удовлетворительное - 58%; неудовлетворительное - 7%. В Республике Татарстан свое материальное положение 67,0% городского населения, считает хорошим; удовлетворительным - 31,6%; неудовлетворительным - 1,3%. Для сравнения, в сельской местности - хорошее материальное положение - 62,9%; удовлетворительное - 32,7%; неудовлетворительное - 4,3%.

Отношения с семьёй (хорошее - продолжительность брака более 5-ти лет, наличие детей, отсутствие скандалов, конфликтов в семье; удовлетворительное - продолжительность брака менее 5-ти лет, возможно наличие детей, возможно наличие конфликтов; неудовлетворительные - отсутствие брака, отсутствие детей, наличие конфликтов). Нами получены следующие данные (в УР): 46,3% жителей села считают свои отношения с семьей хорошими, среди городского населения данный процент выше и составляет 72,1%; 37,8% - удовлетворительными, в городе данный показатель составляет - 19,6%; 15,9% - неудовлетворительными, показатель в городе - 8,3%. В РТ: 55,1% жителей села считают свои отношения с семьей хорошими, среди городского населения данный процент выше и составляет 85,0%; 43,3% - удовлетворительными, в городе данный показатель составляет - 14,3%; 2,9% - неудовлетворительными, показатель в городе - 0,7%.

Сфера деятельности жителей села в УР: школьники - 33%, студенты - 26,7%, работающие - 40,3%. Среди городского населения в УР: школьники - 28,6%, студенты - 41,5%, работающие - 29,9%. В Татарстане, сфера деятельности жителей села: школьники - 0,98%, студенты - 24,9%, работающие - 74,12%. Среди городского населения: школьники - 13,7%, студенты - 37,5%, работающие - 48,8%.

Оценка удовлетворенности экологией окружающей среды (наличие лесопосадок вблизи дома, водоемов; отсутствие заводов, крупных транспортных развязок). Удовлетворены экологией окружающей среды в Удмуртской Республике: 85,0% жителей села, процент довольного городского населения чуть меньше, и составляет 83,0%. Неудовлетворены экологией 15,0% сельского и 17,0% городского населения, соответственно. В РТ экологией окружающей среды удовлетворены 92,7% жителей села и 84,7% городского населения. Неудовлетворены экологией 17,3% сельского и 15,3% городского населения.

На вопрос о наблюдении за состоянием своего здоровья (о возможности проведения диагностических, лечебных и профилактических мероприятий) в УР положительный ответ дали 67,0% сельского населения, и 81,0% городского. В Республике Татарстан данный процент оказался выше и составляет: 74,4% среди сельского населения и 86,9% среди городского.

В наличии вредных привычек в Удмуртской Республике (курение табака, злоупотребление алкоголем, переедание, гиподинамия) признались 39% сельских и 27% городских жителей. В РТ: 22,4% сельского населения и 29,6% городского.

Следующий пункт опроса - это посещение медицинских учреждений, качество получаемых медицинских услуг (доброжелательность медицинского персонала, своевременное постановление диагноза и оказание медицинской помощи, положительный эффект от лечения). На вопрос как часто вы посещаете медицинские учреждения, в Удмуртской Республике жители сельской местности дали следующие ответы: 1-2 раза в год - 37,8% (в городе - 48,5%), более 2-х раз - 18,0% (в городе 6,6%), менее 1 раза - 44,2% (44,9%). Среди опрошенных бесплатные медицинские услуги выбирают - 77% жителей сельской местности и 90,0% городского населения. Качество получаемых медицинских услуг - 76,0% сельского и 97,0% - городского населения.

В Республике Татарстан жители сельской местности дали следующие ответы: 1-2 раза в год - 45,9% (в городе - 58,9%), более 2-х раз - 23,9% (в городе 25,0%), менее 1 раза - 30,2% (16,1%). Среди опрошенных бесплатные медицинские услуги выбирают - 94,6% жителей сельской местности и 88,6% городского населения. Качество получаемых медицинских услуг - 75,6% сельского и 86,6% - городского населения.

Наличие хронических заболеваний в УР отмечают у 39,0% сельского населения и 18,0% городского. В РТ - у 45,9% сельского населения и 32,9% городского.

На вопрос о наличии физической нагрузки в УР (в спортивном зале, самостоятельные занятия физической культурой, работа связанная с физическим трудом), положительный ответ дали 79,0% жителей села и 62,0% - городского населения. В РТ: 87,8% жителей сельской местности и 84,3% городского населения.

Закаливания (долгие прогулки на свежем воздухе, закаливание солнцем - гелиотерапия; обтирание - водой, обливание, душ, купание и моржевание) отмечают 18,0% жителей сельской местности и 2,0%

городского населения в Удмуртской Республике. В РТ данные методы применяют 29,7% жителей сельской местности и 12,0% городского населения.

Соблюдение индивидуального режима дня (своевременный подъем и отход ко сну, исходя из физиологических потребностей индивида; своевременный прием пищи, правильное распределение свободного и трудового времени), режим сна и питания.

Индивидуальный режим дня - 58,0% сельского населения-дали положительный ответ, среди городского населения процент ниже и составляет - 22,0%. При этом режим питания соблюдают лишь- 26,0% сельского населения и 34,0% городских жителей.

Режим сна соблюдают 32,0% сельского и 19,0% городского населения. Если рассматривать временной интервал сна, то 15,9% сельских жителей спят менее 5 часов в сутки, среди городского населения этот показатель - 8,6%; 43,8% спит в пределах 5-7 часов (в городе - 42,5%); 34,3% спит 7 - 9 часов (в городе 33,9%); 6,0% спит более 9 часов в сутки(в городе данный процент составляет - 15,0%) на территории Удмуртской Республики.

В Республике Татарстан, индивидуальный режим дня - 57,5% сельского населения-дали положительный ответ, среди городского населения процент ниже и составляет - 31,2%. При этом режим питания соблюдают лишь - 31,7% сельского населения и 40,3% городских жителей.

Режим сна соблюдают 36,0% сельского и 34,5% городского населения. Если рассматривать временной интервал сна, то 8,7% сельских жителей спят менее 5 часов в сутки, среди городского населения этот показатель - 4,7%; 22,4% спит в пределах 5-7 часов (в городе - 24,7%); 64,4% спит 7 - 9 часов (в городе 59,6%); 4,5% спит более 9 часов в сутки (в городе данный процент составляет - 11,0%)

Вывод: В сравнении уровня здоровья в сельской и городской местности в Республике Татарстан и Удмуртской Республике, оказалось, что среди жителей РТ, большей процент выявления у населения хронических заболеваний. Это можно связать с большей доступностью медицинских услуг и наличием высокотехнологического оборудования. Кроме того, больший процент населения удовлетворен качеством жизни, за счет создаваемых Республикой удобств. Несмотря на незначительное отставание Удмуртской Республике в этих моментах, само общество не опускает руки, а придерживается профилактических мероприятий и самоконтроля, а, следовательно, первые шаги уже сделаны, так как каждый должен понимать, что никакие материальные и другие ценности будут ему не нужны, если у него не будет здоровья.

Литература

1. *Лисицин Ю. П.* Общественное здоровье и здравоохранение учебник. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.
2. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / О. П. Щепин, В. А. Медик. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 592 с.
3. Общественное здоровье и здравоохранение: национальное руководство / под редакцией В. И. Стародубцева, О. П. Щепина и др. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 624 с.