**О результатах социологического опроса «Балл за образ жизни»**

Формирование основ здорового образа жизни в числе основных приоритетов национальной политики Российской Федерации. Здоровый образ жизни включает благоприятные условия жизнедеятельности, уровень его культуры, гигиенических навыков и связан с выбором личностью позитивного отношения к своему здоровью.

Медицинским информационно - аналитическим центром организован и проведен в 2015-2016гг. социологический опрос населения на тему: «Балл за образ жизни» на 24 территориях, в т.ч. в 19 районах и 5 городах Ростовской области. В анкетировании приняли участие 2450 человек, среди которых 40% мужчин, 60% женщин. По отношению к работе: 51% неработающих, 39% рабочих, 10% служащих. В анкету были включены наиболее важные составляющие жизни человека: организация питания, вредные привычки, физическая активность, стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние, медицинская активность и др. факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни.

Представляют интерес ответы на вопросы, связанные с питанием. Так, свежие фрукты и овощи нерегулярно употребляют 30% респондентов. Практически половина из опрошенных не ограничивают себя в употреблении животных жиров и сахара. Не обращают внимания на необходимость использования волокнистой пищи и не употребляют ее 56% опрошенных. ***Между тем здоровое питание обеспечивает повышение качества жизни и является одним из наиболее действенных профилактических методов для населения. Нерациональное питание является фактором риска в отношении ряда заболеваний эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, а также некоторых злокачественных новообразований.***

Соблюдение режима труда и отдыха – обязательный аспект здорового образа жизни. Немаловажно уметь отдыхать! Однако опрос показал, что 38% не умеют отдыхать и расслабляться, хотя 68% имеют развлечения помимо работы. Может всему виной нелюбимая работа? Ведь 33% респондентов отметили, что выполняемая работа им не нравиться! Около 50% считают, что они должны быть более ответственны на работе и столько же считают, что должны брать на себя меньше обязательств. 65% опрошенных часто испытывают скуку! Не все гладко и в личной жизни: 40% не имеют друга, которому бы полностью доверяли, 26% не имеют любимого человека. ***Однако установлено, что деятельность организма и общее самочувствие во многом определяется ритмом жизни - важнейшим условием для поддержания отличной работоспособности человека, обеспечивающим здоровый образ жизни при определенном чередовании и длительности периодов труда и отдыха. Нарушение этого условия может привести к травматизму и возникновению проблем со здоровьем: от синдрома хронической усталости до серьезных заболеваний сердца.***

Не чужды людям вредные привычки! Анкетирование показало, что из опрошенных 22% курят, причем 16% в день выкуривают больше половины пачки в день. Среди участников опроса 53% все же иногда употребляют алкоголь, но ни один человек не употребляет его ежедневно. ***По данным НЦЗД РАМН табакокурение – одна из причин возникновения и прогрессирования хронических заболеваний и связанных с ним осложнений. Известно, что курение связано с развитием около 40 заболеваний. В российской Федерации еженедельно употребляют алкоголь до 17,7% юношей и 4,2% девушек, что закладывает основу для формирования в дальнейшем физиологической зависимости у значительного числа подростков.***

Подводит всех вес! До 6 кг больше нормы весят 26%, на 6 кг больше нормы весят 19%, на 12 кг и больше весят 11%. На этом фоне радует, что 44% весят столько, сколько и должны! ***Ожирение значительно сокращает жизнь человека в связи с осложнениями - заболеваниями жёлчного пузыря, диабетом, гипертонией, ранним атеросклерозом, стенокардией, инфарктом миокарда. Ожирение всё чаще становится причиной пониженной работоспособности и инвалидности и этому способствует личный образ жизни самого человека.***

Слабое место в жизни человека – зарядка! Нерегулярно делают зарядку 75% (Хорошо, что признались!), а из тех, кто действительно делает зарядку, только 20% занимаются, пока не заболят мышцы. ***Регулярные занятия значительно сокращают риск развития ишемической болезни сердца, стенокардии или инсульта. У неактивных людей в два раза чаще возникают сердечные приступы, по сравнению с активными людьми.*** ***Физическая активность помогает сжигать лишний жир и в сочетании с рациональным сбалансированным питанием является лучшим способом контролировать вес. Регулярная физическая активность помогает предотвратить остеопороз.***

Здоровый сон наблюдается далеко не у всех. Оказалось, чтобы уснуть 22% пользуются снотворными препаратами, 48% - вынуждены часто покупать лекарства, а 30% не беспокоятся о своем здоровье и не контролируют свое артериальное давление. В то же время 44% отмечают постоянные болезненные симптомы и при этом обращаются к врачу. Обращает на себя внимание, что в повседневной жизни 63% часто беспокоятся или волнуются. ***Здоровый сон – залог правильного физического и психического здоровья, продуктивной деятельности ребенка, подростка, взрослого человека.***

Результаты анкетирования показали, что 37% опрошенных не о чем беспокоиться: они ведут здоровый образ жизни!

 Вместе с тем у 60% образ жизни далек от здорового, вызывает опасения и требует существенных изменений. У 3% респондентов здоровье оценивается, как опасное.

**Курс на здоровый образ жизни позволит сохранить, укрепить и восстановить здоровье каждого человека!**