**Анализ и мониторинг данных медико-социологического опроса по изучению уровня информированности населения о факторе риска низкая физическая активность 2024 г.**

К **хроническим неинфекционным заболеваниям (ХНИЗ, НИЗ)** относятся: сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные болезни и сахарный диабет. Суммарный вклад этих заболеваний в общую смертность РФ составляет почти 60%. Эти болезни дают высокий процент инвалидизации населения. ХНИЗ возникают незаметно, обычно длительное время протекают бессимптомно и не поддаются полному излечению.

Развитию всех ХНИЗ способствуют одни и те же причины — **факторы риска (ФР)**. ФР не только повышают вероятность развития заболеваний, но и приводят к их прогрессированию и неблагоприятным исходам (снижение качества жизни, инвалидизация, преждевременная смерть).

Отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших ФР. По оценкам медиков, низкая физическая активность является основной причиной примерно 21-25% случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки, 27% случаев заболевания диабетом и около 30% случаев заболевания ишемической болезни сердца.

Кроме этого, дисбаланс потребления энергии (питание) и ее расхода (физическая активность) часто служит причиной возникновения ожирения, которое, в свою очередь, также связано с увеличением риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа и некоторых видов рака. Кроме того, злоупотребление солью, ожирение и малоподвижный образ жизни способствуют развитию артериальной гипертонии, которая является основным фактором риска развития мозгового инсульта.

**Физическая активность** — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии сверх состояния покоя. Это может быть активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и т.п. Физическую активность не следует принимать за спорт.

Спорт — это один из видов физической активности. Быть физически активным совсем не значит обязательно посещать спортивный зал или стадион. Подъем по лестнице, пешая прогулка до работы или магазина, танцы, уборка дома, прополка грядок на даче, выгуливание собаки, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах — все это доступные для современного человека элементарные формы физической активности.

Отметим положительные эффекты физической активности на организм человека.

**Физические упражнения:**

1. Улучшают эффективность работы сердца и легких. Транспорт кислорода к тканям и кровоток через органы увеличивается.
2. Благоприятно изменяют соотношение между плохим холестерином ЛПНП и хорошим холестерином ЛПВП — они снижают уровень плохого и одновременно повышают уровень хорошего.
3. Снижают систолическое и диастолическое артериальное давление у людей с гипертонией. Это способствует стабилизации артериального давления.
4. Регулируют уровень сахара и инсулина — что способствует стабилизации течения сахарного диабета.
5. Ускоряют метаболизм, перестраивает организм на сжигание жира — ускоряет процесс снижения веса.
6. Снижают уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.
7. Нормализуют свертываемость крови — снижают риск образования тромбов.
8. Сохраняют ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью. Снижают вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия.
9. Стимулируют перистальтику кишечника. Это предотвращает запоры и развитие геморроя.
10. Улучшают состояние костной системы, предохраняя от развития остеопороза и переломов.
11. Улучшают самочувствие, потому что во время упражнений организм вырабатывает эндорфины — гормоны счастья. Это повышает устойчивость к стрессам и депрессии, делает сон более здоровым.

Но, чтобы достичь всех этих эффектов и предотвратить развитие НИЗ, необходимо соблюдать три принципа: регулярность, постепенность, адекватность.

**Низкая физическая активность** — это основная причина развития хронических болезней.

**Гипертония**.

Регулярная физическая активность тренирует сердце, благодаря этому тонус артерий уменьшается, а кровяное давление снижается. Физическая активность улучшает кровообращение  в сосудах, снижает уровень холестерина, или липопротеидов низкой плотности. Регулярные физические упражнения положительно влияют на уровень  кровяного давления.

**Ожирение —**возникает из-за дисбаланса энергии, когда человек потребляет ее больше, чем тратит. Физическая активность помогает тратить больше калорий и поддерживать здоровый вес.

**Сахарный диабет.**

30-минутная ежедневная ходьба снижает риск развития сахарного диабета на 50%. Физическая активность за счет работы мышц способствует сохранению и нормализации уровня сахара в организме. Нагрузка повышает чувствительность тканей к инсулину — гормону, который отвечает за усвоение глюкозы клетками.

**Инфаркт и инсульт** — сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), развитие которых можно предотвратить. Физическая активность снижает риск развития диабета, гипертонии, ожирения — факторов риска развития ССЗ, благодаря этому защищает от инсульта и инфаркта.

**Онкологические заболевания.** Риск развития нескольких видов рака ниже у людей с высоким уровнем физической активности:

* мочевого пузыря,
* молочной железы,
* толстой кишки,
* пищевода,
* желудка,
* эндометрия,
* почек.

Вероятно, это связано с тем, что активность оказывает такие биологические эффекты на организм, которые связаны с развитием и прогрессированием рака:

* снижает уровень половых гормонов
* предотвращает повышение уровня инсулина в крови
* уменьшает воспаление
* улучшает функции иммунной системы
* изменяет обмен желчных кислот и уменьшает их воздействие на желудочно-кишечный тракт
* сокращает время прохождения пищи через ЖКТ и это снижает время действия возможных канцерогенов
* помогает предотвратить ожирение — фактор риска для многих видов рака.

**Остеопороз.**

Отсутствие физической активности повышает риск развития остеопороза — снижения костной плотности. При этом кости становятся хрупкими и легко ломаются при незначительных травмах или без них. Во время физической активности кости подвергается механическим воздействиям за счет сокращения мышц и действия силы тяжести. На клеточном уровне остеоциты — костные клетки — реагируют на это и связываются с клетками, которые стимулируют образование и рассасывание участков кости. Так постепенно изменяется геометрия кости и ее свойства. Риск остеопороза снижается.

**Боль в спине, суставах.**

Нельзя сказать однозначно, что сидячий образ жизни вызывает боль в спине. Но согласно исследованиям, чем выше у человека уровень физической активности, тем меньше у него болит спина. Также при сидячем образе жизни чаще болит шея. При артритах — воспаленияхях в суставах — упражнения уменьшают боль. А еще физическая нагрузка помогает снизить вес, что снимает избыток нагрузки на суставы.

**Депрессия.**

Регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Это происходит за счет:

* выброса эндорфинов — гормонов удовольствия и других химических веществ, которые могут улучшают самочувствие
* отвлечения от мыслей о проблемах и делах.

Также регулярные тренировки помогают повысить уверенность в себе.

**Геморрой.**

При сидячем образе жизни перистальтика — движение кишечника замедляется и существует риск появления запоров, это способствует развитию геморроя. Упражнения стимулируют продвижение каловых масс через кишечник, чтобы избежать запоров и сухого твердого стула.

Если уже есть геморрой, лучше избегать приседаний с поднятием тяжестей и других нагрузок, которые повышают внутрибрюшное давление — это может усугубить проблему.

**Варикозная болезнь.**

Варикозное расширение вен развивается из-за повышенного кровяного давления в венах. При долгом положении сидя или стоя приводит к застою крови в венах ног и повышает давление в венах. Они растягиваются, а их клапаны повреждаются. Ходьба помогает току крови по венам в правильном направлении и это снижает нагрузку на клапаны.

**Нарушение сна.**

Физические нагрузки и качество сна взаимосвязаны между собой — при недостатке сна снижается физическая выносливость. А регулярная активность улучшает качество сна и помогает бороться с бессонницей.

**Снижение памяти.**

Физическая активность улучшает память и внимание разными способами:

* за счет стимуляции кровообращения органов и мозга в том числе;
* снижения тревоги и улучшения сна, которые способствуют развитию когнитивных нарушений.

В исследованиях подтверждается взаимосвязь низкой физической активности и когнитивным снижением.

**Осложнения беременности.**

Иногда во время беременности появляется чрезмерная прибавка веса, гестационный диабет, боль в спине. Если нет медицинских противопоказаний к физической активности во

время или после беременности нужно практиковать аэробную физическую активность умеренной интенсивности.

Во время беременности физические упражнения помогут:

* уменьшить боли в спине, запоры, вздутие живота и отеки,
* улучшить настроение,
* наладить сон,
* предотвратить набор веса,
* повысить силу и выносливость,
* снизить риск развития гестационного диабета,
* уменьшить риск кесарева сечения.

Прежде чем начать тренироваться, лучше проконсультироваться с лечащим акушером-гинекологом.

Упражнения противопоказаны при:

* некоторых болезнях сердца и легких,
* преэклампсии или высоком кровяном давлении, которое развивается впервые во время беременности,
* проблемах с шейкой матки,
* постоянных вагинальных кровотечениях во втором или третьем триместре,
* проблемах с плацентой,
* преждевременных родах во время текущей беременности,
* многоплодной беременности с риском преждевременных родов,
* преждевременном разрыве плодных оболочек,
* тяжелой анемии.

Также лучше избегать:

* упражнений, при которых нужно лежать на спине после первого триместра,
* подводного плавания с аквалангом,
* контактных видов спорта — хоккея, футбола, баскетбола и волейбола,
* занятий с риском падения или удара — катания на горных лыжах, роликовых коньках, гимнастики и верховой езды, бокса,
* упражнений на большой высоте.

Сотрудниками отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» проведен социологический опрос среди молодежи Старооскольского городского округа, в котором приняли участие 617 человек, возраст респондентов – 18 – 25 лет (мужчин – 229, женщин – 388).

Медико – социологическое исследование проводилось по анкете, разработанной согласно методическим рекомендациям ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России «Гиподинамия - что это такое?»

**Цель исследования** – изучить уровень информированности населения о факторе риска ХНИЗ - гиподинамия.

**Объект исследования** - фактор риск – снижение двигательной активности.

**Предмет исследования** - результаты анонимного анкетирования.

В соответствии с указанной целью специалистами отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» были поставлены следующие задачи:

1. Провести анонимное анкетирование.

2. Проанализировать проведенное анкетирование, выявить уровень информированности о факторе риска – гиподинамия.

Данные медико – социологического исследования изложены в виде диаграммы.

**Диаграмма 1. Уровень информированности о факторе риска – гиподинамия в процентном соотношении в %**

*Анализ результатов:*

1. На вопрос «Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?» утвердительно ответили 29% респондентов (179 человек).

2. На второй вопрос анкеты «Занимаетесь ли Вы спортом?» - 65 % (401 респондент) дали положительный ответ.

3. На третий вопрос анкеты «Совершаете ли Вы ежедневные пешие прогулки?» подавляющее большинство – 80 % (494 респондента) ответили «да».

4. Пользуются лифтом приходя домой лишь 35% опрошенных (216 чел)

5. На вопрос «Знаете ли Вы что такое гиподинамия?» утвердительно ответили 210 респондентов, что составляет 34 % от общего числа анкетируемых.

6. На вопрос «Приводит ли гиподинамия к заболеваниям?» утвердительно ответили 32% респондетов (197 чел.)

7. Знают меры профилактики гиподинамии лишь 28% опрошенных.

**Выводы:**

проведенное медико – социологическое исследование позволяет сделать заключение, что **низкая физическая активность, или малоподвижный образ жизни, считается самостоятельным фактором риска возникновения многих заболеваний и ухудшения их течения.**

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, реже страдают:

* ишемической болезнью сердца,
* сахарным диабетом 2 типа,
* онкологическими заболеваниями, в частности, раком молочной железы и толстого кишечника,
* остеопорозом,
* депрессией.

Умеренная физическая активность у людей с артериальной гипертензией, сахарным диабетом и многими другими заболеваниями приводит к лучшему прогнозу и снижает риск развития осложнений, позволяет снизить количество принимаемых лекарств, улучшает качество жизни.

**Перед началом занятий физической активностью следует оценить состояние своего здоровья и проконсультироваться с врачом.**

Как начать заниматься

Один из самых простых способов стать более активным — ходьба. Быстрая ходьба способствует повышению выносливости, сжиганию лишних калорий.

Ходить часами не нужно — десятиминутная ежедневная прогулка приносит пользу для здоровья и засчитывается в рекомендуемые 150 минут еженедельных упражнений, но ходьба должна быть быстрой. Если человек при ходьбе еще может говорить, но не может петь, значит идет достаточно быстро.

Чтобы определить, что нагрузка умеренной интенсивности, нужно рассчитать максимально возможную частоту пульса для своего возраста. Для этого из 220 вычесть возраст и от полученного числа посчитать 55-74%. Это и будет диапазон пульса, к которому должен стремиться человек, выполняющий нагрузку

Если есть проблемы со здоровьем, то разработано множество вариантов, как начать заниматься, например:

* при проблемах с суставами, подойдут занятия в бассейне. Упражнения в воде не нагружают суставы и помогают укрепить мышцы
* если трудно выйти из дома можно начать тренировки по видеоурокам в интернете.

Самый простой способ больше двигаться — сделать ходьбу привычкой:

* ходить пешком на работу и в магазин,
* пользоваться лестницей вместо лифта,
* гулять с семьей или друзьями после ужина.

Если во время ходьбы слушать музыку или подкаст, это отвлечет от нагрузки, развлечет и принесет пользу. Для отслеживания результатов можно использовать трекер ходьбы на смартфоне или фитнес браслет.

ВОЗ рекомендует взрослым в возрасте 18–64 года уделять аэробной нагрузке умеренной интенсивности не меньше 150-300 минут в неделю или высокой интенсивности — 75-150 минут в неделю. А также дважды в неделю или чаще делать упражнения на развитие мышечной силы. В возрасте старше 65 лет дополнительно рекомендуется 3 раза в неделю делать упражнения на равновесие и силовые.

Рекомендовано людям сочетание аэробных и силовых нагрузок, особенно с хроническими заболеваниями — сахарным диабетом и ожирением.  Если нет возможности заниматься силовыми тренировками или есть противопоказания к ним, то достаточное количество ходьбы — лучше, чем ничего. В таком случае можно уделять им до 300 минут при нагрузках умеренной интенсивности или 150 минут — при высокой интенсивности.

## Важно запомнить:

* Взрослому нужно 30 минут физической активности в день или 150–300 минут в неделю;
* Чтобы изменить образ жизни, достаточно приучиться везде быстро ходить пешком;
* Лучше дополнять аэробные тренировки силовыми два раза в неделю или чаще;
* Из-за сидячего образа жизни растет риск болезней, в первую очередь гипертонии, ожирения, диабета;
* Недостаток нагрузки увеличивает риск депрессии и нарушения сна, а это усугубляет проблемы со здоровьем;
* Физическая активность помогает сохранить хорошую память и отложить развитие деменции.

Участникам медико – социологического исследования даны рекомендации по профилактике гиподинамии.

Всем респондентам рекомендовано пройти комплексное – скрининговое обследование в Центре Здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» и посетить занятия в Школе здоровья «Профилактика гиподинамии».

*Отдел мониторинга факторов риска*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Заведующий отделом Л.А.Смольникова*

*Медицинский статистик Н.Л.Гусейнова*