**Аналитический обзор данных медико – социологического опроса по изучению уровня информированности населения о факторе риска низкая физическая активность и в рамках Дня физкультурника 2020 год.**

Низкую физическую активность или гиподинамию называют «болезнью цивилизации», и в последние годы врачи по-настоящему забили тревогу, ведь гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но подростки и дети, а состояние это, не являясь болезнью, тем не менее приводит к серьезным нарушениям – ожирению, инфаркту миокарда, гипертонии. Двигательная активность – основной компонент правильной жизнедеятельности и залог здоровья, еще древние целители знали правило «движение – жизнь!», но в последние десятилетия большинство из нас об этом забывает, больше беспокоясь о личном комфорте.

Проблема гиподинамии имеет не только медицинские, но и социальные аспекты, ведь патология, возникающая по причине недостатка движений, требует серьезных затрат на лечение со стороны государства и самого пациента, ограничивает трудоспособность и даже становится причиной инвалидизации. Яркий тому пример – сердечно-сосудистые заболевания, диагностируемые все чаще у молодых и трудоспособных людей. Достаточная физическая активность обязательно нужна для развития мышц, правильной работы сердца и сосудистой системы. При активных движениях улучшается доставка крови к органам, усиливается основной обмен, повышается умственная и физическая работоспособность, развивается выносливость, формируется иммунитет и стрессоустойчивость. Бесспорно, недостаток двигательной активности, так или иначе влияет на все органы и системы, приводя их к дисфункции. Длительная гиподинамия вызывает постепенную атрофию мышечного аппарата, за которой следует обеднение кальцием костей и остеопороз. Повышение аппетита на фоне гипокинезии вызывает ожирение, которое еще больше препятствует выполнению физических упражнений.

Лишний вес, эндокринно-обменные сдвиги, атеросклероз вызывают артериальную гипертензию, поражение коронарных артерий с сердечной патологией. Страдает и головной мозг: недостаточный приток кислорода и поражение его сосудов способствуют снижению интеллектуальных возможностей, памяти, внимания, нарушается умственная работоспособность, появляется склонность к неврозоподобным расстройствам, бессоннице.

Недостаток двигательной активности приводит к атрофии мышц спины и шеи, следом за которой не заставят себя ждать дегенеративные процессы в позвоночнике. Остеохондроз в наше время диагностируется, начиная с 30-летнего возраста и даже раньше, а виной всему – гиподинамия.

 Сотрудниками ОГБУЗ « Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» проведено медико – социологическое исследование среди различных возрастных групп населения Старооскольского городского округа, в которых приняли участие 487человек.

 **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 здоровья ОГБУЗ «ЦМП 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 диаграмм.

**Диаграмма 1 Уровень информированности о факторе риска низкая физическая активность, по анкете « Гиподинамия - что это такое?» в процентном соотношении.**

***Анализ результатов : в данном исследовании приняли участие 302 респондента.***

 1.На вопрос « Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?» более половины респондентов ответили «нет» (72,6 % - 219 человек).

2. На вопрос анкеты «Занимаетесь ли Вы спортом?» - 69,2% (209 респондентов) дали отрицательный ответ - это в 2,2 раза больше, чем количество респондентов, следящих за своей физической активностью.

3. На вопрос анкеты «Совершаете ли Вы ежедневные пешие прогулки?» большинство - 65,2 % (197 респондентов) ответили «да».

4. На вопрос анкеты «Пользуетесь ли Вы лифтом, приходя домой?» более половины респондентов ответили «нет» (55,7 % - 168 человек).

5. На вопрос анкеты «Знаете ли Вы, что такое гиподинамия?» - 59,3 % (179 респондентов) ответили «да», что говорит о невысокой информированности населения о данном факторе риска..

6. На вопрос анкеты «Приводит ли гиподинамия к заболеваниям?» - 64,2% (194 респондента) ответили утвердительно.

7. На вопрос анкеты «Знаете ли Вы меры профилактики гиподинамии?» утвердительно ответили 166 респондентов, что составляет 54,9% от общего числа анкетируемых.

**Диаграмма 2 Уровень информированности о факторе риска низкая физическая активность, по бланку опросу-интервью на тему «Движение и жизнь» в процентном соотношении.**

***Анализ результатов: в данном исследовании приняли участие 185 респондентов.***

1. На вопрос бланка опроса « Знаете ли Вы, что такое гиподинамия?» более половины респондентов ответили «нет» (70,3 % - 130 человек) - это в 2,4 раза больше, чем количество респондентов, осведомленных о данном факторе риска

2. На вопрос бланка опроса «Занимаетесь ли Вы спортом или домашней гимнастикой не менее 3-х раз в неделю?» - 54,1% (100 респондентов) дали отрицательный ответ.

3. На вопрос бланка опроса «Любите ли Вы ходить пешком (каждый день не менее 30 минут)?» утвердительно ответили 136 респондентов, что составляет 73,5% от общего числа анкетируемых.

**Выводы:** все мы знаем, что болезнь легче предупредить, чем лечить. В случае гипокинезии речи о болезни и не зайдет, если вовремя принять соответствующие меры. Медикаментозного лечения для гиподинамии не предусмотрено, а к лекарствам и другим процедурам врачи вынуждены прибегать в тех случаях, когда на фоне отсутствия движений развились те или иные заболевания. Прежде чем приступить к реализации плана по увеличению доли физической активности в повседневной жизни, стоит отказаться от вредных привычек, самой частой из которых считается курение.

 Помимо курения, усугубляет ситуацию и характер питания, поэтому рацион тоже желательно сбалансировать, насытив его витаминами, белком в виде овощей, фруктов, нежирного мяса и рыбы, отказавшись от плотного ужина поздно вечером, бокала пива или другого алкоголя.

Если так сложилось, что род деятельности не позволяет активно двигаться, то следует определить время для физических упражнений – утренняя гимнастика, вечерний поход в спортзал, дневная прогулка в парке. Для обеспечения нормальной работы сердца и других внутренних органов необходима как минимум получасовая двигательная нагрузка, например, ходьба пешком не менее 2 км (желательно несколько раз в день). Для активизации всех групп мышц очень полезен бег. Улучшить состояние мышц можно и домашних условиях – в помощь – гантели, эспандер, скакалка, велотренажер, домашний турник.

Очень хорошим занятием для тех, кто решил бороться с гиподинамией, будет посещение бассейна. Плавание стимулирует кровоток, закаляет, укрепляет мышцы, предупреждает остеохондроз и, вместе с тем, очень безопасно, ведь риск травм при плавании минимален. Кроме того, вода благотворно действует на нервную систему, успокаивает, снимает стресс. Постепенно распространяется увлечение велосипедом, йогой, лыжами – роллерами, роликовыми коньками.

 Участникам медико – социологического исследования даны рекомендации по профилактике гиподинамии:

1. По возможности откажитесь от поездок на машине и в общественном транспорте. Лучше выйти из дома раньше и пешком дойти до работы;

2. Каждый день начинайте с легкой зарядки. После каждого часа, проведенного за компьютером, делайте перерыв. Возьмите за правило гулять по часу перед сном.

 3. Откажитесь от вредных привычек: алкоголя, никотина.

4. Соблюдайте режим и здоровый рацион питания. Ешьте дробно, 3-5 раз в день. Употребляйте больше овощей и фруктов — в них много витаминов и минералов, необходимых для улучшения физического и психического состояния.

5. Не забывайте занятия спортом (фитнес, аэробика, футбол, просто бег по парку и т.д.).

6. Мыслите позитивно.

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

При соблюдении этих рекомендаций фактор риска хронических неинфекционных заболеваний, такой как « гиподинамия» - легко поддается коррекции.

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

 *Заведующий отделом мониторинга здоровья*

*врач терапевт Л.А. Смольникова*

*Медицинский статистик Н.А. Мартынова*