

4. Руководство по онкологии. В 2 т. Т. 1 / под общ. ред. О.Г. Суконко; РНПЦ онкологии и мед. радиологии им. Н.Н. Александрова. – Минск: Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2015. – 680 с.

5. Руководство по онкологии. В 2 т. Т. II. В 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. О.Г. Суконко; РНПЦ онкологии и мед. радиологии им. Н.Н. Александрова. – Минск: Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2016. – 632 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВРАЧЕЙ**

**Третьякевич В. К., Кобец М. А., Сезень К. А.**

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения  
УО «Гродненский государственный медицинский университет»  
г. Гродно

**Актуальность.** Переход к здоровому образу жизни (ЗОЖ) имеет принципиальное значение не только для всего населения, но и для врачей в первую очередь. Отмечено, что принципы ЗОЖ, пропагандируемые среди населения в первую очередь ими, отражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение [1, 2]. С каждым годом в Республике Беларусь все больше внимания уделяется внедрению ЗОЖ среди всего населения, особенно среди врачей и среднего медперсонала [3].

**Цель** – изучение отношения врачей к здоровому образу жизни и их заинтересованности в его соблюдении.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось социологическим методом с использованием специально разработанной анкеты, в которой было 27 вопросов. В анкетировании приняли участие 124 респондента – врачи разных специальностей и разного возраста. Каждый вариант вопроса предусматривал 3-4 варианта ответа.

**Результаты и их обсуждение.** Бесспорно, большое значение в пропаганде ЗОЖ врачами имеет информация, полученная ими из разных источников. Знания по здоровому образу жизни большинство опрошенных специалистов получили в учебном заведении – 61%, из книг – 45%, из Интернета – 40%, в школе – 18%, от окружающих – 26% опрошенных, из бесед с медработниками (46%) Через памятки и листовки получали информацию 25% опрошенных, через газеты и журналы – 29%. Важно отметить, что авторитет медработника в пропаганде ЗОЖ остается высоким по-прежнему, хотя и уступает Интернету. Важной также остается роль печатных изданий. Обращает на себя внимание, что только 20% опрошенных информацию по сохранению своего здоровья получили в семье. Это говорит о невысоком влиянии сегодня современной семьи на культуру здоровья.

Несмотря на полученные врачами знания достаточно противоречивым явилось их отношение к своему здоровью. С одной стороны, 67,5% относятся к нему скорее внимательно и заботливо. Вместе с тем, немалое число опрошенных относятся к своему здоровью скорее расточительно – 16%, скорее безразлично – 8% врачей. Вариант «Другое» выбрали 8%. Таким образом, почти одна треть врачей еще не выработали внимательного отношения к собственному здоровью.

Бесспорно, важно было выяснить, что мешает нашим респондентам в полной мере заботиться о своем здоровье. Их мнения распределилось следующим образом. Среди причин дефицит времени назвали 48% опрошенных, наличие более важных дел – 25%, недостаток физических и моральных сил – 20%; нежелание – 8%, отсутствие единомышленников – 8%, недостаток материальных средств – 7%; личную неорганизованность – 17%. Лишь 19% врачей активно занимаются своим здоровьем.

На вопрос: «Что для Вас означает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?», большинство врачей (71%) отметили полноценное питание, 68% – физическую активность, 63% – рациональное сочетание труда и отдыха, соблюдение правил личной гигиены и здоровый сон (52%), для 29% это регулярный секс, устойчивость к внешним раздражителям и обеспечение материальных потребностей, 22% отметили ограничение физических нагрузок и 19% – регулярный отпуск на море.

Принципиально важно знать, какие меры могут стимулировать у опрошенных врачей переход к здоровому образу жизни. Мнение респондентов распределилось следующим образом. 50% опрошенных уверены, что это прежде всего собственное убеждение. Еще 47% убеждены, что это – перспектива сохранения собственного здоровья. 27% назвали причиной перехода к ЗОЖ возможность долголетия. Болезнь как причину стимула ЗОЖ назвали только 20% опрошенных. Обращает на себя внимание невысокая роль материального стимулирования – лишь у 13% опрошенных, пример окружающих – 17%, пример кумира – 2%, другое – 2%.

В следовании принципам здорового образа жизни велико значение отношения к вредным привычкам, в частности к курению и употреблению алкоголя. 16% врачей курят постоянно. Еще 19% курили раньше, сейчас отказались от этой привычки. Никогда не пробовали курить 47% опрошенных врачей. Продолжают курить от случая к случаю (иногда) еще 16% врачей. Таким образом, 32% опрошенных врачей курят постоянно или продолжают курить от случая к случаю.

Весьма умеренно употребляют спиртные напитки 52% опрошенных врачей. Употребляют их, если собирается хорошая компания, 25% респондентов; каждую неделю – 7%. Не пьют алкоголь по убеждениям всего 14% опрошенных, по болезни – 2%.

В вопросе об однократной средней дозе употребления алкоголя (в пересчете на водку) мнение респондентов распределилось следующим образом. Дозу менее 25 мл отметили 32% опрошенных, от 25 до 50 мл – 31%, от 50 до 100 мл – 13%, от 100 до 200 мл – 11% и свыше 200 мл и более – 3%. Таким образом, в разовой дозе от 25 до 50 мл употребляют алкоголь в пересчете на водку 63% опрошенных врачей.

Характерно, что считают опасным употребление спиртных напитков для собственного здоровья 49% опрошенных. Не представляет опасности алкоголь для организма по мнению 43% респондентов. Не знают ответ на данный вопрос 7% врачей.

Достаточно интересными были данные о физической активности врачей. Постоянно занимаются физкультурой и спортом лишь 26% опрошенных, изредка это делают 40%, совсем не занимаются – 10%. Утреннюю гимнастику делают только 21% врачей.

В этой связи представляла интерес важность здорового образа жизни (ЗОЖ) для врачей. Мнение респондентов об основных компонентах ЗОЖ распределилось следующим образом. Полноценное питание назвал 71% опрошенных, физическую активность – 68%, рациональное сочетание труда и отдыха – 63%, соблюдение правил личной гигиены – 52%, здоровый сон – 53%. Примечательно, что только 29% респондентов указали на обеспечение материальных потребностей как на один из компонентов ЗОЖ. Среди других вариантов ответов были: регулярный отпуск на морском берегу – 19%, регулярный секс – 29%, устойчивость к внешним раздражителям – 25%, ограничение физических нагрузок – 22%, другое – 5%.

Следствием недостаточной информированности в вопросах, связанных с ЗОЖ, явились недостаточные знания опрошенных в вопросах питания.

Так, при ответе на вопрос: «Какие продукты Вы относите к вредным?», мнение респондентов распределилось следующим образом. Чипсы отнесли к вредным 80% опрошенных врачей, любые продукты с высоким % жирности – 38%, продукты с добавками Е – 52%, сладости – 38%, маргарин – 44%, консервы – 34%, специи – 22%, каши – 6%, сало – 16%, алкогольные напитки и пиво – 48%, мясопродукты (сардельки, рулеты) – 25%, другие – 2%.

При анализе факторов, которые повлияли на взгляды опрошенных врачей на ЗОЖ, последние пять лет главным стало мнение респондентов об осознании необходимости сохранения здоровья. На это указали 48% опрошенных. Отмечено, что стало больше информации по данной тематике 26% врачей. Вместе с тем указали, что в их взглядах ничего не изменилось, 27% опрошенных. Оказалась незначительной роль личного примера – всего 11%. Другое отметили 3% респондентов. Таким образом, значительная часть врачей остаются консервативно настроенными по отношению к здоровому образу жизни, что существенно затрудняет эффективную пропаганду ими принципов ЗОЖ среди разных групп населения.

#### **Выводы:**

1. Почти одна треть врачей характеризуют отношение к собственному здоровью как невнимательное, лишь 19% опрошенных активно занимаются своим здоровьем.

2. Остается значительной приверженность врачей вредным привычкам, 32% опрошенных врачей курят постоянно или продолжают курить от случая к случаю; в разовой дозе от 25 до 50 мл употребляют алкоголь 63% респондентов.

3. Врачи не следят за правильным питанием и не занимаются физическими нагрузками в полной мере.

4. Переход к здоровому образу жизни у врачей могут стимулировать собственное убеждение и перспектива сохранения собственного здоровья, в меньшей степени возможность долголетия и болезнь.

5. При анализе факторов, которые повлияли на взгляды опрошенных врачей на ЗОЖ за последние пять лет, главным стало мнение респондентов об осознании необходимости сохранения здоровья. Вместе с тем у значительной части их коллег во взглядах на ЗОЖ ничего не изменилось, что демонстрирует величину консервативной прослойки среди врачей. Таким образом, требует серьезного улучшения работа по пропаганде ЗОЖ среди врачей, в том числе использование разных мер, включая административные.

6. Необходимо продолжить использование различных источников информирования врачей по вопросам ЗОЖ.

### **Литература**

1. Стародубов, Л. А. Основные направления в развитии медицинской профилактики / В. И. Стародубов, Н. П. Соболева, В. И. Сковердян // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья, 2007. – № 2. – С. 3-6.

2. Авчинникова, С. О. Формирование здорового стиля жизни как направление социальной работы / С. О. Авчинникова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2006. – № 6. – С. 25-28.

3. Третьякевич, В. К. Отношение врачей к здоровому образу жизни / В. К. Третьякевич, О. В. Чечков // Врач – пациент: сотрудничество в решении проблем здоровья. Сб. статей межд. науч. – практ. конф. 2017. – С.135-140.