

- с рождения: медицина, образование, пищевые технологии Материалы XII Российского форума с международным участием. 2017. С. 18–20.
2. Васильев Ю.В., Песонина С.П. Гомеопатические лекарственные средства. СПб: Политехника, 1992. 248 с.
 3. Песонина С.П., Васильев Ю.В., Черных А.А. Гомотоксикология — связующее звено между гомеопатией и научной медициной. СПб.: Центр гомеопатии, 2004. 112 с.

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ И САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ ТОМСКА

Лёгоньякая А.Ю.

Научный руководитель: к. м. н., с. н. с. Серебрякова В.Н.
Кафедра гигиены
Отделения популяционной кардиологии
Томский НИМЦ, НИИ кардиологии
Сибирский государственный медицинский университет

Актуальность исследования: актуальным вопросом остается изучение информирования населения по вопросам здорового образа жизни и привлечение граждан к участию в профилактических программах [1].

Цель исследования: изучить информированность жителей Томска по вопросам здорового образа жизни, выявить оценку собственного здоровья населения.

Материалы и методы: было проведено социально-гигиеническое исследование в трех городских поликлиниках в феврале 2018 года. В опросе приняли участие 251 человек, из них 28,7% — мужчины, 71,3% — женщины. Средний возраст составил $51 \pm 6,7$ лет.

Результаты: здоровье населения отражает степень доступности и качество получаемой гражданами медицинской помощи. В целом, 52,5% опрошенных считают, что они не совсем здоровы, 17,1% утверждают, что они больны, 16,1% говорят о том, что их здоровье хорошее, 14,3% считают себя здоровыми.

На состояние здоровья населения влияет множество факторов. Согласно опросу, около 56% населения считает, что значимое влияние на ухудшение состояния их здоровья оказали стрессы, 22,7% — отсутствие необходимого лечения, 19,2% — большие нагрузки на работе, 18,3% — несвоевременное обращение к специалистам из-за нехватки времени, 15,1% — вредные привычки и нездоровый образ жизни, 12% — некачественно оказанная медицинская помощь, 8,5% — вредные условия труда.

Здоровье человека нуждается в профилактике. Удалось выяснить, что 51,9% респондентов стараются придерживаться здорового образа жизни, 44,4% соблюдают режим отдыха и сна, 50,6% избегают употребления спиртных напитков, 62,8% не курят, 42,2% ведут активный образ жизни, 44,7% своевременно обращаются к врачам.

Всестороннее обследование организма приборами, консультации специалистов разных профилей, забор анализов включает в себя диспансеризация. 96,9% опрошиваемых считают, что профилактическая проверка здоровья необходима, но лишь 70,3% проходят диспансеризацию хотя бы раз в несколько лет.

Выводы: таким образом, большинство населения Томска старается придерживаться здорового образа жизни, вести активный образ жизни, отказываются от употребления алкоголя и курения. Повышение информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью, — это необходимая стратегия, направленная на улучшение здоровья людей.

Литература

1. Смазнов В.Ю., Каюмова М.М., Акимов А.В. и др. Информированность, отношение к своему здоровью и профилактике в мужской сибирской популяции // Профилактическая медицина. 2011. Т. 4. С. 24–27.