Прекрасный пол курит, как паровоз, и очень плохо питается

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Иркутской области совместно с ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Иркутской области» провели социологическое исследование, в ходе которого 551 иркутянка ответила на вопросы, касающиеся окружающей среды, вредных привычек, здоровья и питания.

На вопрос о загрязнении района проживания 86,7% женщин ответили утвердительно, 13,3% - отрицательно. Наиболее загрязненным считают свой район проживания жители Ленинского округа, далее - Правобережного; менее загрязненными - Свердловского и Октябрьского округов.

На первом месте отмечают загрязнение атмосферного воздуха (91,7%), на втором - питьевой воды (25,7%) и почвы (25,1%), на третьем - продуктов питания (18,7%).

Лишь 16,1% опрошенных женщин определяют свое питание как рациональное и сбалансированное, остальные 83,9% его таковым не считают. Не соблюдают режим питания 27% женщин; 11,6% не обедают и 25,7% едят перед сном. Горячее питание (не считая перекусов в виде чая или кофе с бутербродами) один раз в сутки отметили 36,1%, 2 раза - 47,3% и 3 раза в сутки - 14,3% опрошенных. Две третьих респонденток отметили неправильное питание как главный фактор риска для своего здоровья.

По сравнению с аналогичным опросом 1998 года на 10,2% снизилась доля лиц, считающих свое питание рациональным, сбалансированным и тех, кто имеет горячее питание 3 раза в сутки. Тогда из 568 женщин 26,3% респондентов считали свое питание рациональным, сбалансированным, 76% имели правильный режим приема пищи и 24,5% получали горячее питание 3 раза в сутки. Следовательно, за последнее десятилетие можно отметить ухудшение общей оценки питания в Иркутске.

Прослеживается связь между доходами и уровнем потребления овощей и фруктов: по мере роста доходов увеличивается с 29,7% до 42,5% процент женщин, употребляющих овощи ежедневно и фрукты - с 19,4 до 30,1%. При этом четко выраженной связи между доходами и уровнем потребления молочных продуктов не обнаружено. Следовательно, население относит молочные продукты к продуктам первой необходимости; а при низких доходах, к сожалению, сразу исключает из своего рациона не только фрукты, но и овощи, которые произрастают в нашей местности.

Среди факторов риска для личного здоровья женщины Иркутска на первое место поставили неправильное питание (65,2% респондентов), на второе - курение (38,5%), третье - малоподвижный образ жизни (18,5%), четвертое - алкоголь (9,9%) и пятое - наркотики (2,1%).

При выяснении отношения женщин к курению 2,6% считают, что «курение не вредит моему здоровью», 7,2% - «вредит, но я все равно буду курить», 52,1% - «вредит, хочу бросить»; 26,1% - «вредит, бросала, но сейчас опять курю», 12% - не задумывались над этим. Среди курильщиц 82% женщин выкуривают от 1 до 14 сигарет в день, 16% - от 15 до 24 сигарет и 1,9% - более 25 сигарет в день.

Уровень распространенности курения среди женщин Иркутска в 1,7 раза выше, чем в среднем по России.

Процент курильщиц в РФ, которые хотели бы отказаться от курения, и тех, кто безуспешно пытался бросить эту пагубную привычку, составляет 60 и 90 соответственно. Это значительно отличается от полученных данных по Иркутску, где 52% хотели бы отказаться от курения и 26% безуспешно пытались бросить курить. Расхождение полученных результатов, возможно, связано с тем, что в социальном опросе участвовали только женщины.

Что касается другой вредной привычки - алкоголя, то 3% женщин считают, что алкоголь «не вредит моему здоровью», ещё 2,5% - «вредит, но все равно буду употреблять», 28,4% - «используют алкоголь для снятия напряжения, стресса», 52,1% - «вредит, поэтому крепкие алкогольные напитки не употребляю» и 14% - не

задумывались над этим.

Согласно опросу половина иркутянок не употребляют крепкие алкогольные напитки, но настораживает факт, что почти каждая четвертая из опрошенных женщин с помощью алкоголя снимает напряжение, стресс.

На вопрос «считаете ли Вы себя здоровой?» 54,6% ответили утвердительно, 42,7% - отрицательно и 2,7% затруднились с ответом. При этом была дана следующая оценка личного здоровья: 1,8% респондентов - «отличное», 39% - «хорошее», 40,1% - «среднее», 2,5% - «плохое» и 16,5% - затруднились ответить.

52,8% опрошенных женщин посещают поликлинику только для лечения во время своей болезни, 37,2% - для прохождения профилактического медицинского осмотра, еще 10% - с той и другой целью.

На вопрос «можете ли сказать о себе, что Вы заботитесь о своем здоровье?» утвердительно ответили 33,6% респондентов, отрицательно - 35,6%, остальные с ответом затруднились.

Рейтинг профилактических мер для поддержки личного здоровья следующий: 57,3% респондентов употребляют витамины; 41,2% - проходят профосмотры один раз в год; 37,8% - при плохом самочувствии идут к врачу; 33% - спят не менее 8 часов; 14,3% - занимаются физкультурой и спортом; 11,1% - делают зарядку; 8% - не перерабатывают сверхурочно; 3,7% - используют закаливание. При этом одновременно зарядку, физкультуру и спорт отметили только 4,8% опрошенных женщин.

Чтобы узнать о здоровье или болезнях, две трети опрошенных женщин пользуются консультациями врачей-специалистов. Каждая третья черпает информацию из журналов, книг и других печатных изданий, каждая четвертая использует в качестве источника информации интернет, радио и телевидение; каждая пятая - советы родных, друзей, знакомых, не являющихся медработниками, 2 женщины прислушиваются к мнению экстрасенсов, целителей, знахарок, гадалок.

Автор: Артур Скальский © Иркутская торговая газета ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 2502 04.11.2012, 10:42 📄 320
URL: <https://babr24.com/?ADE=109723> Bytes: 5436 / 5436 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)