

# ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОР РИСКА ОСНОВНЫХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Титок А. М.*

*Научный руководитель: ст. преп. Полещук А. Ю.*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Резюме.** В статье приведены данные о связи образа жизни людей молодого возраста с основными неинфекционными заболеваниями.

**Ключевые слова:** образ жизни, неинфекционные заболевания, поведенческие факторы риска хронических неинфекционных заболеваний.

**Актуальность.** Организация Объединенных Наций и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признают, что распространение неинфекционных заболеваний (НИЗ) представляют собой одну из самых серьезных угроз для здоровья человека, а также вызывают значительные экономические потери. По данным ВОЗ, на долю основных неинфекционных заболеваний ежегодно приходится свыше 41 миллиона всех смертей в мире. При этом порядка 40% случаев смертей от НИЗ являются преждевременными и происходят среди лиц в возрасте до 70 лет. Неинфекционные заболевания оказывают значительное отягощающее влияние на систему здравоохранения и экономическую ситуацию в мире. В связи с глобальной распространенностью неинфекционных заболеваний особую актуальность приобретают исследования по установлению причин их возникновения, факторов риска развития, способов профилактики.

В 2015 году государствами-членами Организации Объединенных Наций была принята Повестка дня в

области устойчивого развития до 2030 года. В этот документ включены 17 Целей и 169 задач устойчивого развития, среди которых важную роль занимает Цель 3 – Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте. Одна из задач Цели 3 заключается в снижении на треть уровня преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний к 2030 году.

К основным НИЗ относят болезни сердечно-сосудистой системы (инсульт и инфаркт миокарда), заболевания органов дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких и астма), сахарный диабет и онкологические заболевания. Среди факторов риска НИЗ выделяют неуправляемые (пол, возраст, генетика) и управляемые факторы риска.

Управляемые факторы риска развития неинфекционных заболеваний принято объединять в три группы: поведенческие, метаболические и экологические. Наибольшую распространенность имеют поведенческие факторы риска, такие как избыточная калорийность рационов питания,

употребление чрезмерного количества рафинированных сахаров и жиров, недостаточное количество овощей и фруктов в рационе, избыточное потребление соли, злоупотребление алкоголем, курение, низкая физическая активность. Поведенческие факторы риска в свою очередь ведут к развитию у людей патологических состояний, являющихся метаболическими факторами риска НИЗ. К этим факторам относят артериальную гипертензию, повышенные уровни глюкозы и липидов в крови, избыточную массу тела и ожирение. Среди экологических факторов риска наиболее значимое влияние оказывает загрязнение воздуха.

Ситуация в Республике Беларусь отражает общемировые тенденции – хронические неинфекционные заболевания остаются основной причиной заболеваемости, инвалидности и смертности населения, в том числе трудоспособной его части. По данным исследования STEPS-2020 в Беларуси только у 7% взрослого населения не выявлено ни одного фактора развития НИЗ. В то же время 39% мужчин и 26% женщин имеют три и более факторов риска НИЗ. Уровень общей заболеваемости заболеваниями сердечно-сосудистой системы составляет более 30 тыс. случаев на 100 тыс. населения в год. Более 70% населения употребляют недостаточное количество овощей и фруктов, более 60% имеют избыточную массу тела. Эти данные говорят об актуальности проблемы НИЗ для Республики Беларусь.

**Цель:** проанализировать факторы риска развития основных неинфекционных заболеваний у молодого населения.

### **Задачи:**

1. Изучить литературные источники по теме неинфекционных заболеваний и их факторам риска.

2. Проанализировать распространенность факторов риска НИЗ среди молодых людей.

3. Проанализировать распространенность вредных привычек среди людей, имеющих хронические заболевания.

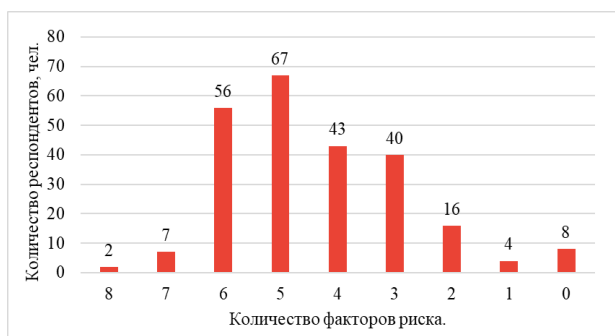
4. Проанализировать половую структуру распространенности факторов риска среди молодых людей.

**Материалы и методы.** Для сбора данных была составлена анонимная анкета, содержащая вопросы об антропометрических данных, наличии хронических заболеваний и наличии либо отсутствию вредных привычек у респондентов. Также были выделены восемь основных фактора риска, касающихся потреблению недостаточного количества овощей и фруктов, чрезмерного количества соли и сахара в рационе, несоблюдения режима труда и отдыха, недостаточного количества сна, низкого уровня физических нагрузок, курения и употребления алкоголя. Опрос проводился посредством сети Интернет с использованием Google Forms. В анкетировании приняли участие 245 респондентов в возрасте от 17 до 45 лет. Данные были подвергнуты статистической обработке с вычислением относительных величин с использованием программы Microsoft Excel. Методы исследования – сравнительный и статистический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** В опросе приняли участие 192 женщины

и 53 мужчины. Средний возраст участников опроса составил 22,1 года.

Хронические заболевания имеют 70 (28,6%) опрошенных, средний возраст которых составил 23,5 года. Среди участников опроса 84,1% имели от трех до шести факторов риска развития НИЗ. Полные данные о количестве факторов риска представлены на рисунке 1.



**Рис. 1** – Количество факторов риска НИЗ среди респондентов

О наличии вредных привычек (курение, употребление алкоголя) заявили 20,8% опрошенных (всего 51 человек). Из них 35,3% имели хронические заболевания, в то время как среди опрошенных без хронических заболеваний вредные привычки отмечали у себя 18,9% респондентов.

Среди мужчин в 1,15 раз чаще отмечалось недостаточное употребление овощей и фруктов, в 1,72 раз – чрезмерное употребление соли, в 1,92 раз – курение и в 2,85 раз – употребление алкоголя. Женщины в 1,27 раз чаще упоминали недостаток сна среди факторов риска.

Среди остальных факторов значимых половых различий обнаружено не было. Сводные данные представлены в таблице 1.

**Табл. 1.** Распространенность факторов риска среди респондентов

Фактор риска	Группы опрошенных, чел. (%)		
	Общая группа, чел. (%)	Мужчины, чел. (%)	Женщины, чел. (%)
Употребление недостаточного количества овощей и фруктов	170 (69,4%)	41 (77,4%)	129 (67,2%)
Избыточное употребление сахара	185 (75,5%)	42 (79,2%)	143 (74,5%)
Чрезмерное употребление соли	80 (32,7%)	29 (54,7%)	61 (31,8%)
Несоблюдение режима труда и отдыха	159 (64,9%)	34 (64,2%)	125 (65,1%)
Недостаточное количество сна	178 (72,7%)	32 (60,4%)	146 (76,0%)
Недостаточное количество физической активности	173 (70,6%)	38 (71,7%)	135 (70,3%)
Курение	40 (16,3%)	14 (25,9%)	26 (13,5%)
Употребление алкоголя	18 (7,3%)	8 (14,8%)	10 (5,2%)

**Выводы.** В ходе исследования было установлено, что неинфекционные заболевания и их факторы риска широко распространены во всем мире, в том числе, в Республике Беларусь.

Наличие факторов риска, в частности, поведенческих, повышает частоту и вероятность развития НИЗ.

Такие факторы риска развития НИЗ, как курение, употребление алкоголя, недостаточное количество овощей и фруктов в рационе и чрезмерное употребление соли чаще встречаются среди мужчин. В то время как среди женщин больше распространен недостаток сна.

### Литература

1. STEPS: Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь, 2020 г. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/belarus/belarus\\_steps\\_report\\_2020\\_ru.pdf?sfvrsn=d89690ac\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/belarus/belarus_steps_report_2020_ru.pdf?sfvrsn=d89690ac_1&download=true) (дата обращения: 23.11.2025).

2. Валеология: учеб. пособие / Под ред. к. м. н, доцента Т.С. Борисовой. – Минск: БГМУ, 2016. – 303 с.

3. Множественные поведенческие факторы риска хронических неинфекционных заболеваний: концепция сцепленного влияния / А.М. Калинина, М.С. Куликова, Р.Н. Шепель, С.Ю. Астанина, А.В. Концевая, О.М. Драпкина // Профилактическая медицина. – 2025. – Т. 28, № 1. – С. 44-49.

4. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний: гендерный аспект / И. И. Новик [и др.] // Вопросы организации и информатизации здравоохранения : рецензируемый аналитико-информационный бюллетень / Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – 2020. – № 4. – С. 16-26.

5. Сачек, М. М. Возрастные и гендерные аспекты распространенности поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь и Республике Узбекистан / М. М. Сачек, М. В. Щавелева // Здоровье населения и качество жизни : электрон. сб. материалов XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. В. С. Лучкевича. – Санкт-Петербург, 2024. – Ч. 2. – С. 227-233.

## THE LIFESTYLE AS RISK FACTOR FOR MAJOR NONCOMMUNICABLE DISEASES

*Tsitok A. M.*

*Tutor: senior lecturer Paliashchuk A. Y.  
Belarusian State Medical University, Minsk*

**Resume.** The article presents data on the relationship between the lifestyle of young people and major non-communicable diseases.

**Keywords:** the lifestyle, noncommunicable diseases, behavioral risk factors for chronic non-communicable diseases.