

Бацукова Н. Л., Дорошевич В. И.

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТАЮЩИХ МИНЧАН

Белорусский государственный медицинский университет

В преддверии Дня здорового питания на кафедре общей гигиены Белорусского государственного медицинского университета было проведено аналитическое исследование образа жизни работающих минчан. Анкетным методом были опрошены журналисты, диспетчеры службы такси, системные администраторы и программисты, а также монтажники электрооборудования. Среди опрошенных журналистов и диспетчеров службы такси преобладали женщины (80 %) 20–35 лет, среди монтажников электрооборудования и программистов — мужчины 21–39 лет.

Оценивая вредные факторы, которые могут влиять на здоровье наших респондентов, мы обращали внимание на условия работы, отдыха и, конечно же, особенности питания, которое в 80 % случаев может оказывать влияние на возникновение болезней.

Так, за компьютером на работе больше всего времени проводят диспетчеры службы такси (8 часов), программисты (8–9 часов), а также некоторые журналисты (от 5 до 8 часов). Вредные факторы при работе с компьютером, такие как напряжение органа зрения, вынужденная рабочая поза, статическое электричество, ионизация воздуха тяжелыми ионами и др., продолжают действовать на этих работников еще и дома. Большую часть времени (до 6–8 часов) дома проводят за компьютерами системные администраторы и программисты. Также за игрой в компьютерные игры от 4 до 6 часов проводят 75 % монтажников. Меньше всего времени уделяют компьютеру дома диспетчеры службы такси (до 1 часа — 60 % из опрошенных женщин).

На вопрос «Связана ли ваша работа со стрессами?» утвердительно ответили 100 % монтажников электрооборудования и 37,5 % журналистов. Наименее нервной оказалась работа системных администраторов и программистов (только 7 % отметили наличие стресса на работе) и диспетчеров службы такси (14 % указали на стресс во время работы).

Среди вредных привычек, которые отмечают у себя респонденты, наиболее распространенной является курение. Так, среди монтажников курят 80 %, среди диспетчеров службы такси — 60 %, среди программистов — 50 %, а вот журналисты имеют эту вредную привычку только в 14 % случаев.

Свободное время предпочитают проводить дома (просмотр телевизора, компьютерные игры и т. д.) 88,5 % монтажников, 37,5 % диспетчеров, 34,7 % программистов и 16,6 % журналистов. Больше всего времени проводят с друзьями программисты и журналисты — 43,5 и 42 % соответственно. Занимаются спортом 33 % журналистов, 25 % диспетчеров, всего 10,5 % монтажников и 8,7 % программистов. При этом никогда не делают утреннюю зарядку 99,9 % программистов, 87,5 % журналистов, 80 % диспетчеров, 70 % монтажников. Также обращает на себя внимание нерегулярное занятия спортом журналистов, монтажников и программистов, хотя при этом любимыми видами спорта названы футбол, плавание, иногда посещение тренажерного зала.

Еще из вредных факторов, влияющих на состояние здоровья, мы бы хотели указать на недостаточный ночной сон, сокращение времени пребывания на свежем воздухе и отказ от ходьбы пешком (особенно те, кто передвигается на собственном автомобиле). Так, 4–5 часов спят 25 % респондентов (при рекомендуемой продолжительности сна 8 часов), на свежем воздухе больше всего времени проводят монтажники — до 5 часов и меньше всего системные администраторы — до 1 часа, а 9 % программистов накануне анкетирования вообще не выходили из дома. В течение дня пешком диспетчеры такси и монтажники ходят около 1,5 часов, журналисты — от 1 до 3 часов, а вот программисты всего 10–30 минут.

При анализе особенностей питания наших респондентов также хотелось бы отметить ряд отягощающих факторов. Журналисты принимают пищу в течение дня 2–3 раза, при этом нерегулярно завтракают 50 % опрошенных. На завтрак журналисты предпочитают чай, бутерброды, булочки, йогурт, печенье, творог. И только 29,5 % из тех, кто завтракает, употребляли горячее блюдо (овсяная каша, блинчики, омлет). На работе журналисты кушают, в среднем, один раз, отдавая предпочтение быстрым перекусам: шоколад, конфеты, булочки предпочли 45 % журналистов. При этом полноценный горячий обед не получается есть у 75 % опрошенных журналистов. Для быстрого утоления голода на работе только 22 % выбрали фрукты, мюсли, зерновые хлебцы. Пищу перед сном принимали за полчаса 28,5 % опрошенных журналистов, что не является оптимальным и может приводить к нагрузке на пищеварительную систему (оптимальным является последний прием пищи за 2–2,5 часа до сна).

При оценке питания системных администраторов и программистов было выявлено, что 1–2 раза в день принимают пищу 42 % (при оптималь-

ном режиме не менее 3–4 раз в день). При этом завтракают всего 23 %, отдавая предпочтение пельменям, оладьям, пирожкам, печеню, бутербродам и кофе. Только 18 % из опрошенных программистов на завтрак успевают съесть горячее второе блюдо (чай и кофе к таковым не относятся). Во время перекуса на работе системные администраторы предпочитают кофе, чипсы. Для быстрого утоления голода 67 % опрошенных выбрали булочки, конфеты, шоколад, а вот батончики-мюсли и зерновые хлебцы — всего 6,7 %. Горячий полноценный обед на работе употребляют всегда только 15,4 % из всех опрошенных программистов. Данная категория обследованных также ужинает непосредственно перед сном (за 0,5–1 час до сна).

Схожая ситуация наблюдается и у диспетчеров службы такси. В основном (в 80 % случаев) питание у этой группы работников 3–4-разовое. Однако регулярно завтракают всего лишь 40 % опрошенных. На завтрак только 23 % предпочитают горячие вторые блюда (каша с сосисками, омлет). Во время «перекуса» на работе диспетчеры употребляют печенье, конфеты, йогурт, фрукты (причем фруктам отдают предпочтение 66,7 % диспетчеров). Сложности встречаются и с употреблением горячего обеда на работе: 72 % опрошенных не обедают полноценно.

Среди монтажников не завтракают 31 % опрошенных, остальные же предпочитают достаточно плотный завтрак: омлет с сосисками, овсяная каша с вареньем, куриный бульон и тосты с сыром, каша перловая с грибами, творог, пельмени со сметаной, картофель фри с салатом. Для быстрого утоления голода монтажники традиционно употребляют кондитерские изделия — 47 % опрошенных, а яблоки и другие фрукты едят только 24 % (при том, что обследование проходило в наиболее богатый на фрукты период). Большая часть респондентов (81 %) только иногда может позволить себе во время работы полноценный горячий обед. Интересно, что пищу перед сном эта категория рабочих принимает достаточно заблаговременно, в среднем, за 2–4 часа до сна.

Также мы оценивали количество денежных средств, которые наши опрошенные тратят на приобретение витаминов и здоровых продуктов питания (злаковые хлебцы, фрукты, овощи и т. д.). Большая часть проанкетированных журналистов и системных администраторов почти не тратят деньги на эти продукты (соответственно 58 и 54 % опрошенных). Ровно половина (50 %) монтажников отметили, что тратят мало денег на эту статью расходов в семейном бюджете. И только представители диспетчеров службы такси отметили, что в 82 % случаев на эти продукты тратят «много» и «достаточно много» своих денег.

Интересными явились результаты изучения мнения респондентов по отношению к здоровому образу жизни. Так, о правильности своего образа жизни задумывались 60 % диспетчеров такси, 40 % монтажников, 37,5 % журналистов и всего 7,7 % программистов и системных администраторов.

Однако большинство из них считает, что соблюдать здоровый образ жизни необходимо, иначе это может привести к возникновению болезней. Среди журналистов 75 % согласны с данным утверждением, среди монтажников — 80 %, среди системных администраторов и программистов — 86 %, среди диспетчеров службы такси — 91 %.

Отмечая социальную активность наших респондентов в области здорового образа жизни, необходимо отметить, что для 99,9 % диспетчеров, 81 % монтажников и 75 % журналистов важно, чтобы партнер вел здоровый образ жизни. А вот среди программистов только 23 % считают это необходимым.

При ответе на вопрос «Реально ли сделать нашу нацию абсолютно здоровой?» мнения исследуемых разошлись. Наиболее оптимистично настроены журналисты (87,5 % положительных ответов) и монтажники (60 % ответили утвердительно). Более скептическое отношение к этому вопросу показали диспетчеры службы такси и программисты: в абсолютно здоровую нацию верят только 40 и 46 % соответственно.

Единогласие респондентов отмечается лишь в том, что для поднятия жизненного тонуса им необходимо соблюдение режима дня, правильное питание, занятие спортом и постоянные прогулки на природе.