



## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Хусинова Ш.А., Нармухамедова Н.А., Юлдашова Н.Э.

Самаркандский государственный медицинский университет, Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников

### Аннотация

Дана оценка распространённости факторов риска НИЗ и исследования населения здоровому образу жизни было проведено исследование населения по методологии ВОЗ STEPS. Для получения репрезентативных данных был использован взвешенный, многоступенчатый, кластерный дизайн выборки 4320 респондентов по трем возрастным группам: 18–29 лет, 30–44 года, 45–69 лет с распределением показателей по полу в каждой возрастной группе. Исследование показало недостаточный уровень приверженности населения к соблюдению здорового образа жизни и низкий уровень информированности населения об этом.

*Ключевые слова: методология ВОЗ STEPS, факторы риска, здоровый образ жизни, приверженность*

### Annotation

An assessment of the prevalence of NCDs risk factors and a study of the population on a healthy lifestyle was conducted. A study of the population using the WHO STEPS methodology was conducted. To obtain representative data, a weighted, multistage, cluster design of a sample of 4,320 respondents was used for three age groups: 18-29 years old, 30-44 years old, 45-69 years old with a distribution of indicators by gender in each age group. The study showed an



insufficient level of public commitment to a healthy lifestyle and a low level of public awareness about it.

*Keywords: WHO STEPS methodology, risk factors, healthy lifestyle, compliance*

Правительство Республики Узбекистан уделяет повышенное внимание привлечению общества к участию в формировании здоровой среды. В махаллях городов, районов, кишлаков и аулов создаются условия, способствующие ведению здорового образа жизни, включая строительство и реконструкцию спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом, организацию для различных возрастных групп населения мероприятий по ведению активного образа жизни, внедрение на предприятиях, учреждениях, в образовательных учреждениях производственной гимнастики [1,2]. В рамках мер по обеспечению здорового питания населения были внедрены рыночные механизмы по стимулированию производства и реализации здоровых продуктов питания [3]. Ограничен ввоз, производство и реализация продуктов питания с повышенным содержанием жиров, соли и сахара, разработана стратегия по приобретению здоровых продуктов питания. Законодательной палатой Олий Мажлиса РУз. в декабре 2021 г. был одобрен законопроект страны «Об ограничении распространения и употребления алкогольной и табачной продукции». В настоящее время проводится комплекс мероприятий для формирования среди населения принципов ведения здорового образа жизни - это соблюдение правил здорового питания и физической активности, отказ от потребления табака и алкоголя [4]. Внедряется в практику учреждений ПМСП проведение мониторинга распространенности основных факторов риска среди



прикрепленного населения с целью оценки деятельности учреждений и персонала [5].

**С целью** оценки распространённости факторов риска НИЗ и исследования населения здоровому образу жизни было проведено исследование населения по методологии ВОЗ STEPS.

**Материалы и методы.** Исследование ВОЗ STEPS проводилось среди взрослого населения страны в возрасте 18–69 лет в три этапа:

1. опрос респондентов с целью сбора поведенческих факторов;
2. проведение физикального обследования и измерение роста, веса, АД, частоты пульса;
3. оценка биохимических показателей (определения уровня глюкозы и холестерина крови) [6].

Для получения репрезентативных данных был использован взвешенный, многоступенчатый, кластерный дизайн выборки по трем возрастным группам: 18–29 лет, 30–44 года, 45–69 лет с распределением показателей по полу в каждой возрастной группе. Общий размер выборки составил 4320 респондентов.

**Результаты и их обсуждение.** Среди полученных результатов исследования нами было отобраны вопросы формирования здорового образа жизни среди населения. Выявление основных факторов здорового образа жизни у населения, оценка знаний и степени информированности населения о них, полученные от медицинских работников, через средства массовой информации или реализуемой продукции.

Согласно стандартов ВОЗ существуют следующие рекомендации по здоровому образу жизни: прекратить употребление табачной продукции или вовсе не начинать употреблять табак; уменьшить употребление соли с пищей; ежедневно употреблять минимум пять порций фруктов и овощей в день; уменьшить употребление жиров с пищей; начать заниматься физическими



упражнениями или увеличить физическую нагрузку; поддерживать здоровый вес тела или похудеть; уменьшить потребление сладких напитков в рационе.

Как оказалось, 29,9% жителей ежедневно употребляют табачные продукты, но только 39,3% из них о их вреде, т.к. врачи или другие медработники в течение последних 12 месяцев рекомендовали им бросить курить. 44,1% населения за последние 30 дней заметили информацию о вреде курения в газетах и журналах, 51,8% - по телевидению и 41,1% – по радио. Более половины (55,0%) курильщиков в течение последних 30 дней замечали на пачках сигарет предупреждения о вреде курения для здоровья. Но не смотря на полученную информацию одна треть из них продолжает курить. Следовательно, необходимо усилить работу по информированию пациентов во время визитов в поликлинику или осмотра на дому о вреде курения с рекомендацией обязательно бросить курить, а СМИ развернуть масштабную агитацию об отказе от курения.

Следующий навык здорового образа жизни это рациональное питание. Как показали результаты исследования большинство населения (84%) употребляет 5 и более порций овощей и фруктов в день, согласно рекомендациям ВОЗ. Но 16,0% населения употребляют в среднем менее пяти порций овощей и фруктов в день. Но только 67,4% жителей получили рекомендации от медработников о необходимости ежедневного употребления минимум пяти порций фруктов и овощей. Учитывая изобилие фруктов и овощей у нас в стране, необходимо улучшить работу медработников в этом направлении.

89,7% населения употребляют пищу, приготовленную преимущественно на растительном масле и только 9,4% на животном жире. А только 64,4% пациентам было рекомендовано уменьшить потребление жиров с пищей. Необходимо также учесть, что 2,6 раза в неделю жители питаются вне дома, без соблюдения правил рационального питания. 36,6% всегда или часто



досаливают пищу, или добавляет соленый соус к своей пище перед ее употреблением во время еды. Но только 43,4% жителей получили рекомендации от медработников по уменьшению употребления соли с пищей. Необходимо провести обучение медицинских работников учреждений первичной медико-санитарной помощи по консультированию населения по рациональному питанию, а также увеличить передачи по этой теме на телевидении и радио.

Исследование фактора физической активности показал, что 26,1% населения не соответствуют требованиям ВОЗ в отношении физической активности, а 36,2% населения страны имеют низкий уровень физической активности. 80,2% населения не занимаются спортом, среди них женщин 90,5%, мужчин 68%. Согласно полученным данным у населения низкий уровень физической активности, хотя только 60,7% получили рекомендации медработников о необходимости начать заниматься физическими упражнениями или увеличить физическую активность. Возможно в связи с этим 56,4% взрослого населения страны имеют избыточный вес (ИМТ более 25), а 23,5% жителей имеют ожирение, среди них 21,5% мужчин и 25,5% женщин. Как оказалось, с увеличением возраста увеличивается доля лиц с ожирением, как у мужчин, так и у женщин, а 64,4% мужчин и 55,4% женщин имеют абдоминальное ожирение. Но только 54,3% жителей было рекомендовано поддерживать здоровый вес тела или похудеть.

**Выводы.** Таким образом, исследование показало недостаточный уровень приверженности населения к соблюдению здорового образа жизни и низкий уровень информированности населения об этом. Следовательно, необходимо улучшить обучения населения правилам здорового образа жизни медицинскими работниками учреждений ПМСП, в школах и институтах, в махаллях, организациях и предприятиях. Информирование населения в средствах массовой информации проводить на регулярной основе.



Осуществлять контроль выполнения рекомендаций по здоровому образу жизни и освещать эти результаты в СМИ.

### **Литература:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 г. УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».
2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 10 ноября 2020 г. № ПП-4887 «О дополнительных мерах по обеспечению здорового питания населения».
3. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 19 ноября 2020 г. ПКМ-735 «О дополнительных мерах по поддержке здорового образа жизни и повышению физической активности населения».
4. Информационный бюллетень ВОЗ. Неинфекционные заболевания. Основные факты [веб-сайт]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 (<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>, по состоянию на 27 июля 2022 г.).
5. Постановление Президента Республики Узбекистан от 25 апреля 2022 г. № ПП-215 «О дополнительных мерах по привлечению первичной медико-санитарной помощи к населению и повышению эффективности медицинского обслуживания».
6. STEPS: распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Узбекистан, 2019 г., 93 стр.
7. Распространенность ишемической болезни сердца в городской неорганизованной популяции города Самарканда/ Аблакулова М.Х.,



Хусинова Ш.А., Юлдашова Н.Э.Ж. Кардиореспираторных исследований  
№1, 2022, 19-23 стр.

8. Роль скрининга в работе врачей общей практики/ Хусинова Ш.А., Нармухамедова Н.А. Proceeding of 4-th International Scientific and Practical Conference «Scientific horizon in the context of social crises»/ Tokyo, Japan, 6-8.05.2020, p.219-223
9. Повышение качества медицинской помощи за счет внедрения протоколов ПЕН ВОЗ/ Нармухамедова Н.А., Хусинова Ш.А. Proceeding of 4-th International Scientific and Practical Conference «International forum: problems and scientific solutions»/ Melbourne, Australia, 16-18.06.2020, p.167-172
10. ЖҰҚПАЛЫ ЕМЕС АУРУЛАРДЫҢ ДАМУЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫНЫҢ ТАРАЛУЫ/ Хусинова Ш.А. КАЗАХСТАНСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНЫ И ФАРМАЦИИ, 2023, №1.1, 1-том, стр. 298-203