

УДК 614

## ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИН - МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

<sup>1</sup>Власенко А.В., <sup>1</sup>Филин А.С., <sup>1</sup>Богдан И.В., <sup>2</sup>Чернова Е.А.

<sup>1</sup>ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента» Департамента здравоохранения города Москвы, г. Москва

<sup>2</sup>ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва

По результатам опроса мужчин - медицинских работников нескольких медицинских организаций в Москве был проведен анализ осведомленности респондентов о том, что такое здоровый образ жизни, мнения о необходимости проведения мероприятий, связанных со здоровым образом жизни среди медицинских работников. Определено число мужчин, имеющих вредные привычки. Установлены факторы, которые могут способствовать или препятствовать сохранению здоровья медицинских людей. Большинство обследованных медицинских работников имеют правильное представление о здоровом образе жизни, но, ссылаясь на нехватку времени и другие причины, они не полностью соблюдают его. В то же время многие оправдывают свои вредные привычки, такие как употребление алкоголя, борьба с неблагоприятными факторами (стресс), которые могут привести к развитию неинфекционных заболеваний. Большое количество участников опроса указывает на стресс, как один из наиболее важных факторов, которые могут повлиять на здоровье. Полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости укрепления пропаганды здорового образа жизни среди врачей; в то же время разработать меры по снижению воздействия рабочего стресса на медицинских работников.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье медицинских работников, анкетирование, неинфекционные заболевания.

## ATTITUDE OF MEN-MEDICAL WORKERS TO HEALTHY LIFE STYLE

<sup>1</sup>Vlasenko A.V., <sup>1</sup>Filin A.S., <sup>1</sup>Bogdan I.V., <sup>2</sup>Chernova E.A.

<sup>1</sup>State Budgetary Institution "Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department", Moscow

<sup>2</sup>Federal Research Institute for Health Organization and Informatics of Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow

According to a survey of men - medical workers from several medical organizations in Moscow, an analysis was conducted of the awareness of respondents about what is a healthy lifestyle, opinions about the need for measures related to a healthy lifestyle among medical workers. The number of men with bad habits was determined. The factors that can contribute to or hinder the preservation of the health of medical people are established. Most of the examined medical workers have a correct understanding of a healthy lifestyle, but, referring to the lack of time and other reasons, they do not fully comply with it. At the same time, many justify their bad habits, such as drinking alcohol, combating adverse factors (stress) that can lead to the development of non-communicable diseases. A large number of survey participants indicates stress, as one of the most important factors that can affect health. The obtained data allow to conclude about the need to strengthen the promotion of a healthy lifestyle among doctors; At the same time, develop measures to reduce the impact of work stress on health workers.

**Key words:** healthy lifestyle, health of medical workers, questioning, non-infectious diseases.

**Введение.** Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – всё то в образе жизни человека, что благотворно влияет на его здоровье. Пассивное отношение к своему здоровью является значимой проблемой, имеющей государственное значение. Значительная часть населения считает, что забота о здоровье человека - это задача государства и системы здравоохранения (врачей). К сожалению, многие медицинские работники находятся на аналогичных позициях [1,3].

Общество заинтересовано, чтобы количество людей, ведущих здоровый образ жизни, неукоснительно увеличивалось. Согласно Паспорту приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8) к 2020 году доля граждан, приверженных здоровому образу жизни, должна составить 50%, к 2025 году - 60%. В настоящее время эта доля составляет 36% [4].

В государственной программе Российской Федерации «Развитие здравоохранения» утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1640 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения», сказано, что здоровая нация - это один из признаков благополучия страны. Не маловажную роль при этом играет здоровье мужского населения страны [5].

В последние годы отмечено значительное ухудшение состояния основных показателей здоровья и репродуктивной функции мужчин. Увеличилось число андрологических заболеваний, морфологических нарушений мужской репродуктивной системы, практически вдвое снизилась продукция сперматозоидов у мужчин репродуктивного возраста. Причина, вероятно, заключается в целом комплексе стрессогенных, вредных и опасных производственных факторов и образе жизни [2].

**Целью исследования** являлось выявление отношения мужчин - медицинских работников к системе мероприятий, которые объединяет понятие «здоровый образ жизни», с учетом их возраста, стажа работы и оценка возможности улучшения их здоровья.

Одной из основных задач было выяснить, какие формы и методы ЗОЖ эффективны и интересны специалистам - медикам и определить факторы, являющиеся препятствиями для участия медицинских работников в формировании ЗОЖ.

**Материалы и методы.** Для решения поставленной цели сотрудниками ГБУ «Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента» Департамента здравоохранения города Москвы был проведён

социологический опрос (анкетирование) сотрудников медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.

В анкетировании приняли участие сотрудники десяти, отобранных случайным образом, государственных медицинских организаций – двух больниц и восьми поликлиник. В данном исследовании были изучены ответы всех мужчин-медицинских работников, принявших участие в анкетировании. Все представленные в анкетах вопросы и полученные на них ответы условно были разделены на три группы. Первая группа - ответы, связанные с профилактикой неинфекционных заболеваний (далее - НИЗ), с факторами, которые могут оказать влияние на здоровье человека. Вторая группа - ответы, связанные с представлениями респондентов о понятии «здоровый образ жизни». Третья группа - ответы, полученные на вопросы о вредных привычках респондентов.

Из всех мужчин-медиков, принимавших участие в опросе, 59% составили сотрудники с высшим медицинским образованием, т.е. врачи, остальные респонденты являлись средним медицинским персоналом – медицинскими братьями, фельдшерами и лаборантами.

Анализ стажа работы исследуемой группы показал, что 28% имеют продолжительность работы до 5 лет; от 6 до 10 лет - 24% респондентов; от 11 до 15 лет – 18%; от 16 до 20 и более 20 лет – по 15% опрошенных.

Возрастной состав опрошенных показывает, что наиболее значительное количество опрошенных (35%) – это мужчины от 25 до 35 лет; 32% от опрошенных составили мужчины-медики в возрасте от 36 до 45 лет; 26% респондентов имели возраст более 45 лет; наименьшее количество опрошенных (7%) входили в возрастную группу до 25 лет.

#### **Результаты и обсуждение.**

Результаты опроса свидетельствуют, что 32% респондентов считают, что наибольшее влияние на состояние здоровья человека оказывает наследственность; 22% - уверены, что определяющее значение имеют факторы внешней среды; в 20% анкет указывается, что образ жизни определяет здоровье человека; 9% сотрудников указали на медицинское обеспечение, как самый значимый фактор, определяющий здоровье человека, 17% опрошенных затруднились ответить на данный вопрос.

Наиболее приоритетным фактором в профилактике неинфекционных заболеваний 57% медиков-мужчин считают ЗОЖ, 30% опрошенных считают наиболее важным в

профилактике НИЗ первичную профилактику, а вторичную профилактику - 13% респондентов.

Наиболее значимым фактором для возникновения НИЗ по мнению 47% опрошенных является стресс; в 20% анкет таким фактором отмечено неправильное питание, в 12% - ожирение, употребление алкоголя в 8%, курение в 7% и в 6% - постоянная тяжелая физическая нагрузка.

Подавляющее число мужчин-медиков (54%) считает, что они не нуждаются в дополнительной информации о мерах профилактики неинфекционных заболеваний, а 46% опрошенных такая информация необходима. 52% опрошенных считают, что наиболее значимым для профилактики НИЗ, среди населения страны, являются предоставление информации в большем объеме со стороны средств массовой информации, 24% высказались за более активную социальную рекламу, 10% - за введение моды на здоровый образ жизни, 8% - за массовые семейные и школьные мероприятия, создание привлекательных сайтов по ЗОЖ – отметили 6% респондентов.

Полностью согласны с тем, что важным направлением профилактики неинфекционных заболеваний является изменение поведения человека в сторону здорового образа жизни 69% ответивших мужчин, скорее «да» - 24%, 7% ответили – скорее «нет».

Наиболее важными компонентами ЗОЖ мужчины-медики выбрали грамотное и рациональное питание - 37%; регулярную физическую активность – 16%; закаливание – 4%; позитивное восприятие жизни – 8%; личную гигиену – 9%; отсутствие вредных привычек – 15%; режим труда и отдыха - 11%.

Отвечая на вопрос о том, что соответствует понятию «рациональное питание» 27% ответили, что это сбалансированное питание с учетом анатомо-физиологических особенностей конкретного человека; 18% указали, что питание должно быть максимально натуральным; столько же считают необходимым осуществлять прием пищи в течение дня с интервалами 2-3 часа; 16% - считают, что энергетическая ценность питания должна соответствовать выполняемой работе; 14% считают, что питание не должно превращаться в культ, а быть, прежде всего, потребностью, а потом удовольствием, а 25% - указали на то, что организм сам подсказывает, что ему необходимо в питании.

Для снижения рабочего стресса и риска профессионального выгорания 35% опрошенных считают необходимым наличие на работе кабинета физической разгрузки,

столько же – наличие кабинета психологической нагрузки; 28% - считают, что необходимо обсуждать в коллективе сложные рабочие ситуации, а 26% - уверены в эффективности корпоративных спортивных соревнований и культурных мероприятий, 11% респондентов не предложили никаких вариантов для снижения рабочего стресса и риска профессионального выгорания.

Подавляющее большинство опрошенных мужчин уверены, что «очень важно» (67%) и «важно по мере необходимости» (33%) уделять время мероприятиям по укреплению состояния здоровья. Так же, большинство имеет желание, и делают что-либо для укрепления здоровья - 36%; или достаточно времени уделяют своему здоровью - 16%; либо имеют желание, но что-то мешает им сделать первый шаг - 48%.

Считают, что ежедневная ходьба должна занимать 30 – 60 минут 43% мужчин-медиков; более 60 минут – 32%; до 30 минут – 6%, 19% опрошенных затруднились ответить на данный вопрос.

Основной причиной, которая мешает заниматься укреплением здоровья, 63% респондентов считают недостаток времени, другой важной причиной для 26% является недостаток средств; 11% ссылаются на отсутствие упорства.

В анкету были включены вопросы, которые касались некоторых функциональных показателей, характеризующих состояние здоровья респондентов. Они должны были указать уровень своего систолического и диастолического артериального давления, а также уровня холестерина и сахара в крови.

По данным опроса «привычное» систолическое давление у 65% мужчин составляет 110 – 140 мм.рт.ст.; аналогичный показатель превышает эти значения - у 11%. «Привычное» диастолическое давление у 70% мужчин составляет 60 – 90 мм.рт.ст., больше этих значений – у 13%. Уровень холестерина крови находится на уровне более 5,5 ммоль/л у 28% ответивших на этот вопрос.

Таким образом, общее представление о здоровом образе жизни у опрошенных мужчин соответствует основным его компонентам. Однако, далеко не все следуют рекомендациям по ведению ЗОЖ. Необходимо отметить, что большая часть мужчин-медиков регулярно следят за функциональными показателями своего организма.

Исследование выявило, что большая часть опрошенных (69%) не являются курильщиками. Среди курильщиков 36% респондентов выкуривают до 10 сигарет в день,

остальные около пачки или более. Только 29% всех опрошенных мужчин-медиков указали, что профилактика курения имеет смысл.

По данным проведенного анкетирования установлено, что алкоголь употребляет 83% опрошенных мужчин-медиков, этот показатель превышает аналогичный по России (около 75%). Среди употребляющих алкоголь 32% пьют только по праздникам, несколько раз в неделю – 22%, остальные (46%) – несколько раз в месяц. Основной причиной употребления алкоголя для 47% опрошенных является снятие стресса и напряжения; для 23% - поддержание компании; для 16% - поднятие настроения и для 14% - раскрепощение в поведении.

**Заключение.** Как показало исследование, большая часть опрошенных мужчин-медицинских работников имеет верное представление о здоровом образе жизни, но ссылаясь на нехватку времени и другие причины не соблюдают его в полной мере. Вместе с тем, многие оправдывают свои вредные привычки такие, как употребление алкоголя, борьбой с неблагоприятными факторами (стресс), способными приводить к развитию неинфекционных заболеваний.

Большое число участников опроса указывает на рабочий стресс, как один из самых важных факторов, который может влиять на здоровье. Подавляющее большинство респондентов считает, что наиболее эффективными мероприятиями для борьбы с этим неблагоприятным фактором на работе будет организация кабинетов физической и психологической разгрузки; корпоративных спортивных и культурных мероприятий.

Большинство опрошенных, по их мнению, имеют достаточно информации о мерах профилактики неинфекционных заболеваний и о здоровом образе жизни; считают физическую нагрузку и правильное питание наиболее важными составляющими ЗОЖ.

Анализ полученных ответов позволяет сделать вывод, что, несмотря на значительное число лиц зрелого возраста среди опрошенных и достаточно высокий процент курильщиков и лиц, принимающих алкоголь, основные функциональные показатели большинства мужчин-медиков находятся в границах физиологической нормы.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что необходимо усилить пропаганду ЗОЖ среди медиков; одновременно с этим разработать меры по снижению влияния производственного стресса на медицинских сотрудников.

### Список литературы

1. Власенко, А.В. Профилактика неинфекционных заболеваний: приоритетность здорового образа жизни как составляющая культуры общества в целом / Власенко А.В., Гриневич А.П., Чернова Е.А., Богдан И.В. // Вопросы формирования здорового образа жизни: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 февраля 2018 г. Выпуск 2. – М.: Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента департамента здравоохранения города Москвы, 2018. – С. 38-41.
2. Лопаткин, Н.А. Оптимизация ранней диагностики заболеваний предстательной железы в условиях мегаполиса / Лопаткин Н.А., Максимов В.А., Ходырева Л.А., Давыдова Е.Н. // Урология. 2009. № 5. С. 50.
3. Ойноткинова, О.Ш. Оценка прогностической значимости антропогенных и экологических факторов в развитии неинфекционных заболеваний / Ойноткинова О.Ш., Крюков Е.В., Власенко А.В. // Труды НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Выпуск 1. – М.: Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента департамента здравоохранения г. Москвы, 2018. – С. 8-10.
4. «Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26.07.2017 №8).
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1640 (ред. от 01.03.2018) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения».

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Acknowledgments.** The study did not have sponsorship.

**Conflict of interests.** The authors declare no conflict of interest.

### Сведения об авторах

**Власенко Александр Владимирович** - кандидат медицинских наук, доцент, заведующий отделом исследований общественного здоровья ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента» Департамента здравоохранения города Москвы, 115088 г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9, e-mail: [vas534@mail.ru](mailto:vas534@mail.ru), SPIN-код: 9401-4883, AuthorID: 740391

Vlasenko Alexander Vladimirovich - candidate of medical Sciences, associate Professor, Head of research Department of public health State Budgetary Institution «Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department», 115088 Moscow, Sharikopodshipnikovskaya str., 9, e-mail: [vas534@mail.ru](mailto:vas534@mail.ru), SPIN: 9401-4883, AuthorID: 740391

**Филин Андрей Сергеевич** - кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник отдела исследований общественного здоровья ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента» Департамента здравоохранения города Москвы, 115088 г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9, e-mail: [andrey.filin@mail.ru](mailto:andrey.filin@mail.ru)

Filin Andrey Sergeevich- candidate of medical Sciences, leading researcher in the Department of public health research State Budgetary Institution «Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department», 115088 Moscow, Sharikopodshipnikovskaya str., 9, e-mail: [andrey.filin@mail.ru](mailto:andrey.filin@mail.ru)

**Богдан Игнат Викторович**- кандидат политических наук, научный сотрудник отдела организации здравоохранения ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента» Департамента здравоохранения города Москва, 115088 г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9, e-mail: [fatherignanty@gmail.com](mailto:fatherignanty@gmail.com)

Bogdan Ignat Viktorovich - candidate of Political Sciences, Researcher, Department of Health Organization, State Budget Institution “Research Institute of Health Organization and Medical Management”, Department of Healthcare, Moscow, 115088, Moscow, Sharikopodshipnikovskaya str., 9, e-mail: [fatherignanty@gmail.com](mailto:fatherignanty@gmail.com)

**Чернова Елена Анатольевна** - главный специалист отделения анализа кадрового обеспечения в здравоохранении ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт

организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации», 127254, Россия, Москва, ул. Добролюбова, 11,

e-mail: [el\\_chernova@mail.ru](mailto:el_chernova@mail.ru)

Chernova Elena Anatolevna - chief Specialist of the Department of Analysis of Staffing Support in Healthcare at the Federal Research Institute for Health Organization and Informatics of Ministry of Health of the Russian Federation, 127254, Russia, Moscow, Dobrolyubova str., 11,

e-mail: [el\\_chernova@mail.ru](mailto:el_chernova@mail.ru)

Статья получена: 09.10.2018

Принята к публикации: 30.10.2018