

УДК 61 : 304.3 + 614.8.026.1 (571.64)

Е.А. Столярова, А.А. Ахметова, О.А. Савченко

**Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у населения Сахалинской области**

*Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики, г. Южно-Сахалинск*

Контактная информация: Е.А. Столярова: e-mail: [elensanko59@yandex.ru](mailto:elensanko59@yandex.ru)

**Резюме**

В статье анализируется культура образа жизни населения и распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

С целью изучения приверженности к здоровому образу жизни населения и распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний на территории Сахалинской области проведен социологический опрос населения и анализ статистических отчетных форм.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, факторы риска хронических неинфекционных заболеваний, профилактика, индекс приверженности к здоровому образу жизни.

E.A.Stolyarova, A.A. Akhmetova, O.A. Savchenko

**Healthy lifestyle commitment and prevalence of risk factors for chronic non-infectious diseases of Sakhalin region population**

*State budgetary healthcare institution «Sakhalin Regional Center of Public Health and Medical Prevention»*

e-mail: [elensanko59@yandex.ru](mailto:elensanko59@yandex.ru)

**Summary**

The article analyzes the culture of the population's lifestyle and the prevalence of risk factors for chronic non-infectious diseases.

In order to study the population commitment to healthy lifestyle and the prevalence of risk factors for chronic non-infectious diseases in the Sakhalin region, a sociological survey of the population and an analysis of statistical reporting forms were carried out.

**Key words:** Healthy lifestyle, risk factors for chronic non-infectious diseases, prevention, index of healthy lifestyle commitment.

**Введение**

Совершенно очевидно, что вектор социальной политики и общественного развития нашей страны уже изменил

направление от чисто экономических задач в сторону сохранения и укрепления человеческого ресурса: физического, интеллектуально-

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

го, нравственного. Именно эти составляющие определяют сегодня будущее России.

Среди приоритетных государственных задач – формирование здорового образа жизни населения и профилактика социально значимых заболеваний, среди которых болезни сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, эндокринные расстройства, а также ряд других, которые относят к группе хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).

Именно ХНИЗ являются лидирующей причиной смертности и инвалидности в большинстве стран мира на современном этапе развития, и опыт многих государств, обобщенный ВОЗ, доказывает, что главной эффективной мерой борьбы с этими болезнями является всемирное воплощение профилактического принципа в деятельность органов и учреждений здравоохранения, повышения санитарной грамотности и медицинской активности населения [6; 9; 10; 11].

Демографическая ситуация в России характеризуется высокими показателями смертности от неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), особенно среди населения трудоспособного возраста. Около 40% всех смертей приходится на возраст 25–64 года, и в этой возрастной группе 80% всех смертей обусловлено ХНИЗ [4].

В последние годы продолжается процесс ухудшения здоровья молодежи, наблюдаются высокие темпы прироста заболеваемости и распространенности негативных тенденций в студенческой среде. Вынужденное частое нарушение режима труда, отдыха и питания, высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка и многие другие факторы требуют от молодежи мобилизации сил для адаптации к новым условиям и преодоления сложных жизненных ситуаций [1; 2; 3].

Ведущие причины ХНИЗ в России: курение, повышенное артериальное давление, злоупотребление алкоголем, недостаточная физическая активность, нездоровое питание и др. [7]. Здоровый образ жизни является ведущим фактором, определяющим здоровье населения.

Ведущие факторы риска, ухудшающие такой показатель здоровья населения, как потерянные годы здоровой жизни – это артериальное давление, алкоголь, курение, гиперхолестеринемия, избыточная масса тела, недостаток фруктов и овощей в рационе, гиподинамия.

Основным инструментом мониторинга ХНИЗ и факторов риска их развития являются эпидемиологические и социологические исследования, организованные на системной основе в рамках реализации как государственной, так и региональных программ профилактики ХНИЗ. Мониторинг ХНИЗ и факторов риска их развития позволит правильно определить цели и задачи программ профилактики,

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

вырабатывать индикаторы их эффективности, а также оценивать результаты проводимых программных мероприятий.

ГБУЗ «Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» провел социологический опрос населения Сахалинской области с целью выявления приверженности населения к здоровому образу жизни и распространенности факторов риска ХНИЗ, в котором приняли участие 4078 респондентов из 17 муниципальных образований Сахалинской области.

### **Материалы и методы**

Целью настоящего социологического исследования является изучение отношения населения к здоровому образу жизни и оценка факторов риска хронических неинфекционных заболеваний для определения направлений работы профилактической медицины региона.

Социологическое исследование проводилось выборочным методом с 1 февраля по 30 апреля 2020 года в 17 муниципальных образованиях Сахалинской области с помощью анонимного анкетирования. Анкета состояла из 20 вопросов, позволяющих выяснить уровень приверженности здоровому образу жизни и распространенность факторов риска ХНИЗ.

Вопросы, отражающие демографические данные (пол, возраст), также присутствовали в анкете.

Вид исследования – аналитический. Используемые в исследовании методы – сравнительный анализ, анализ линейных распределений. Анкетирование проводили сотрудники медицинских организаций области. Метод сбора первичной социологической информации – раздаточное анкетирование, т.е. контактный.

Статистическую обработку данных и подготовку аналитического отчёта осуществляли специалисты ГБУЗ «Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». Статистическая обработка проведена с помощью пакетов стандартных прикладных программ Microsoft Office Excel.

Общий объём выборочной совокупности составляет 4078 респондентов.

Результаты исследования будут направлены в министерство здравоохранения Сахалинской области, главным врачам государственных учреждений здравоохранения для оптимизации профилактической работы, а также размещены на сайте ГБУЗ «Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» <https://socoemp.sakhalin.gov.ru/>.

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

### Результаты и обсуждения

Результаты статистической обработки анкет изложены в виде таблиц и

рисунков, дающих возможность количественной и качественной оценки выборочной совокупности и анализа данных.

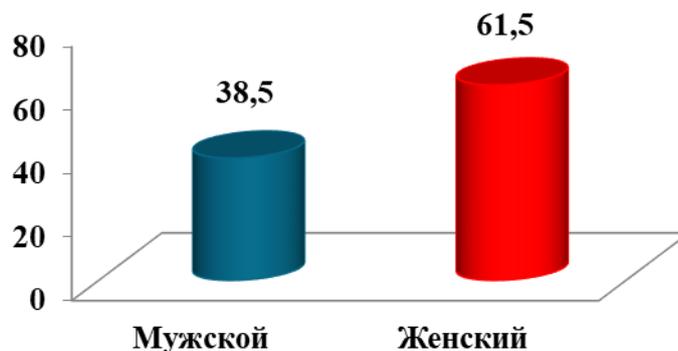


Рис.1. Распределение респондентов по полу (%).

По полу респонденты распределились следующим образом: 61,5% - женского пола (2509 человек). 38,5% - мужского пола (1569 человек).

Данный показатель социологического опроса свидетельствует о том, что женщины более заинтересованы иметь статус «здорового человека», чем мужчины.

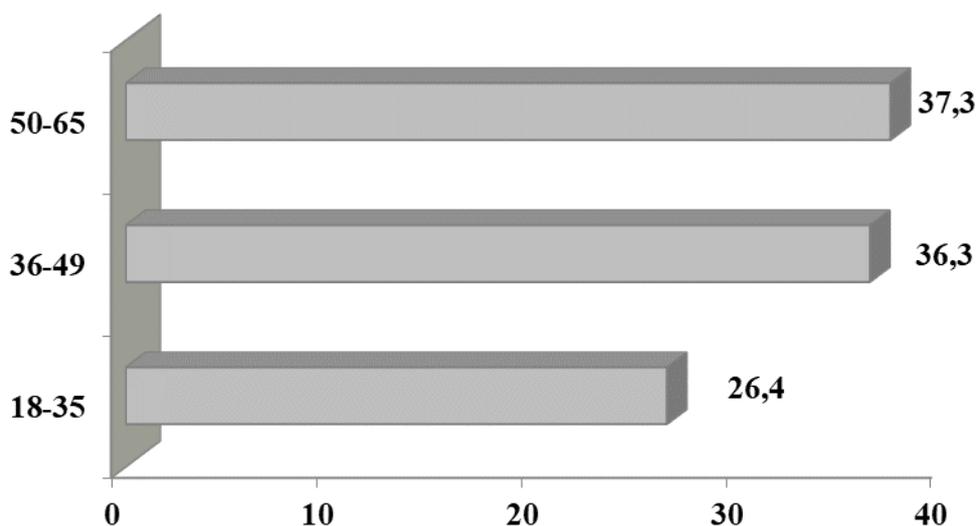


Рис. 2. Распределение респондентов по возрасту (%)

Респонденты распределились по возрасту следующим образом: 18-35 лет – 26,4%, 36-49 лет – 36,3%, 50-65 лет – 37,3%.

Тема здоровья и здорового образа жизни интересует в большей степени людей среднего и старшего возраста (от 50 до 65 лет), вероятнее всего за счет наличия в анамнезе каких-

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска... либо хронических заболеваний, в том числе и ХНИЗ.*



Рис. 3. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «Здоровый образ жизни» (%)

Здоровый образ жизни — рационально организованный образ жизни, насыщенный активностью, трудом и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни состоит из ряда компонентов, таких как: здоровое питание, оптимальный уровень двигательной активности, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения и других.

Широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби - нераз-

делимая часть ЗОЖ по мнению 25,3% респондентов. Важную роль в сохранении здоровья играет самореализация, когда человек занимается любимым делом – он чувствует себя счастливым.

Интерес к информации о ЗОЖ проявляет 35,3% респондентов. В стране работают специальные программы развития физкультуры и спорта, охраны здоровья населения. Интернет-ресурсы, социальные сети, СМИ широко освещают принципы ЗОЖ. Люди, ориентирующиеся на здоровый образ жизни, имеют сегодня все возможности получить разнообразную информацию об интересующем их вопросе.

Доброжелательное отношение с другими людьми неотъемлемой частью здоровья назва-

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

ли 32,5% опрошенных. К числу отрицательных факторов, вызывающих стресс, можно отнести проблемы в семье, на учебе и на работе, обиду, тоску, неустойчивость в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

Умение справляться со своими эмоциями, гармонию с собой считают основной ЗОЖ 34,9% респондентов.

Регулярные медицинские обследования для раннего выявления возможных заболеваний и своевременного лечения позволят сохранить здоровье и хорошее самочувствие, указали 44,6% респондентов. Консультации врачей и результаты тестов помогают не только узнать о своем здоровье, но и получить необходимые рекомендации об основах здорового образа жизни или по выявленным факторам риска.

Занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы – это и есть залог здоровья - считают 60,2% респондентов. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Кроме физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), развиваются и духовные (настойчивость, воля, самообладание, решительность, целеустремленность). Отсутствие беспоря-

дочной половой жизни – один из азов здорового образа жизни - уверенно считают 45,3% респондентов. Либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий - аборт, распространение венерических заболеваний, СПИД, рост числа разводов.

По представлению 49,8% опрошенных, знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Для каждого человека это важно, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

Здоровый образ жизни ассоциируется с соблюдением режима дня у 53,5% анкетированных. Разумное чередование труда и отдыха - важный компонент здорового образа жизни. Правильно составленный распорядок дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала возможностям организма, - одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности.

Здоровое питание – это основа здорового образа жизни, считают 68,0% респондентов. Людям необходимо физиологически полноценно питаться с учетом пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Такое питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

умственной работоспособности, активному долголетию.

По мнению 64,5% респондентов, содержание выражения «здоровый образ жизни» - это отказ от вредных привычек. Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности. Каждый человек имеет вредные привычки, что практически для всех является проблемой, которая играет далеко не последнюю роль в его жизни.

Отказ от алкогольных напитков и курения - залог хорошего здоровья,

успешной работы и полноценной жизнедеятельности. Так считают 43,8% участников опроса. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

Прочие варианты ответа на вопрос о содержании выражения «здоровый образ жизни» дали 8,6% анкетированных [7-8].

Информацию о ЗОЖ 5,0% опрошенных получают на учебных занятиях, 42,5% - из СМИ, 36,5% - через интернет, 5,8% - из специальной литературы, 10,2% -из других источников.

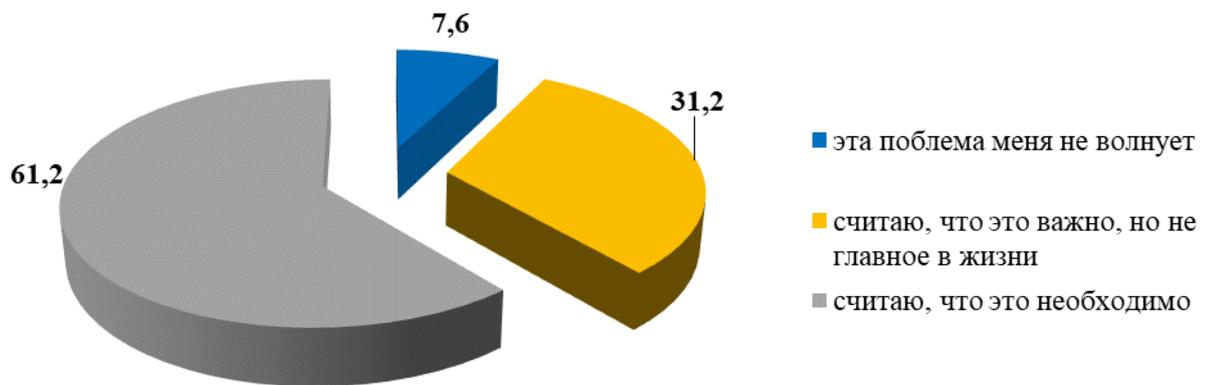


Рис.4 Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? (%).

Необходимостью придерживаться принципов ЗОЖ считают 61,2% анкетированных.

Считают, что придерживаться принципов ЗОЖ важно, но не главное в жизни, считает 31,2% респондентов.

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

Не волнует проблема необходимости придерживаться ЗОЖ 7,6% опрошенных.

Большой процент из опрошенных сахалинцев считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни (61,2%), однако, есть процент лиц,

которых вообще не интересует ведение здорового образа жизни (7,6%). Предположительно это лица молодого возраста, которые не страдают какими – либо заболеваниями, как люди среднего и старшего поколения.

Таблица 1. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Недостаток времени	1696	41,6±0,7
Материальные трудности	905	22,2±0,6
Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости	901	22,1±0,6
Отсутствие условий	412	10,1±0,4
Прочие	164	4,0±0,1

При анкетировании на вопрос «Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?» ответы респондентов распределились следующим образом:

- 41,6% - недостаток времени;
- 22,2% - материальные трудности;
- 22,1% - отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости;
- 10,1% - отсутствие условий;
- 4,0% - прочие варианты ответа.

Таким образом, часть респондентов не может придерживаться принципов здорового образа жизни из-за ряда субъективных причин.

ЗОЖ определяется как состояние полного физического, социального и душевного благополучия. Поэтому, говоря о здоровом образе жизни, мы подразумеваем целую философию жизни, которая включает не только питание и спорт, но и психическое здоровье, социальное благополучие и профилактику заболеваний. Большая часть населения знает, что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни. При условии понимания ценности здоровья и наличии желания для его развития и сохранения, современный человек может обладать довольно большими возможностями для осуществления здорового образа жизни, но эти возможности далеко не всегда реализуются.

Таблица 2. Дайте оценку состояния Вашего здоровья

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Хорошее	1619	39,7±0,7
Удовлетворительное	2088	51,2±0,7
Плохое	371	9,1±0,4

Отметили состояние своего здоровья как удовлетворительное 51,2% человек, 39,7% респондентов дали хорошую

оценку состояния своего здоровья, 9,1% опрошенных отмечают состояние своего здоровья как плохое.

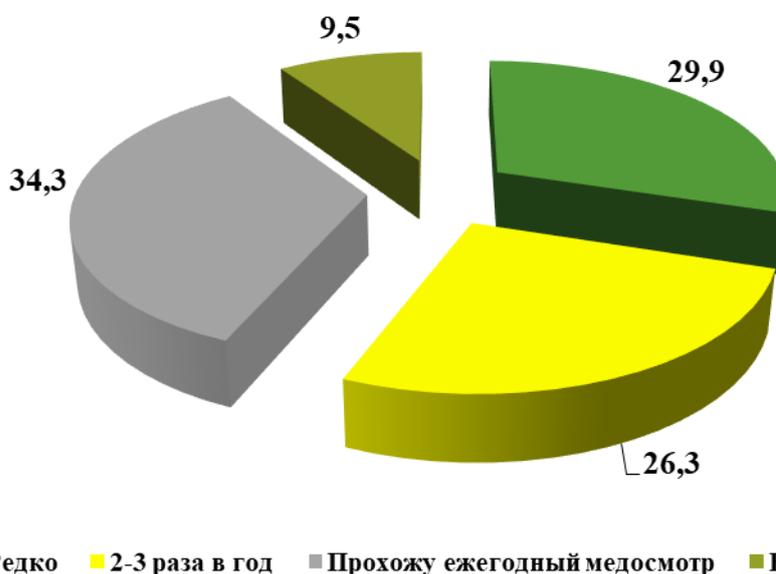


Рис. 5. Часто ли Вы посещаете врача? (%)

Ежегодный медицинский осмотр проходит всего 34,3% респондентов, ежемесячно посещают врача - 9,5%.

Ответили, что редко посещают врача 29,9% респондентов, 26,3% опрошенных посещают врача 2-3 раза в год.

Таблица 3. Как часто Вы принимаете лекарственные препараты?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Редко	1615	39,6±0,7
Довольно часто	1264	31,0±0,7
Постоянно	1199	29,4±0,7

Редко принимают лекарственные препараты 39,6% респондентов, довольно часто медикаменты принимают 31,0%

опрошенных, 29,4% постоянно принимают лекарства.

Таблица 4. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Да	1264	31,0±0,7
Иногда	1782	43,7±0,7
Нет	1032	25,3±0,6

Придерживаются здорового рациона и режима питания 31,0% респондентов, «иногда» - придерживаются здорового рациона и режима питания 43,7% опрошенных, 25,3% - не придерживаются здорового рациона и режима питания.

Таблица 5. Потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400 г.

Вариант ответа	Число респондентов чел.	Распределение %
Потребление 400г и более	1942	47,7±0,7
Потребление менее 400г	2136	52,3±0,7

Всего лишь 47,7% респондентов овощей и фруктов в сутки употребляют достаточное количество

Таблица 6. Нормальное потребление соли (не выше 5 г в сутки)

Вариант ответа	Число респондентов чел.	Распределение%
Потребление соли 5 г и менее	1456	35,7±0,7
Потребление соли более 5 г	2622	64,3±0,7

Только 35,7% опрошенных подтвердили, что употребляют нормальное количество соли в сутки.

Таблица 7. Занимаетесь ли Вы спортом?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Не занимаюсь	1941	47,6±0,7
Иногда	1342	32,9±0,7
Занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)	795	19,5±0,5

47,6% респондентов отметили, что не занимаются спортом, 32,9% - иногда занимаются спортом, 19,5% занимаются спортом регулярно (2-3 раза в неделю).

Таблица 8. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Редко	2198	53,9±0,7
Не менее 3-х раз в неделю	171	4,2±0,3

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

Ежедневно	24	0,6±0,1
Не употребляю	979	24,0±0,6
Не указано	706	17,3±0,5

На вопрос «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?» 53,9% отметили, что редко. 4,2% употребляют алкоголь не менее 3-х раз в неделю, 0,6%

употребляют алкоголь ежедневно, 24,0% алкоголь не употребляют, 17,3% не ответило на данный вопрос.

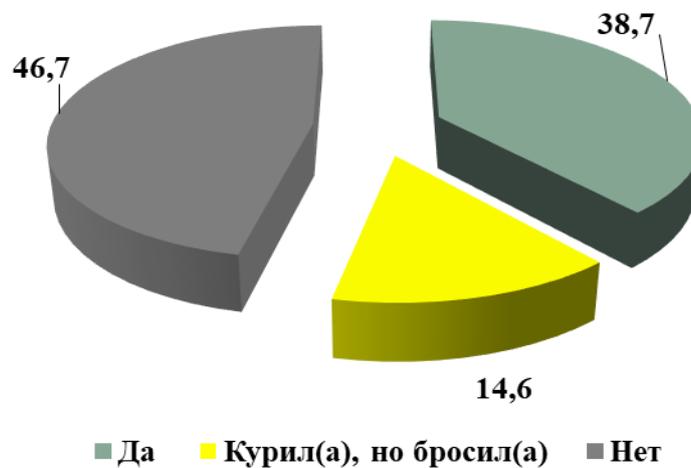


Рис.6. Курите ли Вы? (%)

Курит 38,7% респондентов, 14,6%, ответили, курил (а), но бросил (а), 46,7% - не курит.

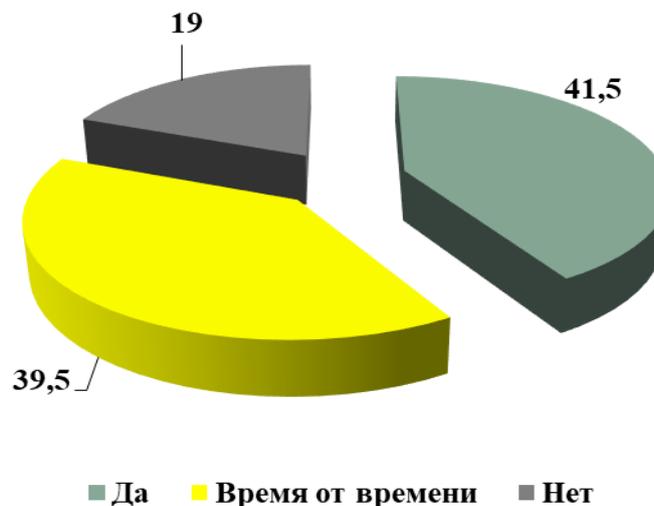


Рис.7. Часто ли Вы подвержены стрессам? (%)

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

41,5% интервьюеров подвержено стрессам, 39,5% - время от времени, 19% респондентов ответили, что не подвержены стрессам.



Рис.8. Бывает ли у Вас повышенное артериальное давление? (%)

Артериальное давление редко повышается у 32,5% респондентов, у 24,1% - артериальное давление повышается постоянно, у 19,3% артериальное давление не повышается никогда, 24,1% респондентов никогда не контролируют показатели артериального давления.

Таблица 9. Повышен ли у Вас уровень холестерина в крови?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Да	1060	26,0±0,6
Нет	1900	46,6±0,7
Не знаю	1118	27,4±0,6

Холестерин повышен у 26,0% анкетированных, у 46,6% показатели холестерина в норме, 27,4% респондентов не знают уровень холестерина в крови.

Таблица 10. Повышен ли у Вас уровень глюкозы в крови?

Вариант ответа	Число респондентов, чел.	Распределение, %
Да	701	17,2±0,5
Нет	2345	57,5±0,7
Не знаю	1032	25,3±0,6

Показатели глюкозы в нормальном диапазоне отмечаются у 57,5% респондентов, у 17,2% опрошенных повышен уровень глюкозы в крови, 25,3% анкетированных не знают уровень глюкозы в своей крови.

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

### **Заключение**

В результате проведенного медико-социологического исследования населения Сахалинской области удалось выявить наиболее значимые факторы риска неинфекционных заболеваний:

Самым распространенным фактором риска хронических неинфекционных заболеваний у обследованной популяции было курение 38,7%. На втором месте фактор риска – нерациональное питание и повышенная масса тела 31,0%, на третьем —гиперхолестеринемия 25,9%. На четвертом месте ФР - повышенный уровень АД 24,1%.

Данные социологического исследования показали, 85% опрошенных, имеют несколько факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), обусловленных образом жизни.

Данное исследование показало необходимость усиления работы по формированию культуры здорового образа жизни по следующим аспектам у населения региона: формирование представлений о положительных факторах, влияющих на здоровье человека, обучение выполнению правил личной гигиены; формирование представлений о правильном питании; формирование представлений о правильном режиме дня и значении его реализации; формирование представлений об основных составляющих культу-

ры здоровья и здорового образа жизни [5].

По результатам социологического исследования можно сделать определенные выводы по приверженности к здоровому образу жизни населения региона.

Хорошую оценку состояния здоровья подтвердили только 39,7% респондентов, остальные 61,3% опрошенных имеют удовлетворительное и плохое здоровье, но при этом ежегодный медицинский осмотр проходит всего 34,3% респондентов. Отмечается довольно большое число интервьюеров, принимающих часто и постоянно медикаменты 61,0%.

В условиях достаточной информированности о составляющих здорового образа жизни наблюдается отсутствие у половины опрошенных устойчивой мотивации к формированию собственного здоровья. Большая часть респондентов, более 61,2%, считает необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни. При этом подавляющее большинство опрошенных не может соблюдать нормы ЗОЖ из-за ряда субъективных причин: недостаток времени отметили 41,6% человек, материальные трудности-22,2% человек; отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости - 22,1% человек.

По данным Росстата 2019 года опубликованы результаты исследования, согласно которым лишь 12% россиян придерживаются ЗОЖ. В данном исследовании индекс приверженности населения ЗОЖ (ИПЗОЖ) являлся

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

условной характеристикой и включал в себя следующие компоненты:

1.Отсутствие курения. 2. Потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400 г. 3.Адекватная физическая активность. 4.Нормальное потребление соли (не выше 5 г в сутки). 5. Употребление алкоголя не более 168 г чистого спирта в неделю для мужчин и не более 84 г для женщин [5].

По данным социологического исследования проанализированы 4 компоненты индекса приверженности к ЗОЖ: наблюдается высокая частота курения (38,7%), более 50% респондентов употребляют менее 400г овощей и фруктов в сутки, 64,3% опрошенных не соблюдают норму потребления соли 5 г в сутки, физическая активность населения невысокая 19,5%. Можно сделать выводы о низкой приверженности к здоровому образу жизни среди обследованного населения Сахалинской области. Главная причина несоблюдения ЗОЖ - наличие вредных привычек и нерациональное питание.

Формирование у населения приверженности к здоровому образу жизни должно осуществляться через реализацию популяционных межведомственных программ по повышению мотивации населения к ведению здорового образа жизни и снижению влияния факторов риска на здоровье населения. Популяци-

онный означает, что воздействие происходит на уровне больших групп населения. Задачи по этому направлению предлагается разбить на 3 блока:

1) повышение информированности населения о значимости ЗОЖ, например, массовая пропаганда ЗОЖ в СМИ, включение вопросов здоровья сбережения в общеобразовательные программы, участие в пропаганде ЗОЖ известных спортсменов, актеров, писателей и др.;

2) ограничительные меры по воздействию неблагоприятных факторов на здоровье населения, например, принятие дополнительных законодательных мер, полностью запрещающих продажу алкоголя в отдельных населенных пунктах, жесткий контроль над расположением точек продажи алкоголя, ужесточении контроля над незаконным производством и распространением алкогольной продукции и др.

3) создание условий для ведения ЗОЖ, например, дотации для семей с детьми при посещении спортивных секций, кружков, бассейнов, снижение цен на здоровые продукты и, напротив, повышение на продукты, содержащие высокие концентрации сахара и поваренной соли [8].

Это стратегическое направление стало зоной ответственности глав муниципальных образований и главы Сахалинской области. В феврале 2020 года была разработана и принята региональная программа «Укрепление обще-

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска...*

ственного здоровья населения Сахалинской области на 2020 -2024 годы». Базовой основой для формирования здорового образа жизни населения Сахалинской области, должно стать формирование самосознания культуры здоровья, включающее такие поведенческие привычки, как соблюдение режима дня (труда, отдыха), отказ от курения и злоупотребления алкоголем, двигательная активность, рациональное сбалансированное питание (включение в рацион витаминов, белков, морепродуктов, ограничение потребления насыщенных жиров и поваренной соли), поддержание массы тела в рекомендуемых границах.

### Список литературы

1. Беликова Е.А. Зависимость влияния учебных нагрузок на здоровье студентов от уровня физического развития // Здоровье и образование. – М., 2002. – 102 с.
2. Бондарь С.Б. Вегетативные дистонии у студентов. Решение проблемы / С.Б. Бондарь [и др.] // Международный конгресс «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке»: Материалы. – М., 2004. – № 1. – С. 177–179.
3. Габриелян К.Г. Состояние здоровья студентов вуза и проблема курения. / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев //Международный конгресс «Здоровье,

обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке»: Материалы. – М., 2004. – № 1. – С. 232–234.

4. Оганов Р.Г. Необходимые условия для профилактики сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний в Российской Федерации / Р.Г. Оганов [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2010. – № 9 (6). – С. 4–9.

5. Официальный сайт Росстата / Режим доступа: URL. <https://rosstat.gov.ru/>.

6. Оценка распространенности факторов риска в случайной городской выборке мужчин и женщин / Евдокимова А.А., Мамедов М.Н., Шальнова С.А., Деев А.Д., Токарева З.Н., Егнян Р.А., Оганов Р.Г // Профилактическая медицина. - 2010. - Т. 13. - № 2. - С. 3-8.

7. Стратегия профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и травм в Российской Федерации. – Москва: Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины, 2008. – 24 с.

8. Улумбекова Г.Э. Формирование у населения приверженности к здоровому образу жизни 20 апреля 2018 г. Вестник - №1- 2018 - С. 4.

9. Филиппов Е.В. Факторы риска, неблагоприятные исходы хронических неинфекционных заболеваний и возможности их профилактики в регионе с высоким уровнем смертности // автореферат дис. ... доктора медицин-

*Приверженность к здоровому образу жизни и распространенность факторов риска... ских наук / Рязан. гос. мед. ун-т им. И.П.*

Павлова. Рязань, 2015.

10. Черепанова В.Н. // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 102.

11. Шарафутдинова Н.Х., Мухаметзянов А.М. Оценка распространенности факторов риска сосудистых заболеваний головного мозга среди работающих на нефтеперерабатывающих предприятиях // Здоровье населения и среда обитания. - 2015. - № 4 (265). - С. 24-28.