РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10
e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg

Национална програма за превенция на ХНБ 2021-2025 г.

ГОДИШЕН ОТЧЕТ

за проведено анкетно проучване по Национална програма за превенция на рискови фактори за възникване на хронични незаразни болести /ХНБ/ – 2023 г.

В съответствие с целите на Националната програма за превенция на рискови фактори за възникване на хронични незаразни болести /ХНБ/ през 2023 г. беше проведено анкетно проучване със 132-ма педагози от детските и учебни заведения на общините в Софийска област, относно проучване на нагласите и информираността на целевата група за влиянието на поведенческите рискови фактори за възникване на ХНБ. Подборът на целевата група – педагози и педагогически персонал в детските и учебните заведения, е мотивиран от вероятността да бъдат повлияни от нездравословни и рискови модели на поведение – поради често възникващи стресови ситуации, характерни за педагогически труд.

Анкетното проучване за проверка нивото на знания за здравословния начин на живот и рисковите за здравето поведенчески фактори през 2022 г. се проведе със съдействието на здравните медиатори от общините Ихтиман, Ботевград, Етрополе и Самоков с 96 учащи горен курс на обучение от ромския етнос. Причината за избор на тази целева група е проверка на техните знания и необходимостта от провеждане на засилена превенция на рисковите фактори.

Предвижда се в следващите две години да бъдат обхванати и социално слаби и безработни от общините на областта – техният социален статус предполага по-висок риск от въздействие на поведенческите фактори на риска за възникване на ХНБ.

Съдържание на въпросите от анкетното проучване

По всеки от 4-те основни поведенчески фактори на риска – употреба на алкохол, тютюнопушене, нездравословно хранене и ниска двигателна активност, в анкетния лист има по 5 въпроса за оценка на знанията на целевите групи.

- По фактора на риска „употреба на алкохол” въпросите включват, както следва: вредни последствия от алкохолната употреба; засегнати системи на човешкия организъм от злоупотреба с алкохол; седмична здравословна доза алкохол; консумация на алкохол сред учащи; „белите петна” в паметта като признак за постоянна злоупотреба с алкохол;
- По фактора тютюнопушене /включително пасивно/ са формулирани следните 5 въпроса: пасивното пушене като причина за по-чести заболявания при децата; вредните

последствия от него както за бременните и новородените, така и за деца та и възрастните; влияние върху външния вид, ракови заболявания и тютюнопушене;

- Въпросите за здравословно хранене включват: прием на сутрешна закуска; вид хляб; здравословно ежедневно консумиране на вода и течности; прием на риба и месо, мляко и млечни продукти;
- Знанията за здравословното практикуване на двигателна активност бяха проверени чрез следните 5 въпроса: седмичното разпределение на заниманията с физическа активност; фази и продължителност на загряване; натоварване и охлаждане (почивка) при провеждане на физическите упражнения; видове спорт, подходящи за подрастващите.

Анализ на данни и изводи от анкетното проучване

При сравнителен анализ на отговорите от 2-те целеви групи по 4-те фактори на риска се налагат следните изводи:

- По рисковия фактор „употреба на алкохол" – пълнотата и верността на отговорите е по-висока при педагозите. Необходима е допълнителна здравно-информационна дейност при средношколците от ромския етнос относно вредните последствия от употребата и злоупотребата с алкохол;
- Висока е информираността за вредните последствия от тютюнопушенето /включително пасивното/ и при 2-те целеви групи. На въпроса „Опасно ли е тютюнопушенето за бременната и новороденото?" отговорите на двете целеви групи са от 95% до 100% „Да". Повече информация е необходима за вредите от пасивното пушене, особено при учениците;
- Знанията за здравословно хранене имат сравнително еднакви високи стойности и при 2-те групи анкетирани, като отговорите им са в зависимост от възрастовите особености и образователния статус. Отново педагозите имат по-пълна и точна информация по въпросите и на храненето;
- При отговорите за здравословните седмични норми на физическа активност отново педагозите показват по-висока информираност относно времетраенето, ритъма и фазите на провеждането на физически упражнения, както и за полезните спортове в различните етапи на детското развитие.
- При младежите от ромския етнос е необходима допълнителна превантивна работа и по 4-те рискови фактора: употреба на алкохол; тютюнопушене; нездравословно хранене; ниска двигателна активност. Препоръчително е знанията им да се надграждат и обогатяват с продължаващи здравно-образователни и информационни беседи, лекции и кампании.

ТАБЛИЧНИ ДАННИ /ПРИЛОЖЕНИЕ 1./

с отговори на анкета за проверка на знания за здравословен начин на живот

РЗИ - Софийска област, дирекция „ОЗ“, отдел “ПБПЗ”

Целеви групи 2022-2023 г.:

1-ва група - 96 средношколци от ромски произход – 2022 г.; **2-ра група** - 132-ма педагози от детски и учебни заведения – 2023 г.

Предстоящи за 2024-2025 г.:

3-та група – социално слаби лица, регистрирани в Дирекция „Социално подпомагане“ – 2024 г.; **4-та група** – безработни лица, регистрирани в Бюрата по труда – 2025 г.

въпроси / ***отговори – в %***	***1-ва група***	***2-ра група***	***3-та група***	***4-та група***
1. Кои от твърденията се отнасят до алкохола? – отговорите може да надхвърлят 100 процента				
А. Има психоактивно влияние	45	67		
Б. Има упойващо въздействие	100	100		
В. Може да предизвика зависимост - алкохолизъм	100	100		
2. Върху коя система от човешкия организъм алкохолът оказва най-силно нездравословно въздействие? – отговорите може да надхвърлят 100 процента				
А. Централна и периферна нервна система	46	92		
Б. Сърдечно-съдова система	55	95		
В. Храносмилателна система	35	75		
Г. Репродуктивна система	46	98		
3. Каква според Вас е здравословната консумация на различните видове алкохол седмично, като те не се комбинират?				
А./ БИРА:	75	97		
➢ до 7 л. бира за мъже				
➢ до 3.5 л. бира за жени				
Б./ ВИНО:	65	88		
➢ до 2,8 л. за мъже				
➢ до 1,4 л. за жени				
В./ КОНЦЕНТРАТ:	45	97		
➢ до 700 мл концентрат за мъже				
➢ до 350 мл концентрат за жени				
Г./ Повече (посочете количество……)	0	0		
4. Увеличава ли се според Вас консумацията на алкохол сред учащите и младите хора?				
А. Да	85	100		
Б. Не	0	0		
В. Не мога да преценя	15	0		

въпроси / *отговори – в %*	*1-ва група*	*2-ра група*	*3-та група*	*4-та група*
5. Какво означава фактът, че някой имат „бели петна” в паметта след употреба на алкохол?				
А. Леко е попрекалил с алкохола	0	0		
Б. Признак е на постоянна (хронична) злоупотреба с алкохола	78	100		
В. Не зная	32	0		
6. Оказва ли тютюнопушенето вредно влияние върху човешкото здраве?				
А. Да	81	100		
Б. Не	5	0		
В. Не мога да преценя	14	0		
7. Води ли пасивното пушене (престоят в задимена среда) до по-чести заболявания, особено при децата?				
А. Да	66	100		
Б. Не	0	0		
В. Не мога да преценя	34	0		
8. Опасно ли е тютюнопушенето за бременната и новороденото?				
А. Да	95	100		
Б. Не	5	0		
В. Не мога да преценя	0	0		
9. Повлиява ли тютюневият дим външния вид на пушача - кожа, коса, нокти?				
А. Да	66	100		
Б. Не	10	0		
В. Не мога да преценя	24	0		
10. Води ли тютюнопушенето до по-чести ракови заболявания?				
А. Да	85	96		
Б. Не	0	0		
В. Не мога да преценя	15	4		
11. Здравословно ли е да се закусва сутрин?				
А. Да	100	100		
Б. Не	0	0		
В. Не мога да преценя	0	0		
12. Какъв хляб е по-здравословно да се консумира?				
А. Бял хляб	35	20		
Б. Пълнозърнест хляб	65	80		
В. Не е здравословно да се консумира хляб	0	0		
13. Според Вас колко вода и течности трябва да се пият ежедневно?				
А. 2-3 чаши вода и течности	38	19		
Б. 6-8 чаши вода и течности	62	81		

въпроси / *отговори – в %*	*1-ва група*	*2-ра група*	*3-та група*	*4-та група*
14. Колко пъти седмично е здравословно да се консумират риба или месо?				
А. Всеки ден	50	95		
Б. Три пъти седмично	45	19		
В. Веднъж седмично	5	71		
15. Колко пъти седмично е здравословно да се консумират плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти?				
А. Всеки ден	85	100		
Б. Три пъти седмично	15	0		
В. Веднъж седмично	0	0		
16. Колко пъти седмично е здравословно да упражнявате физическа активност?				
А. Всеки ден	58	76		
Б. 3 пъти седмично и да не е в последователни дни	26	14		
В. Веднъж седмично	16	5		
Г. Не зная	0	5		
17.Трябва ли да се спазват фазите на загряване, натоварване и охлаждане (почивка) при провеждане на физическите упражнения?				
А. Всеки ден	50	73		
Б. 3 пъти седмично и да не е в последователни дни	30	19		
В. Веднъж седмично	20	14		
Г. Не зная	0	4		
18. Колко време трябва да продължават физическите упражненията?				
А. Всекидневно по 25-60 минути	30	34		
Б. Всекидневно по 30 мин.	40	47		
В. Веднъж седмично по 60 мин.	20	10		
Г. Не зная	10	9		
19. Колко време трябва да продължават фазите на физическите упражнения?				
А. Загряване: 5-10 мин,	75	88		
Б. Натоварване 15-40 мин.,	65	84		
В. Охлаждане(почивка):5-10мин.	65	86		
Г. Не зная	14	3		
20. Кои спортове са подходящи за подрастващите?				
А. Колективните игри на открито – за предучилищна и начална училищна възраст	87	100		
Б.Отборни игри с топка, плуване, зимни спортове, лека атлетика – за средна и горна училищна възраст	100	100		
В. Не зная	3	0		