



## ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бойкузиева М.Б., Назарова Г.У.

Андижанский государственный медицинский институт

Андижан, Узбекистан

**Введение.** Здоровый образ жизни – один из способов жизнедеятельности, который способствует приумножению качества и сохранению хорошего здоровья и населения. Профилактика предотвратимых заболеваний и формирование здорового образа жизни население города Андижана – приоритетная задача государства и отечественного здравоохранения.

**Цель.** Особенности профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

**Материалы и методы.** Нами проведено анкетирование населения по вопросам приверженности к здоровому образу жизни. В анкетировании приняли участие 2346 респондента в возрасте от 21 до 74 лет. Для данного исследования была разработана анкета по выявлению отношения населения к здоровому образу жизни. В рамках данной работы проанализированы два фактора: приверженность населения к рациональному питанию и физической активности, а также связь этих факторов с наличием неинфекционных заболеваний у опрошенных.

**Результаты.** В результате проведенного анкетирования было установлено, что наибольшее число опрошенных (89,3%) связывают ЗОЖ с занятиями физической культурой и спортом и поддержанием оптимальной физической формы. Вторым по важности аспектом ЗОЖ опрошенные считают отсутствие вредных привычек, на третьем месте стоит рациональное питание (68,2%). Следует отметить, что 79,1% женщин считают рациональное питание обязательным признаком ЗОЖ, но только 18,8% из них постоянно придерживаются здорового рациона и режима питания. 67,5% мужчин считают рациональное питание признаком ЗОЖ, но только 14,1% из них постоянно придерживаются здорового рациона и режима питания. Анализируя данные приверженности населения к физической культуре и спорту по возрастам, оказалось, что наиболее привержены респонденты в возрасте от 21 до 30 лет - 38,3%, в возрасте от 31 до 40 лет - 29,2%; в возрасте 41-50 лет - 23,6%; в возрастной группе 51-60 лет - 21,1%; в возрастной группе 61-70 лет - 11,0 % респондентов. Среди лиц, которые регулярно (2-3 раза в неделю) занимаются физической культурой и спортом, у 27,5% респондентов отмечались ССЗ. Среди лиц, которые придерживались рационального питания, заболевания ЖКТ отмечались у 14,1% респондентов, тогда как среди респондентов, которые не придерживались рационального питания, заболевания ЖКТ отмечались у 83,7%

**Заключение.** Таким образом, среди опрошенных, приверженных к ЗОЖ реже отмечаются неинфекционные заболевания. Результаты самооценки (анкетирования) здоровья населения могут быть использованы при разработке адресной программы лечебно-профилактических мероприятий по формированию приверженности населения города Андижана к здоровому образу жизни.