

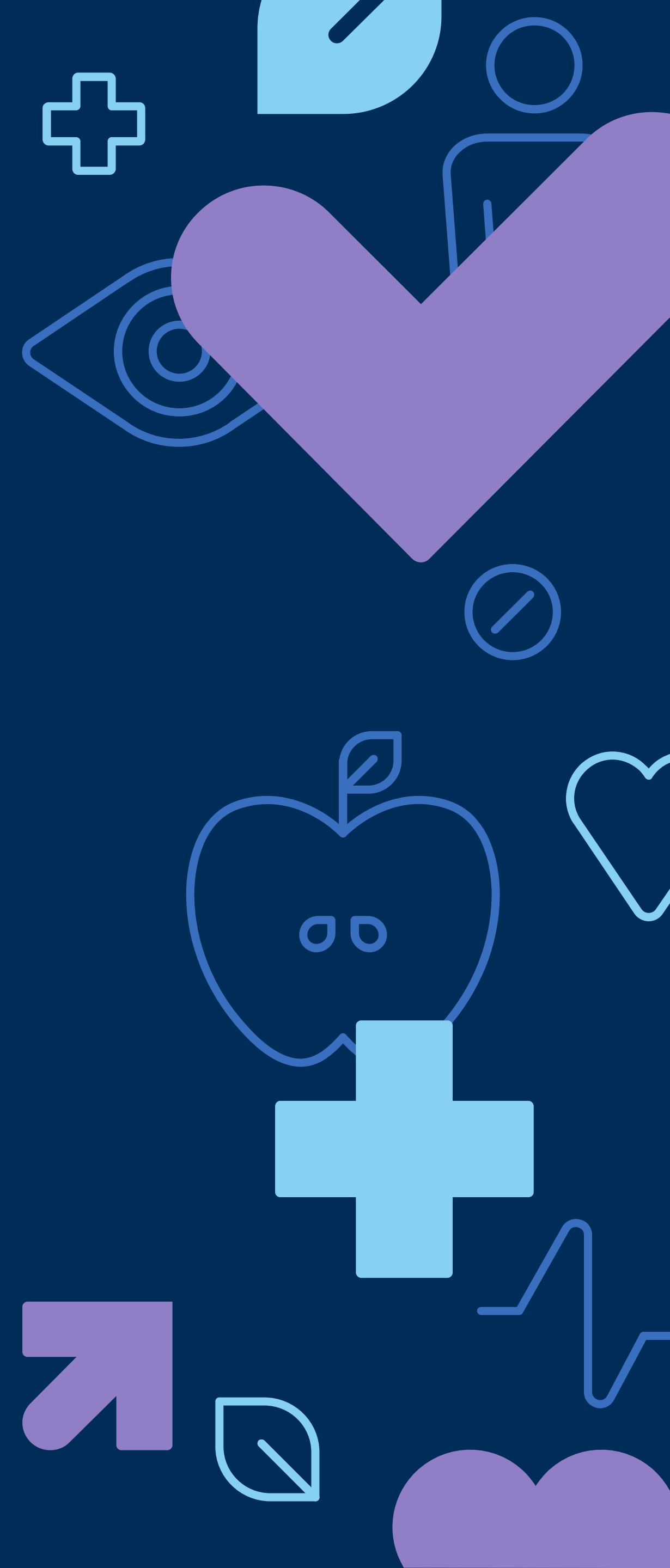
ФАКТОРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ИММУНИТЕТА

Результаты опроса россиян

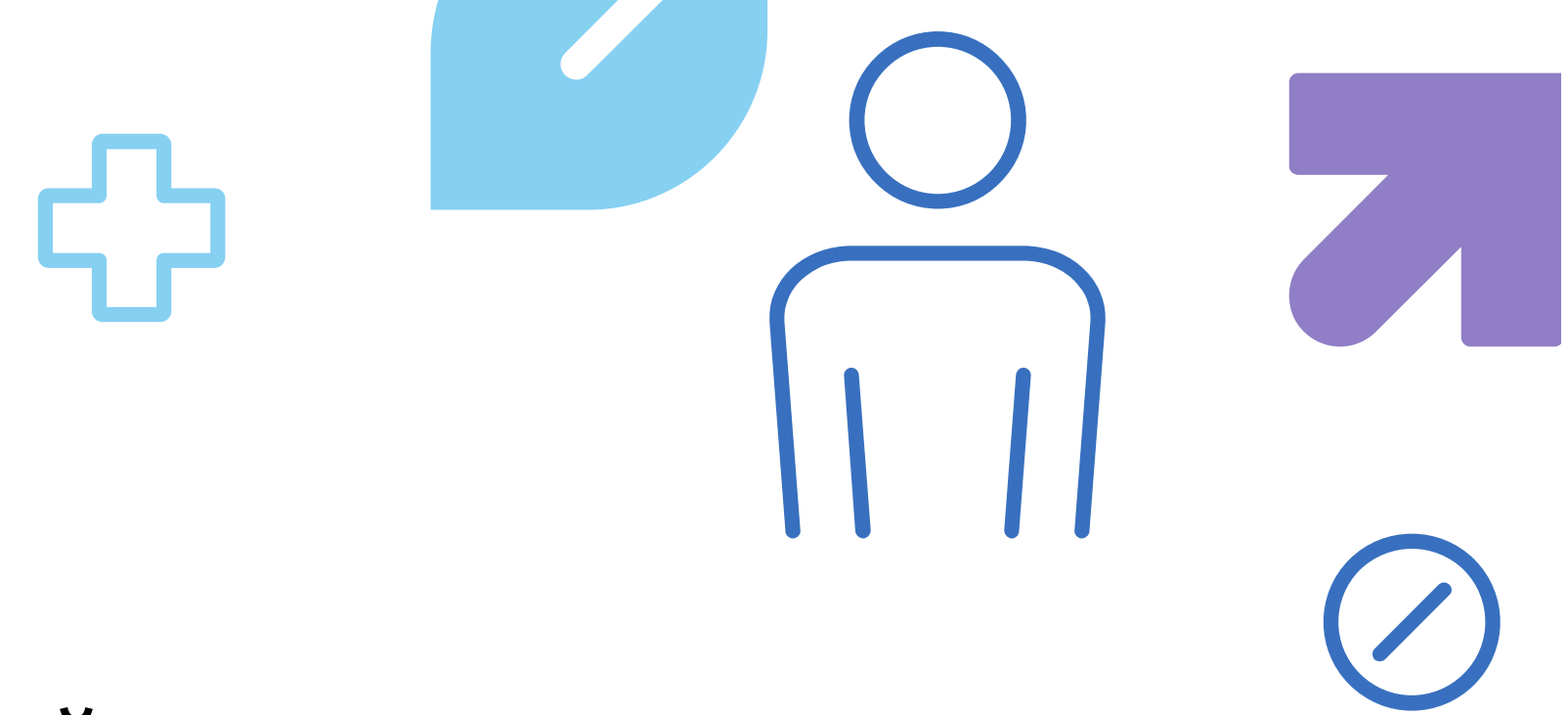
*Рейнюк Артём
аналитик ФОМ*



Источник данных: Телефонный опрос 1500 респондентов 18 лет и старше 15-16 ноября 2019 года.
Статистическая погрешность не превышает 3,1%.



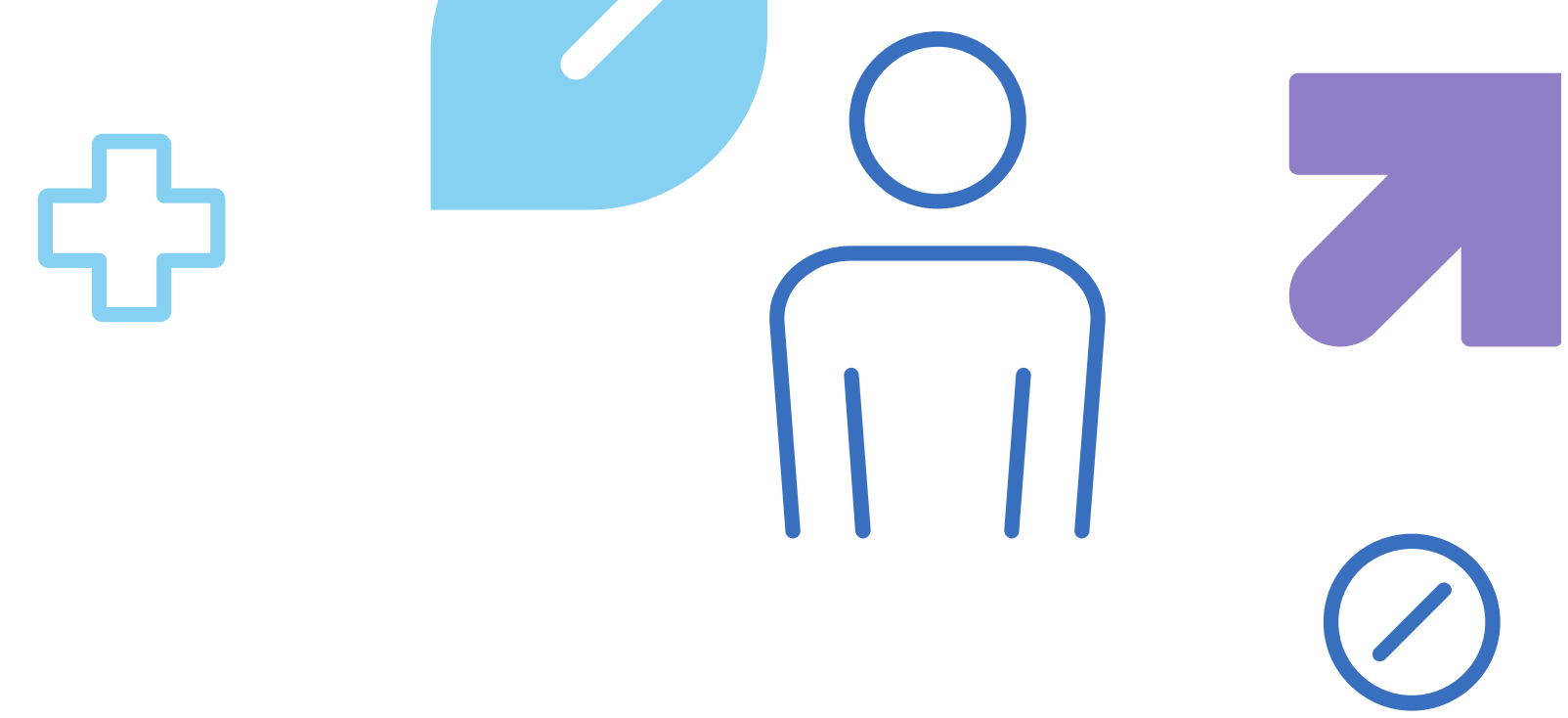
На пути к взаимопониманию



Основная задача: необходимо, чтобы в обществе стало больше людей, которые *ответственно, рационально* подходят к собственному иммунитету (и, например, делают прививки).

Это просветительская задача. А задачи такого типа успешно решаются только при наличии *общего языка* — в данном случае общего для медиков и остальных граждан.

Уверены ли мы, что язык, на котором говорит об иммунитете медицинское сообщество, понятен обычным людям?



Что такое иммунитет с точки зрения обычного человека?

Ответы на открытый вопрос:

Что Вы понимаете под словом «иммунитет»? Что, по Вашему мнению, означает это слово?

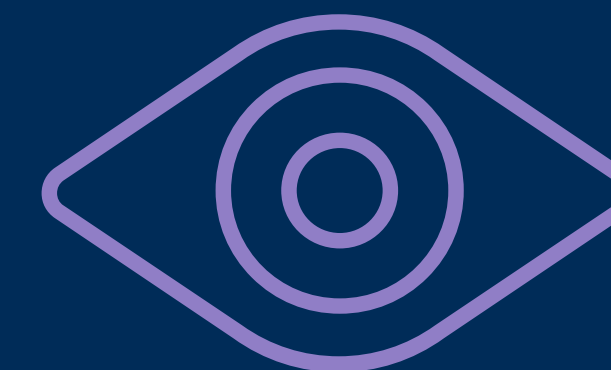
Устойчивость к болезням, защита организма от заболеваний	39
«Стойкость организма»; «охранная система организма, которая не даст заболеть»; «способность организма поддерживать себя в здоровом состоянии»; «это устойчивость организма к болезням»; «организм отторгает всё, что ему вредно»; «это когда на тебя ничего не действует, даже если все вокруг кашляют и болеют».	
Это связано с хорошим здоровьем	23
«Есть здоровье»; «здоровье в целом» «уровень здоровья»; «здоровый организм»; «иммунитет - когда здоровье хорошее».	
Способность организма бороться с инфекцией, вирусами, бактериями	11
«Система, которая борется с болезнями»; «борьба организма с вирусами и бактериями»; «способность организма самостоятельно бороться с вирусами, инфекциями»; «организм очень хорошо сам справляется с вирусом и с любым сбоем в организме».	
Это связано со здоровым образом жизни	3
«Здоровый образ жизни»; «закаливание организма»; «здоровое питание»; « «хорошее питание и отдых».	
Затрудняюсь ответить, нет ответа	18

Группы ответов меньше 3% не приводятся.

Что такое иммунитет с точки зрения обычного человека?

«Это когда на тебя
ничего не действует,
даже если все вокруг
кашляют и болеют».

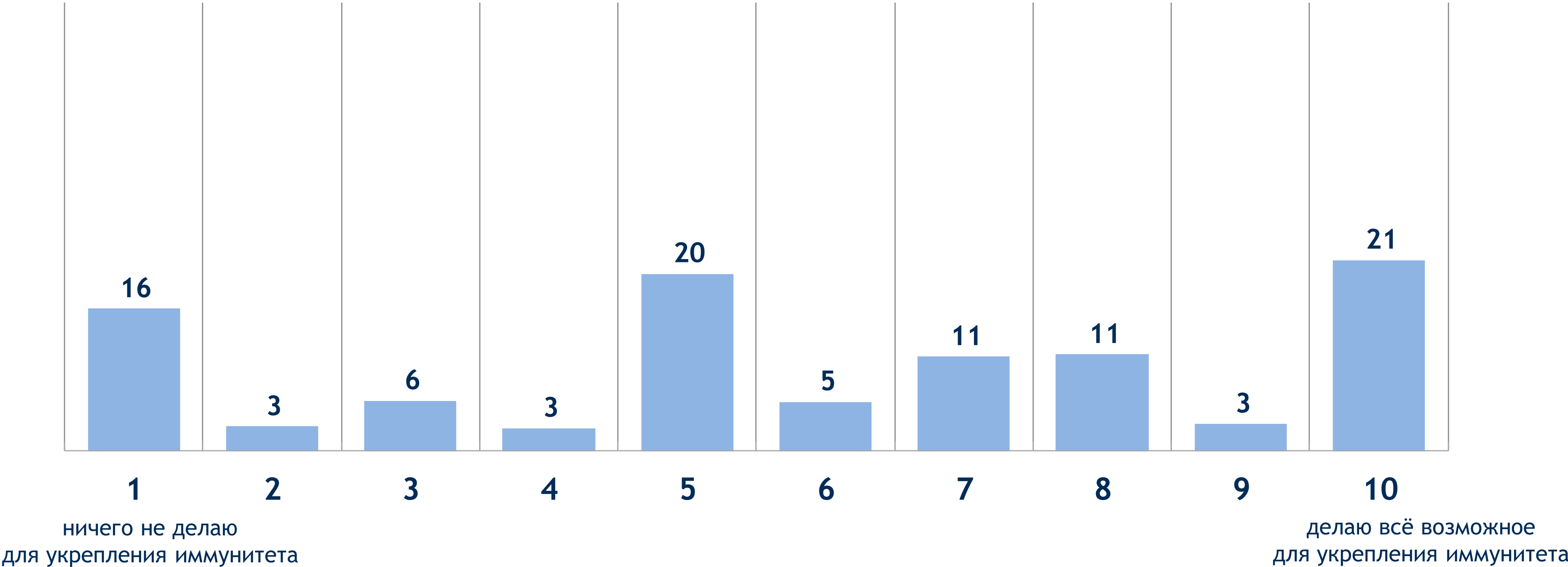
Иммунитет является чем-то вроде скафандра для космонавта — он защищает от болезней, помогает быть здоровым. Если ты болеешь, значит, с иммунитетом что-то не так.



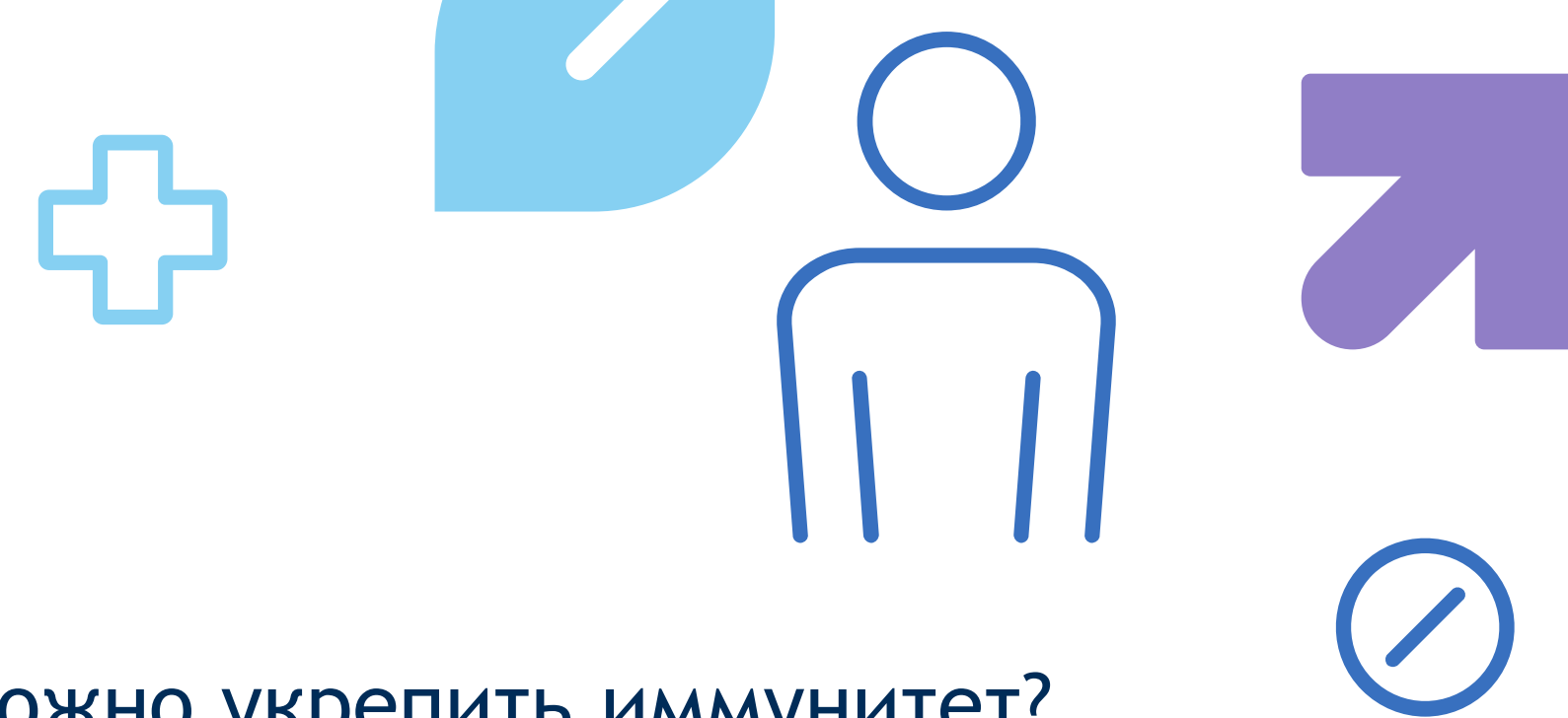
Забота об иммунитете



Насколько Вы заботитесь о своём иммунитете? Оцените, пожалуйста, по 10-балльной шкале, где 1 — «ничего не делаю для укрепления иммунитета», 10 — «делаю всё возможное для укрепления иммунитета».



Что влияет на иммунитет?



Ответы на открытые вопросы:

Как Вы считаете, что может ослабить иммунитет?

Неправильное питание, некачественные продукты 30

«Кушаем неправильно»; «все, что покупаем в магазине, продукты»; «продукция - одна химия»; «современная пища, мясо»; «искусственность продуктов, всякие добавки»; «еда из магазинов "Пятерочка" и "Магнит"».

Плохое состояние окружающей среды 19

«Загрязнение окружающей среды»; «наверное, плохие условия, загрязнение атмосферы»; «экологическое состояние. Окружающая среда в жутком состоянии»; «комбинат делает выбросы».

Болезни, инфекции, вирусы 18

«Болезни серьезные»; «перенесенные заболевания»; «простудные заболевания»; «болячки»; «болезни вирусные»; «инфекционные заболевания»; «микробы»; «эпидемия гриппа».

Нездоровый, неправильный образ жизни 14

«Ведение нездорового образа жизни»; «неправильная жизнь»; «плохой образ жизни».

Стрессы, нервная обстановка 14

«Стрессовые ситуации»; «нервное, психологическое воздействие»; «нервное состояние человека»; «нервотрепка, стресс»; «нервы, беспокойная жизнь»; «упреки, расстройства»; «плохое настроение».

Алкоголизм 13

Курение 12

Вредные привычки в целом 11

Как, на Ваш взгляд, можно укрепить иммунитет?

Правильное питание, качественные продукты 35

«Много зависит от питания»; «стабильно питаться»; «есть поменьше»; «еда должна быть здоровая»; «меньше жирного, рыбки раза три в неделю»; «есть не модифицированные продукты».

Занятия физкультурой и спортом 30

«Бегать на лыжах, плавать, хоккей»; «бегать по утрам можно просто заниматься спортом для себя»; «зарядка, физкультура, спорт»; «физические упражнения».

Употребление натуральных и искусственных витаминов 28

«Больше есть фруктов, зелень»; «витамины какие-нибудь пить, фрукты кушать, витамин С, лимон, апельсины, фрукты овощи»; «витамины природные»; «витамины не в таблетках».

Активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе 18

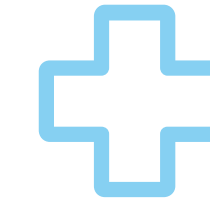
«Активный образ жизни, прогулки»; «больше быть на свежем воздухе: выращивать цветы, заниматься садом и огородом»; «надо больше гулять на улице»; «находиться в постоянном движении»; «трудиться, работать на даче»; «в походы ходить».

Здоровый образ жизни в целом 12

«Вести здоровый образ жизни»; «соблюдать ЗОЖ».

Закаливание, водные процедуры 11

Основной тезис

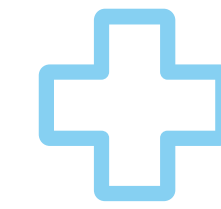


Иммунитет для массового сознания становится линейной функцией от здорового образа жизни (в самой широкой трактовке этого понятия).

Обыденное представление: чем правильнее мы питаемся, чем больше занимаемся спортом и чем решительнее отказываемся от вредных привычек — тем сильнее наш иммунитет. Чем хуже мы питаемся, чем меньше двигаемся и чаще предаемся вредным привычкам — тем слабее иммунитет.

Такая логика далека от сущностного понимания работы иммунитета с медицинской точки зрения.

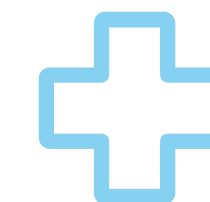
Основной тезис



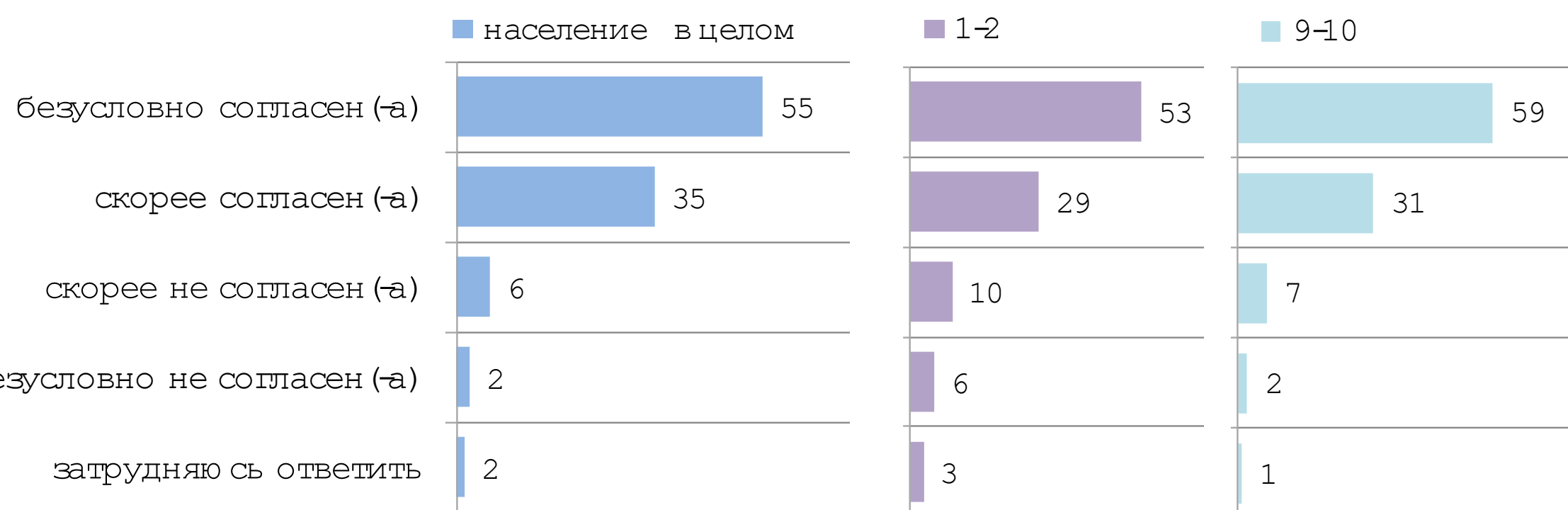
Проблема заключается в том, что, согласно обыденным представлениям, «повседневный иммунитет» корректируется образом жизни, а не специфическими медицинскими процедурами.

О прививке как способе укрепления иммунитета в открытом вопросе вспомнили **всего 2%** от общего числа опрошенных.

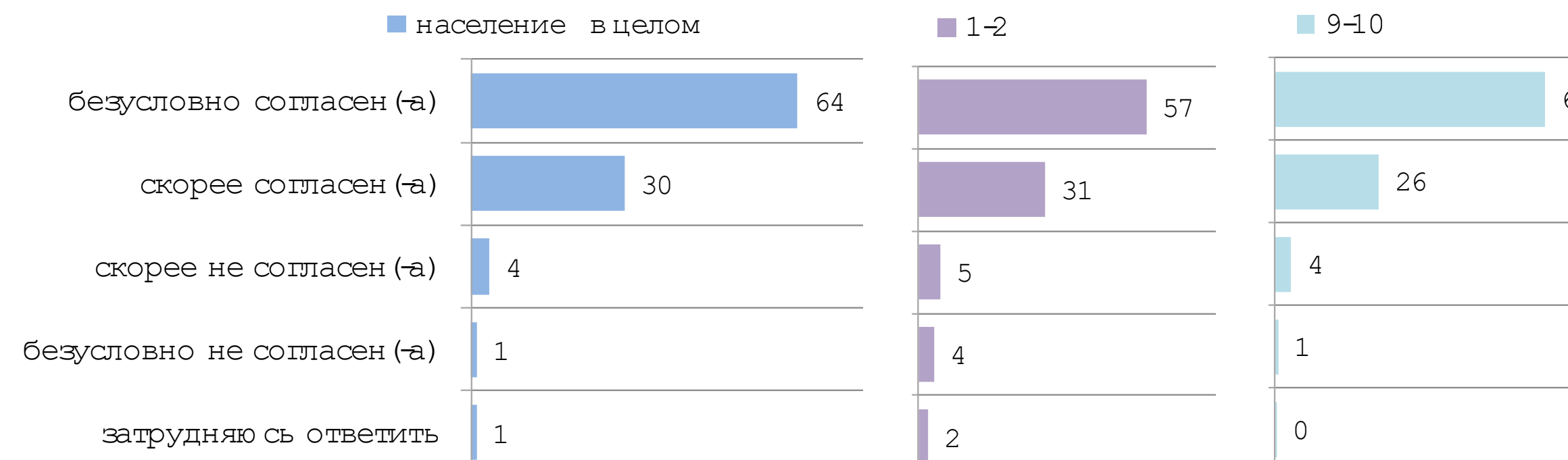
Забота об иммунитете и образ жизни



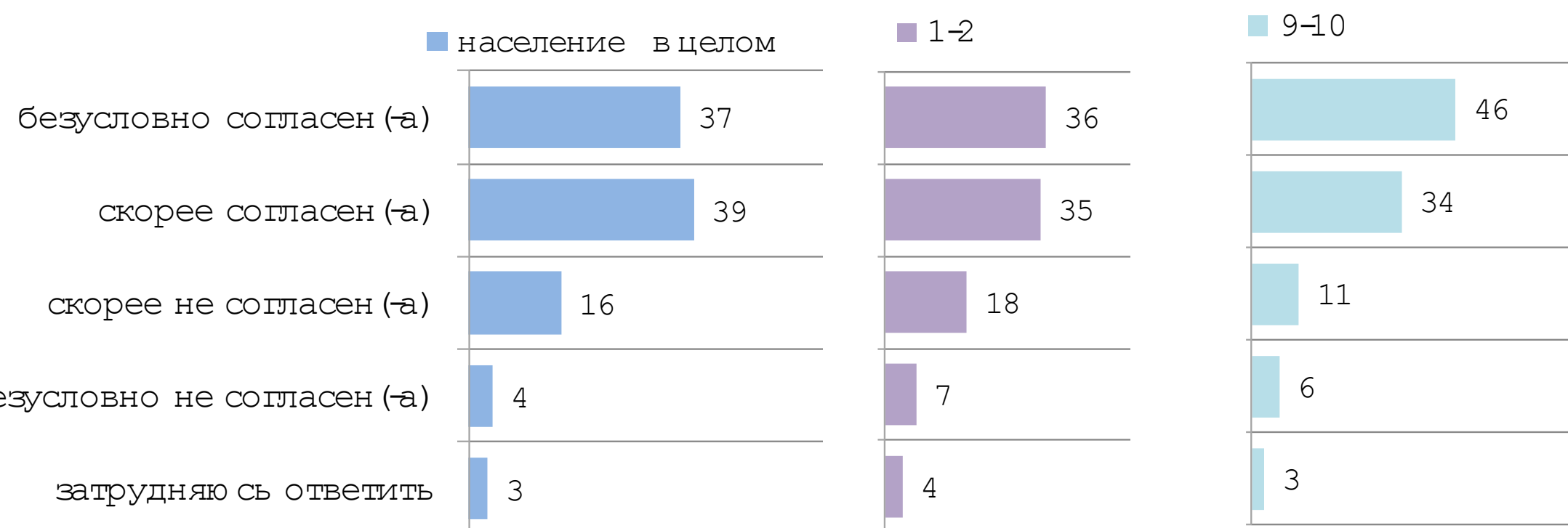
Закаливание укрепляет иммунитет



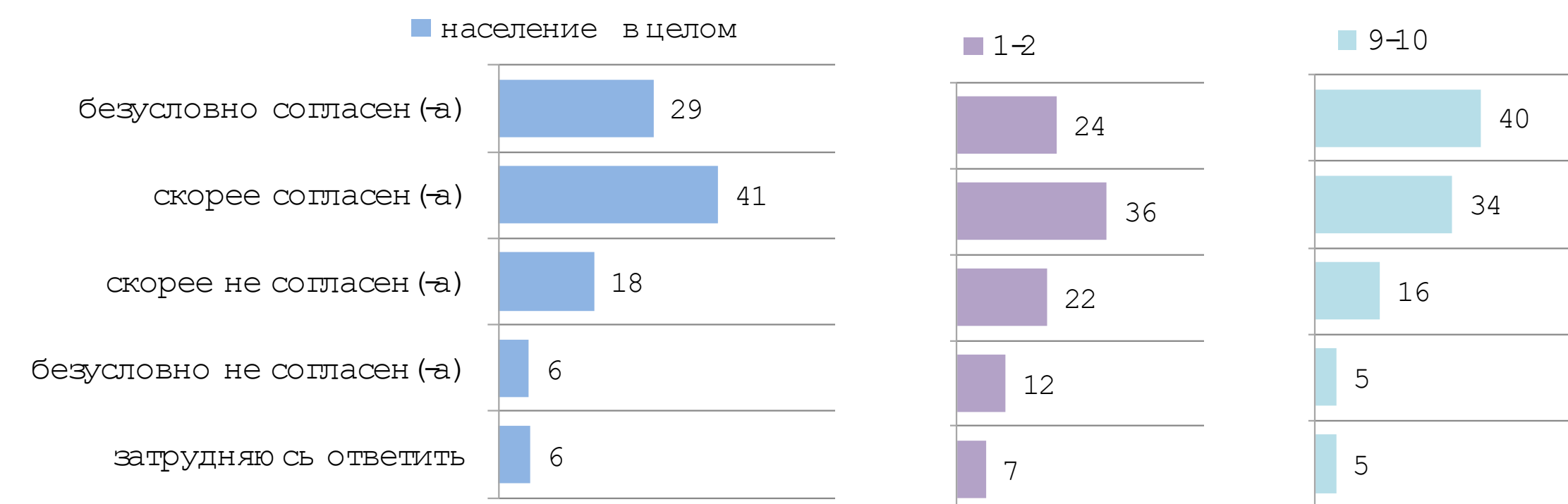
Занятия физкультурой улучшают иммунитет



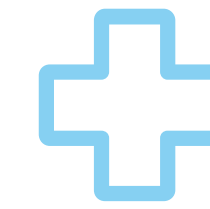
Употребление чеснока и лука во время болезни улучшает иммунитет



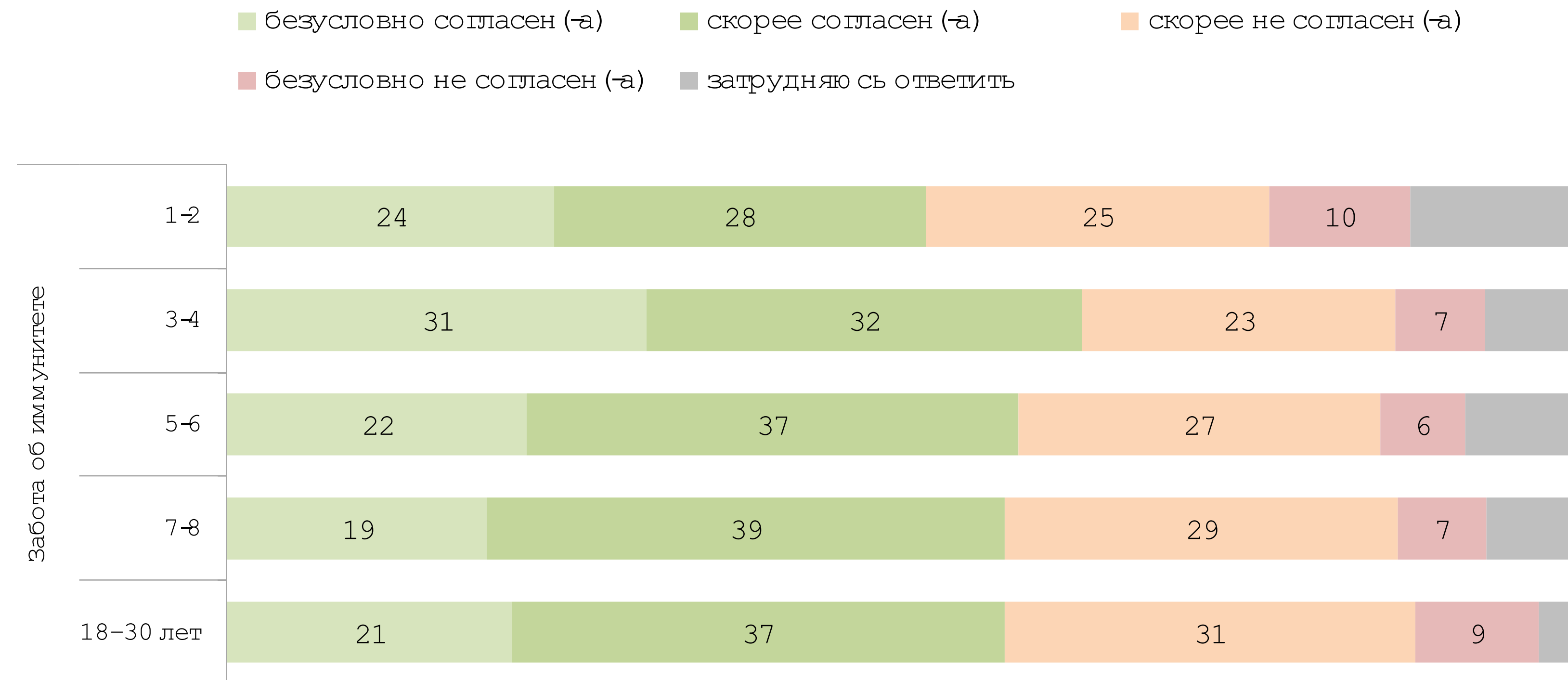
Травяные чаи и отвары помогают иммунитету



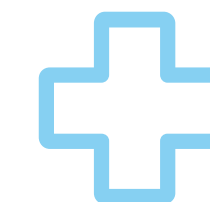
Забота об иммунитете и образ жизни



Прививки
усиливают
иммунитет

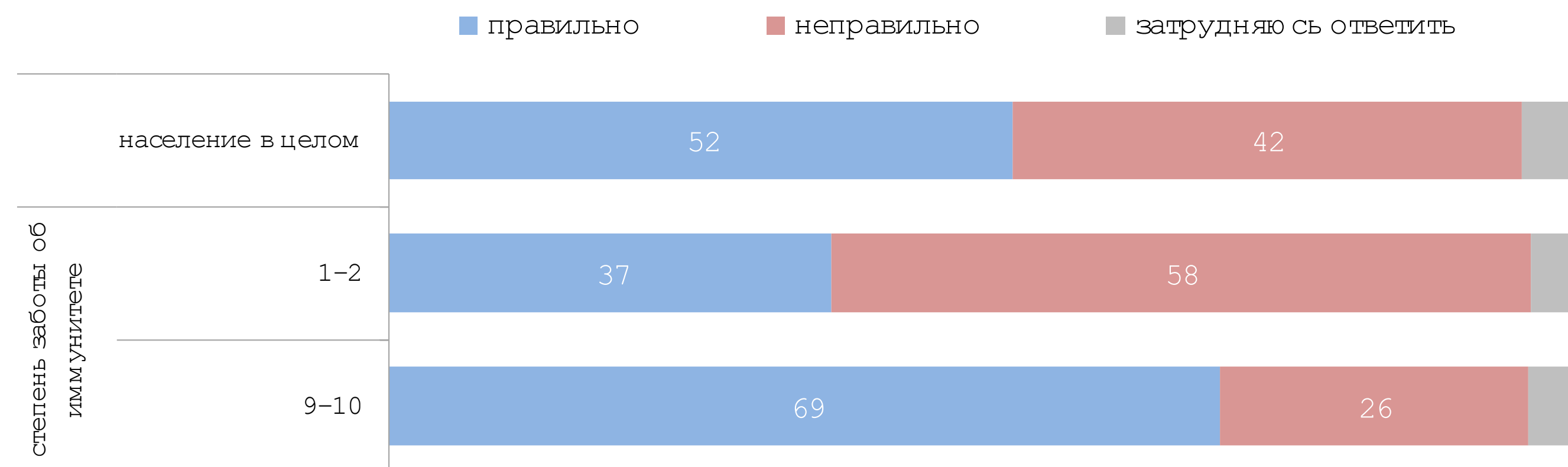


Забота об иммунитете и образ жизни

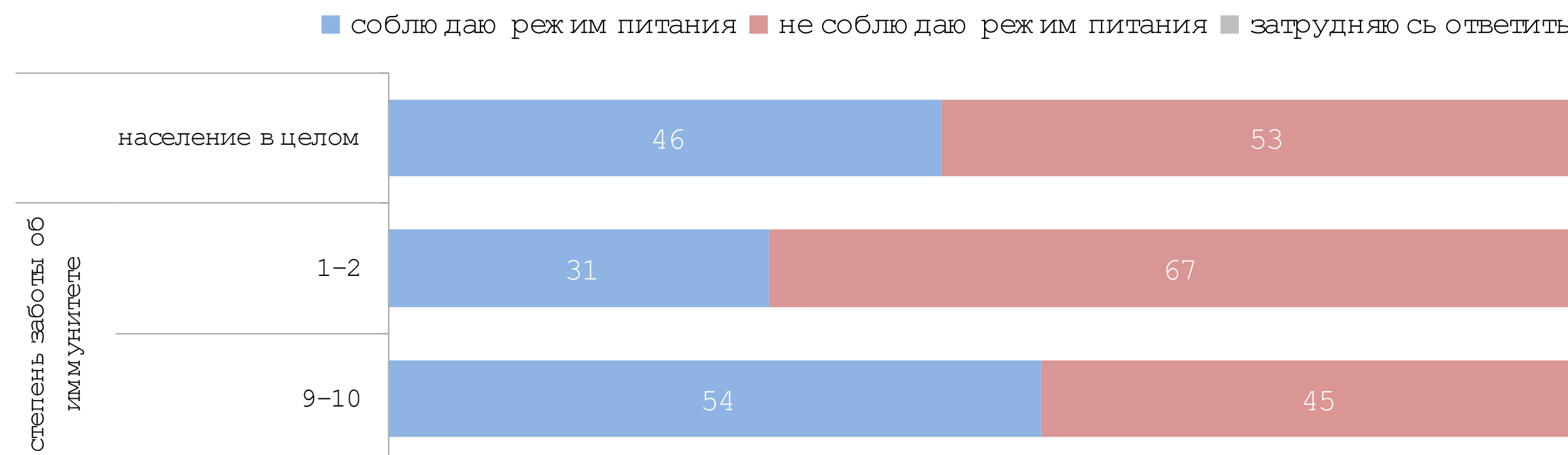


Между людьми, сообщившими, что они «делают всё возможное для укрепления иммунитета», и людьми, «ничего не делающими для иммунитета», разница наблюдается **именно на уровне образа жизни**: первые лучше следят за своим питанием, режимом сна и реже курят.

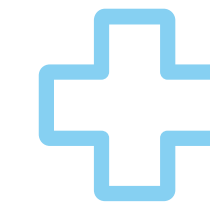
Питание считается правильным, сбалансированным, если в рационе достаточно овощей и фруктов, мало жирной пищи, сладкого и мучного. Исходя из этого, Вы, на Ваш взгляд, питаетесь правильно или неправильно?



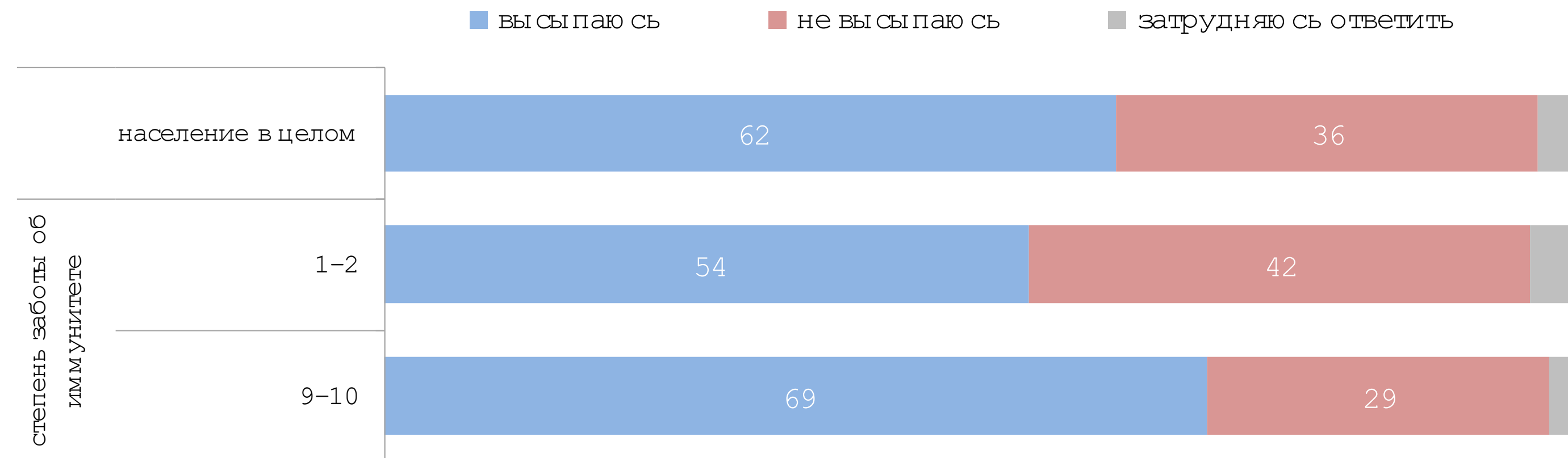
Вы соблюдаете режим питания, то есть питаетесь регулярно, в одно и то же время, или не соблюдаете режим, питаетесь когда придётся?



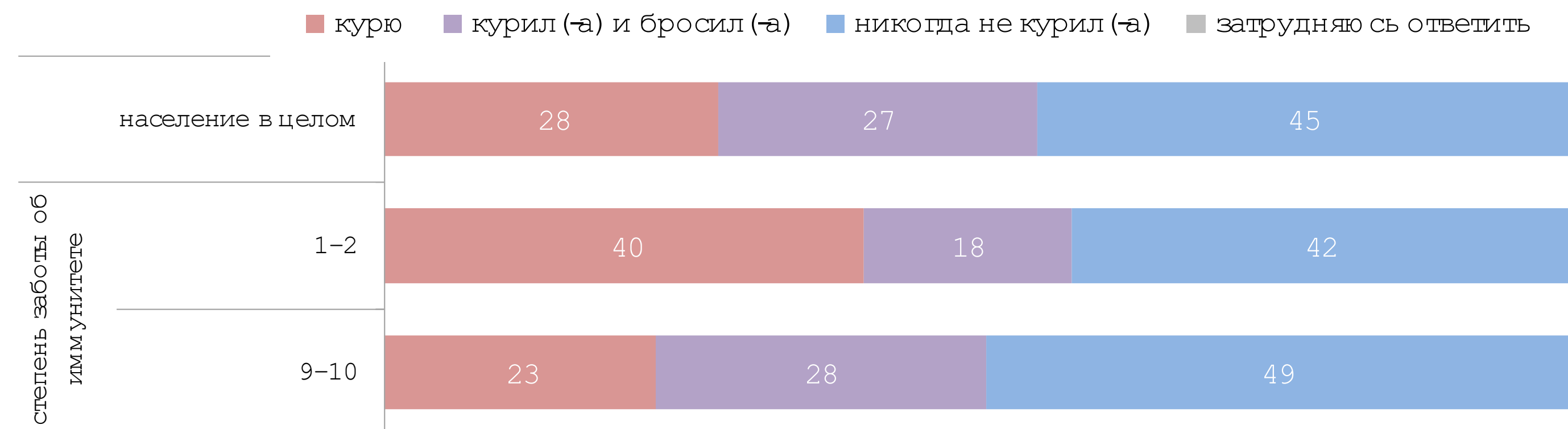
Забота об иммунитете и образ жизни



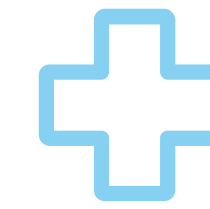
Вы обычно высыпаетесь или не высыпаетесь в будние дни?



Вы курите, или курили раньше и бросили, или никогда не курили?

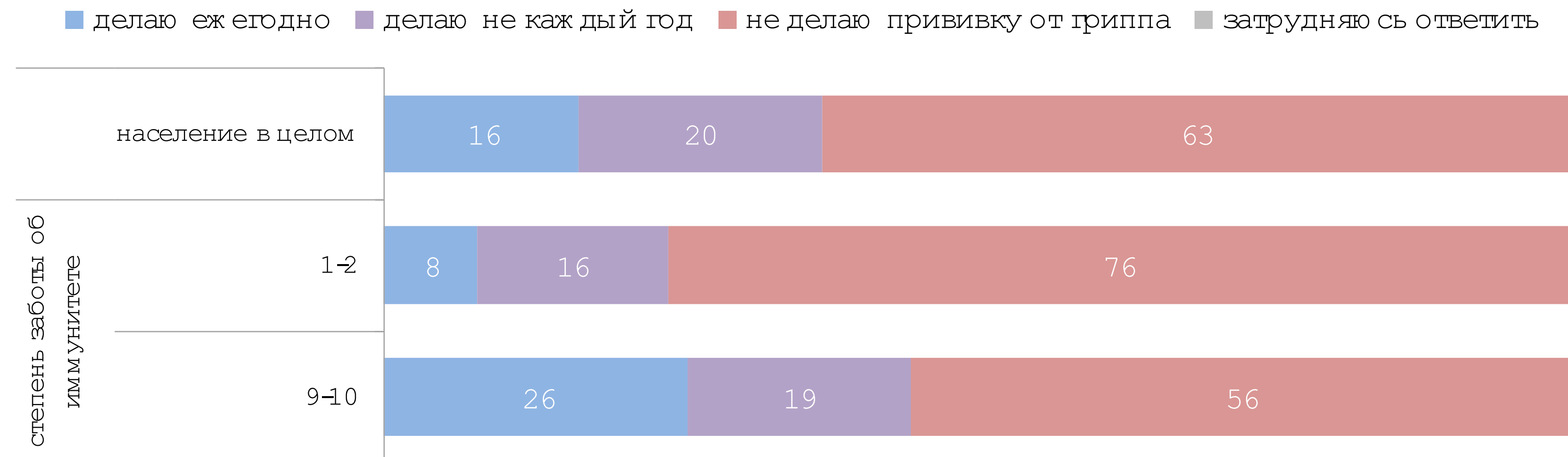


Забота об иммунитете и образ жизни

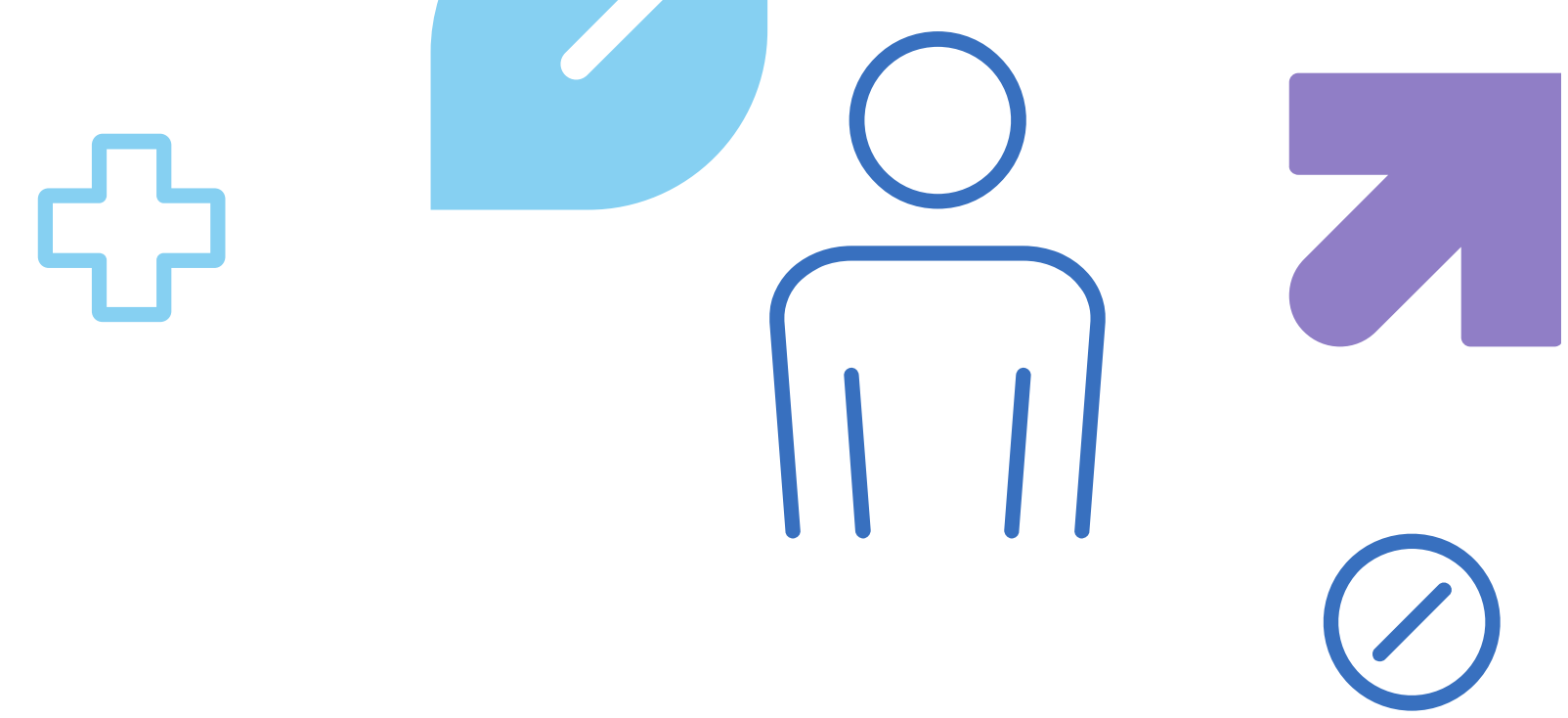


При этом 56% (!) среди тех, кто «делает всё возможное для иммунитета»,
никогда не делают прививку от гриппа.

Вы обычно делаете или не делаете прививку от гриппа? Если делаете, то ежегодно или не каждый год?



Заключение

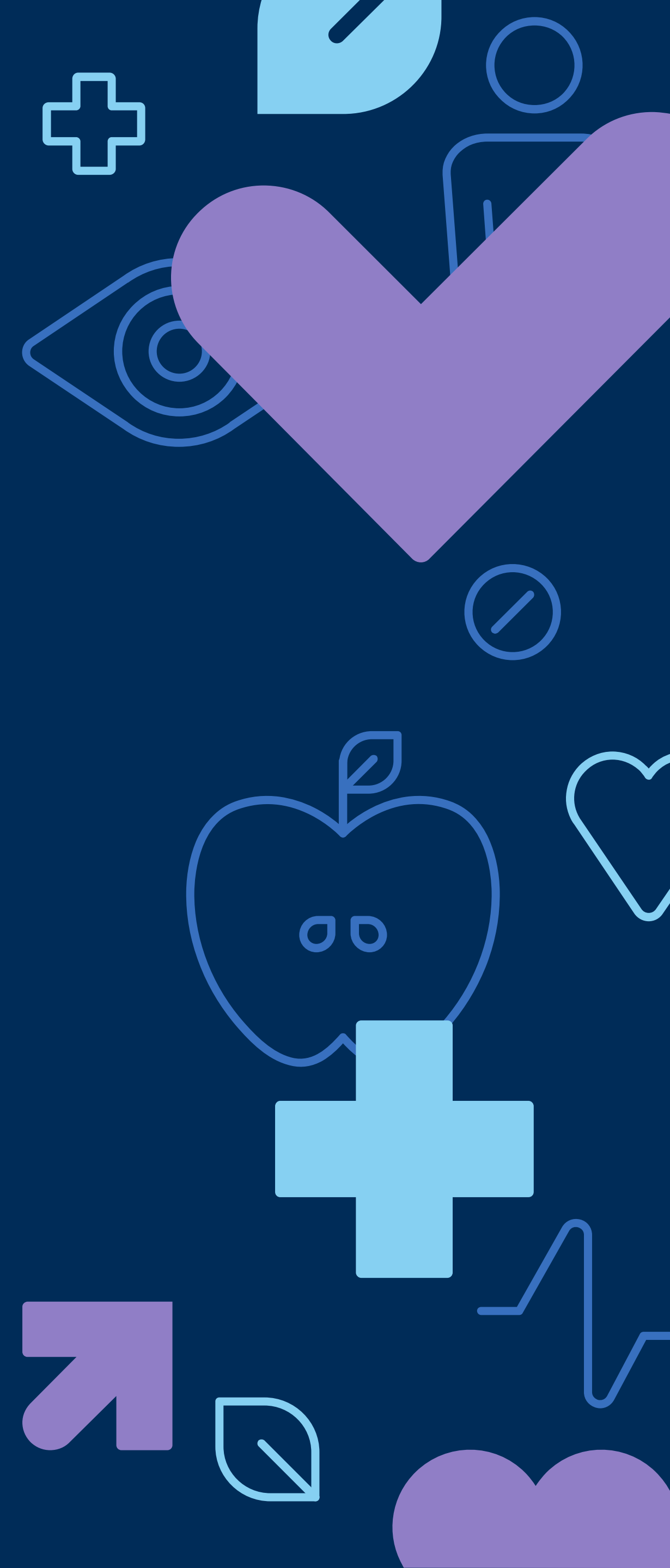


Коммуникативная проблема. Иммуитет на языке медицины и на повседневном языке — это во многом разные вещи. И повседневные представления сейчас мало соотносятся с реальной медицинской практикой вроде *иммунопрофилактики*.

Популярность практик здорового образа жизни и их однозначная связка со здоровьем и самочувствием в массовом сознании — **это не катастрофа, а возможность, которой можно воспользоваться.**

Решение: вакцинация и некоторые другие практики, значимые для повышения общественного иммунитета, *должны быть признаны в качестве элементов здорового образа жизни*, то есть они должны быть легитимированы в этом контексте.

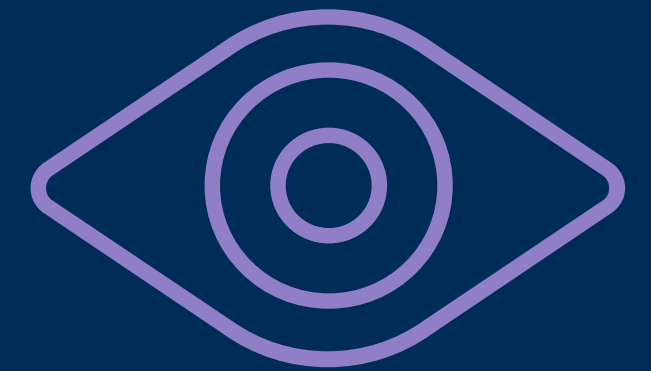
**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**



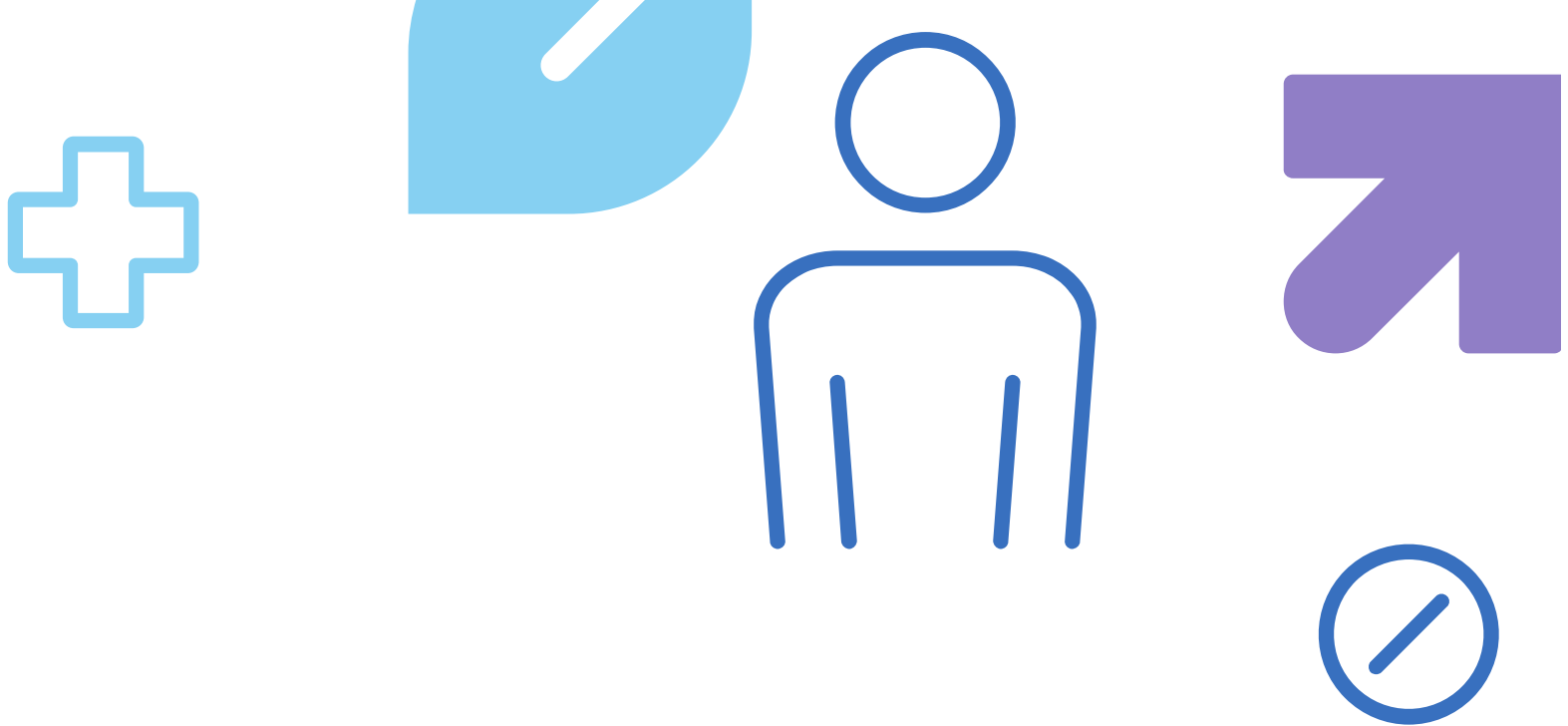
Курение и иммунитет

Курящие и пьющие люди оценивают состояние своего иммунитета выше, чем люди не курящие и не пьющие. Аналогично — с оценкой своего здоровья. Здесь могут быть разные гипотезы, но их нужно проверять.

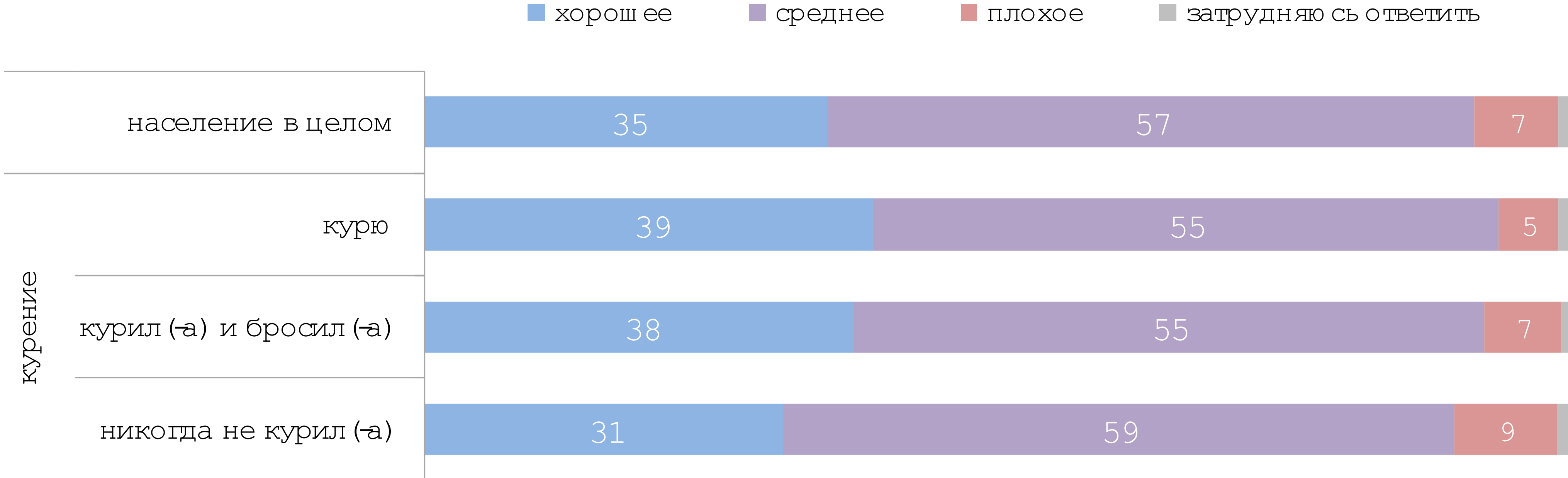
Мужчины чаще, чем женщины, склонны высоко оценивать состояние своего здоровья и иммунитета.



Самооценка здоровья и курение



Если говорить в целом, то как Вы оценили бы своё здоровье: как хорошее, среднее или плохое?



Иммунитет — это способность организма сопротивляться заболеваниям, защищаться от различных инфекций, вирусов и других неблагоприятных воздействий. На Ваш взгляд, у Вас хороший или плохой иммунитет? Оцените, пожалуйста, по 10-балльной шкале, где 1 — «очень плохой иммунитет», а 10 — «очень хороший иммунитет».



	Население в целом	Вы курите, или курили раньше и бросили, или никогда не курили?				Как часто Вы пьёте алкогольные напитки?					
		курю	курил(-а) и бросил(-а)	никогда не курил(-а)	практически и каждый день	три-четыре раза в неделю	один-два раза в неделю	несколько раз в месяц	несколько раз в год	никогда	
	<i>Среднее</i>	7	8	7	7	7	8	8	8	7	7
1 очень плохой иммунитет	3	2	2	3	0	0	1	1	3	5	
2	1	0	1	2	6	2	0	0	1	1	
3	2	1	1	3	3	0	2	1	2	3	
4	2	3	3	2	6	1	4	2	2	3	
5	18	17	15	20	20	12	13	15	21	16	
6	8	6	6	10	5	18	6	7	8	8	
7	14	13	17	12	10	16	21	14	15	9	
8	19	18	21	19	13	12	17	25	19	15	
9	9	9	9	9	19	4	9	12	8	8	
10 очень хороший иммунитет	23	30	24	18	18	34	26	21	20	28	
затрудняюсь ответить	2	1	1	2	0	0	0	1	1	3	