



# **GE4U: Здоров'я та безпека на робочому місці**

**Додаток до посібника  
ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ЕНЕРГЕТИЧНІЙ  
ГАЛУЗІ. Посібник для професійних  
лідерів і лідерок**



Брошуру «GE4U: Здоров'я та безпека на робочому місці» підготував Отто Стойка, експерт із громадського здоров'я, лікар-методист Центру громадського здоров'я МОЗ України, кандидат медичних наук на замовлення МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я» в рамках проведення вебінар-марафону GE4U, спрямований на збільшення потенціалу профспілок енергетичного сектору просувати гендерно-чутливої політики та створювати сприятливі умови праці на енергетичних підприємствах України.

Посібник «ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ЕНЕРГЕТИЧНІЙ ГАЛУЗІ. Посібник для профспілкових лідерів і лідерок» і додаток «GE4U: Здоров'я та безпека на робочому місці» створено в рамках проекту «GE4U: Гендер для профспілок в енергетиці», який реалізує МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я» (LHSI) за підтримки USAID Проект енергетичної безпеки (ПЕБ).

Ця публікація стала можливою завдяки підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) в межах Проекту енергетичної безпеки (ПЕБ). Думки авторів, викладені у цій публікації, не обов'язково збігаються з позицією Агентства США з міжнародного розвитку або уряду Сполучених Штатів Америки. У разі використання матеріалів посібника посилання на джерело обов'язкове.

Розповсюджується безкоштовно.

Київ — 2021

## Зміст

### Гендерні особливості фізичної активності та харчування в житті та на роботі

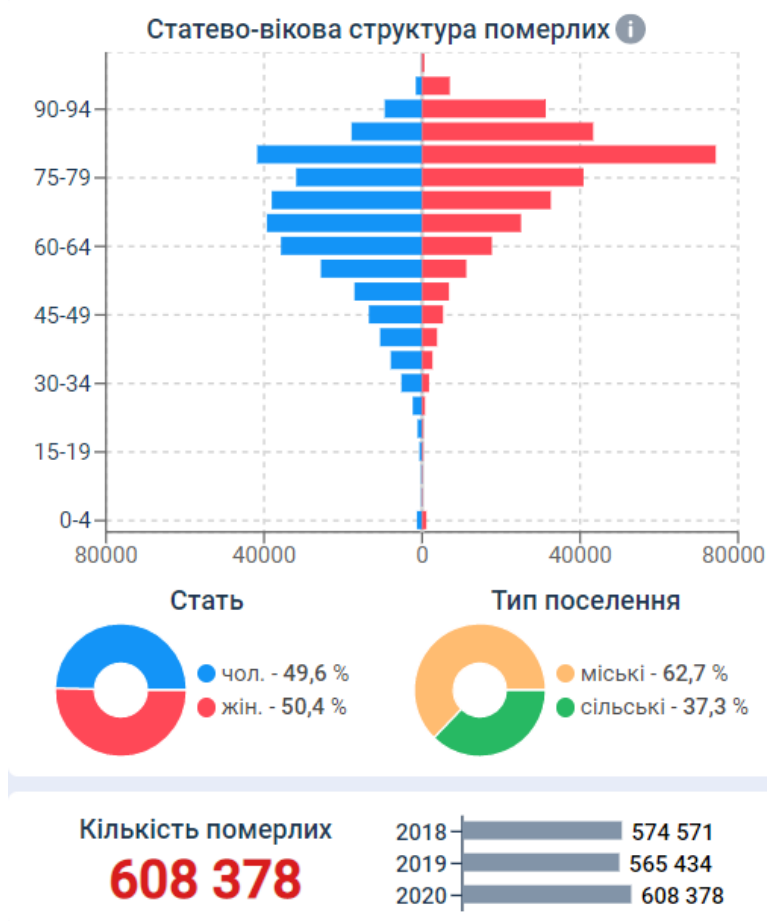
5 рекомендованих тестів щодо стану здоров'я жінки	6
Тест на розвиток цукрового діабету	8
Скринінгові дослідження глюкози крові	9
Індекс маси тіла	10
Здорове харчування	11
Основні правила виконання фізичних вправ	15
Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я (2010 рік)	17

### Вплив вживання тютюну та нікотину на здоров'я. Ефективні методи відмови від куріння

Тютюнокуріння та COVID-19	21
Як кинути курити	22
Вплив куріння на здоров'я	22
Кроки з припинення куріння	24
Тест Фагерстрема на нікотинову залежність	24
Коротка версія тесту Фагерстрема	25

## Гендерні особливості фізичної активності та харчування в житті та на роботі

Смертність в Україні у 2020 році<sup>1</sup>



А від серцево-судинних хвороб у 2020 році у працездатному віці (16-59 років) померло 39611 чоловік, серед них 76,3%

<sup>1</sup> <https://socialdata.org.ua/projects/mortality/>

чоловіків і 23,7% жінок. Ця тенденція простежується і в цілому серед усієї смертності — у 3,5 і більше разів смертність чоловіків у працездатному віці вища, ніж у жінок. А з віком, навпаки. Це в багатьох випадках свідчить про те, що багато чоловіків ведуть менш здоровий спосіб життя, ніж жінки — зловживають алкоголем, багато курять, мало рухаються та більш калорійно харчуються.

Тому для покращення здоров'я серед факторів, які можуть суттєво вплинути, знаходяться **фізична активність та харчування**. Це підтверджують і дані досліджень 2019 року в Україні (STEPS, 2019).

Так, надмірну вагу мають 58% чоловіків та 60% жінок, 7% дорослого населення мають підвищений рівень глюкози крові та не знали про це, а це свідчить про прихований діабет, або переддіабет.

Також для збереження здоров'я необхідно періодично проходити профілактичні обстеження — це коли немає скарг, нічого не болить, але за віком та іншими факторами ризику, такими як спадковість та спосіб життя, необхідно або бажано обстежитися та зробити певні аналізи.

**Безумовно, медичні скринінги рятують життя!**

## 5 рекомендованих тестів щодо стану здоров'я жінки<sup>2</sup>

### 1. Скринінг артеріального тиску

Тест на: Визначення серцево-судинних захворювань, ниркової недостатності та інсульту.

Коли його проводити: Принаймні кожні один-два роки, починаючи з 18 років; один раз на рік або більше, якщо у вас гіпертонія.

### 2. Мамографія

Тести на: Рак молочної залози.

Коли його робити: Періодичність кожні один-два роки, починаючи з 40 років. Якщо ви знаєте, що ви знаходитесь в групі підвищеного ризику, погодьте з лікарем про те, коли ви повинні її проходити.

### 3. ПАП-тест та тест на вірус папіломи людини (ВПЛ-тест)<sup>3</sup>

Тест на: Рак шийки матки.

Коли проходити: Щороку, якщо вам менше 30 років; кожні два-три роки, якщо вам 30 або більше років і у вас три роки поспіль проводились три нормальні мазки на ПАП. ВПЛ-тест — 1 раз на 5 років.

### 4. Колоноскопія

Тест на: Колоректальний рак.

Коли його проходити: Кожні 10 років, починаючи з 50 років. Якщо у вас є сімейний анамнез колоректального раку, вам слід робити колоноскопію за 10 років до того, як вашому родичу поставили діагноз.

---

<sup>2</sup> <https://www.womenspreventivehealth.org/recommendations/>

<sup>3</sup> [https://moz.gov.ua/article/health/onko-skrining-jaki-obstezhennja-i-u-jakomu-vici-treba-prohoditi-cholovikam-ta-zhinkam?fbclid=IwAROPwOT7fTBI56ZVLzyXCsd2EFmCdWmLdLcuIP1WlqOq7ft0D\\_6kp\\_vK4Fq](https://moz.gov.ua/article/health/onko-skrining-jaki-obstezhennja-i-u-jakomu-vici-treba-prohoditi-cholovikam-ta-zhinkam?fbclid=IwAROPwOT7fTBI56ZVLzyXCsd2EFmCdWmLdLcuIP1WlqOq7ft0D_6kp_vK4Fq)

## 5. Огляд шкіри

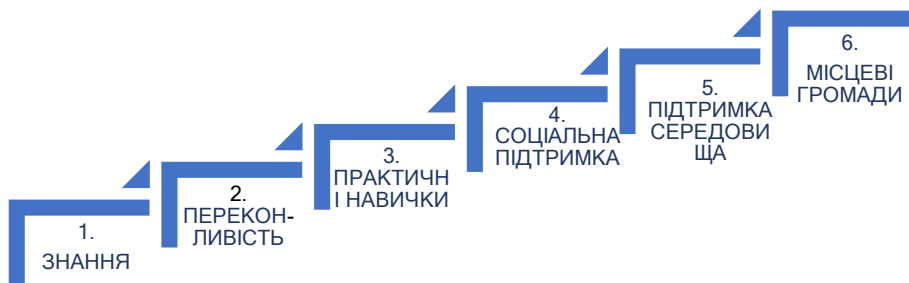
Тест на: Ознаки меланому та інших видів раку шкіри.

Коли проходити: Після 20 років один раз на рік у лікаря (в рамках повного обстеження) і щомісяця самостійно.

Саме не просте — це змінювати свою поведінку так, щоби набувати і підтримувати навички здорового способу життя.

Для ілюстрації наведена схема

**«Зміна поведінки — від знань до дій!»**



## Тест на розвиток цукрового діабету

Скільки Вам років?	менше 45 років — 0 балів 45–54 роки — 2 бали 55–64 роки — 3 бали понад 64 роки — 4 бали
Ви чоловік чи жінка?	чоловік — 1 бал жінка — 0 балів
У мене коли-небудь знаходили «високий цукор»	ні, не знаходили — 0 балів так, було колись — 5 балів
Чи ведете Ви фізично активний спосіб життя?	Так (0 балів) Ні (1 бал)
Мій індекс маси тіла	менше 25 — 0 балів 25-30 — 1 бал понад 30 — 3 бали
Обвід моєї талії	<b>для чоловіків:</b> менше 94 см — 0 балів 94-102 см — 3 бали понад 102 см — 4 бали  <b>для жінок:</b> менше 80 см — 0 балів 80-88 см — 3 бали понад 88 см — 4 бали
Я їм свіжі овочі, фрукти та ягоди...	щодня — 0 балів не щодня — 1 бал
У мене є або були родичі хворі на цукровий діабет будь-якого типу	немає і не було — 0 балів дідусь або бабуся, тітка або дядько, двоюрідні брати чи сестри, племінники — 3 бали батьки, рідні брати чи сестри, діти — 5 балів



## Результати

**менше за 7 балів** в сумі — ризик розвитку діабету НИЗЬКИЙ, шанс захворіти 1 на 100

**7-11 балів** — ризик розвитку діабету ДЕЩО ПІДВИЩЕНИЙ, шанс захворіти 1 на 25

**12-14** — ризик розвитку діабету ПОМІРНИЙ, шанс захворіти 1 на 6

**15-20** — ризик розвитку діабету ВИСОКИЙ, шанс захворіти 1 на 3

**понад 20 балів** — ДУЖЕ ВИСОКИЙ РИЗИК, шанс захворіти 1 на 2.

## Скринінгові дослідження глюкози крові

### Норма:

глюкози (капілярна) — до 5,5 ммоль/л (натще)  
рівня глікованого гемоглобіну HbA1c  $\leq 5,7\%$ .

**Оптимальний рівень** глюкози (капілярна) — від 4,2 до 5,0 ммоль/л (натще).

### Переддіабет:

глюкоза (капілярна) — від 5,6 до 6,9 ммоль/л (натще)  
рівень глікованого гемоглобіну HbA1c 5,7-6,4%.

Рівень загального холестерину крові має бути не вище 5,2 ммоль/л, а ліпопротеїнів низької щільності, або ЛПНЩ («погана» фракція холестерину) — не більше 3,0, а краще не більше 2,6 ммоль/л.

## Індекс маси тіла

## ВИЗНАЧЕННЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА

Вага, кг

45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	88	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114	
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
155	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
165	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
168	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
173	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
175	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	
178	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
180	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	
183	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	
186	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	
188	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	
191	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	
194	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38

Зрост, см

## Інтерпретація показників таблиці

<18.5	18.5 – 24.9 кг/м <sup>2</sup>	25 – 29.9 кг/м <sup>2</sup>	30 – 34.9 кг/м <sup>2</sup>	35 – 39.9 кг/м <sup>2</sup>	≥40 кг/м <sup>2</sup>
НЕДОСТАТНЯ ВАГА	НОРМА	НАДМІРНА МАСА ТІЛА	ОЖИРНІЯ І ступеню	ОЖИРНІЯ II ступеню	ОЖИРНІЯ III ступеню

Самостійно індекс маси тіла (ІМТ) можна розрахувати за формулою:

масу тіла (у кілограмах) потрібно розділити на квадрат зросту (у метрах)

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$$

**Визначення об'єму талії — це ще більш важливий показник, ніж індекс маси тіла!**

**Обхват талії:**

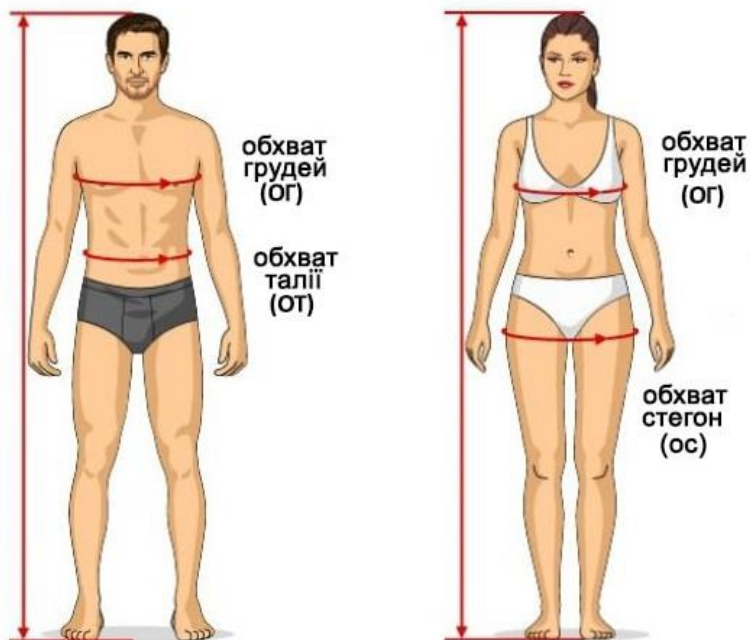
**Норма у жінок** — до 75(80) см,  
від 80 до 88 см — це надмірна вага,  
≥ 88 — ожиріння.

**Норма у чоловіків** — до 94 см,  
94-102 см — надмірна вага,  
≥ 102 см — ожиріння.



Проблема не в тому, що широка талія псує фігуру, в тому, що це опосередкований, але часто вірний показник розвитку діабету та гіпертонічної хвороби. Адже причиною підвищеного об'єму талії є абдомінальний (внутрішньочеревний) жир. А його надлишок призводить до процесів запалення в організмі та є показником підвищеного рівня глюкози та холестерину крові.

Це стосується і людей з нормальною та, навіть, низькою вагою!



Співвідношення обхвату талії до стегон має бути меншим за 0,9:

$$\frac{\text{Обхват талії (см)}}{\text{Обхват стегон (см)}} < 0,9$$

Для жінок оптимальне співвідношення в межах 0,75-0,8.

## Здорове харчування

Для збереження здорових показників глюкози, холестерину, показників індексу маси тіла та об'єму талії важливо збалансовано та різноманітно харчуватися. Для цього використовують візуальні методи співвідношення об'єму основних груп продуктів харчування, які називають Тарілкою здорового харчування.

Це приклад Гарвардської тарілки:

## ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Використовуйте здорові олії** (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.

**Що більше різних овочів ви їсте - тим краще.** Картопля не враховується.

**Їжте досить фруктів усіх кольорів.**

**БІЛЬШЕ ОВОЧІ**

**ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ**

**БІЛКИ**

**ФРУКТИ**

**ВОДА**

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**

© Harvard University

Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

А це приклад української «Тарілки»:

**Овочі та бобові**  
300 г овочів та 4-5 порцій та 75 г бобів на добу

**Риба, м'ясо, яйця**  
2-3 порції тваринного походження. Пасиважено м'ясо твар., 1-2 яйця на добу

**Цільнозернові продукти, горіхи та насіння**  
70 г цільних злаків для жінок та 90 г для чоловіків, 2 ложки горіхів та насіння на добу

**Корисні олії та жири**  
до 70 г на добу рослинної олії: оливкова, соняшникова, лляна, кукурудзяна

**Споживайте не більше 5 г солі та до 50 г цукру на добу**

**Фрукти та ягоди**  
200 г та 2 порції на добу

**Молочна та кисломолочна продукція**  
Низької та помірної жирності, 2,5-3 порції на добу

**Вживайте достатню рідину**  
Потреба у рідині 4% від маси тіла на добу

В основі всіх сучасних рекомендацій лежить вживання половини тарілки за об'ємом овочів та фруктів і ягід.

Так, бажано споживати не менше 300 г різноманітних **овочів** на день (4-5 порцій), у тому **зелень**. Картопля сюди не входить, так як вона міститься у групі вуглеводів (цільнозернових продуктів).

Не менше 150 г **фруктів** та 150 г **ягід** (чорниця, брусниця, лохина, суниця, полуниця, малина, шовковиця, черешня, вишня, смородина, агрус, бузина тощо).

**Бобові 75 г.**

**Заготуйте здорові перекуси та майте ці заготовки на роботі та вдома які допоможуть вам вгамувати гострий голод та дадуть можливість щось пожувати:**

- насіння, горіхи, свіжі фрукти та овочі, сухофрукти, чорний шоколад,
- підсушені хлібці, домашні сухарі.

**Рекомендовані напої:**

- найкраще — це питна вода
- настій ягід
- зелений чай (1-2 чашки)
- кава (обмеження — до 3-4 порцій на день).

Пам'ятайте також про вживання 5-7 **яєць** на тиждень, **морської риби** 1-2 рази на тиждень. Також не забувайте про користь квашених (ферментованих) овочів, першою чергою, капусти.

ВООЗ та МОЗ України рекомендують<sup>4</sup> звести споживання **цукру** до рівня менше 10% від загального енергоспоживання. В середньому це біля 50 г (10 чайних ложок) цукрів. А щоб забезпечити додаткову користь для здоров'я, бажано знизити рівень його споживання до менш 5% — це до 25 г (5-6 чайних ложок). Це менше однієї склянки (250 мл) звичайних цукровмісних напоїв на день!

<sup>4</sup> <https://moz.gov.ua/article/health/sil-ta-cukor-jak-zmenshiti-spozhyvannja>.

**Сіль** — найдешевша спеція вона часто надмірно використовується у продуктах харчування, особливо у напівфабрикатах та готових стравах фаст-фуду, зокрема як консервант. Тому зараз важливо обмежувати споживання солі.

Рекомендовано споживати до 5 г солі на день (це близько однієї чайної ложки без верху). Сіль повинна бути **йодованою**. Зараз сіль збагачують йодатом калію, він зберігається в процесі приготуванні їжі та не має присмаку йоду. Також корисним буде споживання альтернативної солі замість звичайної. Наприклад, така, яка містить понижений вміст натрію й збагачена калієм та іншими мікроелементами.

ВООЗ закликає скоротити споживання звичайної солі, бо надлишок хлориду натрію є одним із провідних факторів ризику неінфекційних захворювань, особливо серцево-судинних.

Всі ці рекомендації стосуються як дорослих, так і дітей! Діти дуже чутливі до харчових звичок родини. Тому привчаємо наших дітей до різноманітності смаків. До того, що чай необов'язково солодити, що фрукти та ягоди можна смакувати із несолодким йогуртом, особливо якщо подавати цю страву натщесерце. Також добре буде відчутти солодкий смак звичайного хліба — це нормально та дуже цікаво й корисно! З'їсти чорний шоколад (із вмістом какао більше 70%) замість молочного — це дуже круто для печінки та мозку!

## Основні правила виконання фізичних вправ

Рух — це життя!

«Найкращі вправи ті, які ви РОБИТЕ!» — це гасло, яке виголошують фахівці для всіх, хто переймається фізичною активністю. Це — відповідь на питання, а який вид фізичних вправ найкращий — йога, пілатес, стретчинг, ранкова зарядка, вправи цигун, ушу тощо.

Фізичні якості, які маємо підтримувати та розвивати під час виконання фізичних вправ:

- Швидкість
- Сила

- Витривалість
- Гнучкість
- Спритність.

Якщо людина мало рухалася і вирішила почати тренування, потрібно дотримуватися таких основних правил:

- Систематичність
- Поступовість у підвищенні складності та інтенсивності занять
- Оптимальна тривалість.

Що це означає? Систематичність, як рекомендує ВООЗ, це займатися, принаймні 5 разів на тиждень від 30 до 60 хвилин аеробною фізичною активністю помірної інтенсивності, або щонайменше від 15 до 30 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності (це біг, ігрові види спорту). Та як мінімум два рази на тиждень робіть силові вправи на більшість груп м'язів.

Щоб визначити інтенсивність занять, для початку використовуйте, так званий розмовний тест. Це, коли при фізичній активності Ви можете без труднощів та переривання говорити простими реченнями.

Коли починаємо заняття, то важлива поступовість у підвищенні складності та інтенсивності занять. Наприклад, перший тиждень починайте з інтенсивної ходи протягом 20-30 хвилин. Якщо розмовний тест дається добре і кожного дня можете без проблем ходити зі швидкістю 5-6 км/г, то можете переходити на біг, або ж збільшувати тривалість до 1-1,5 годин.

Головний принцип — підвищувати інтенсивність та тривалість — поступово. Також, можна переходити на біг. Починати з того, щоб чергувати біг та ходу: наприклад, 2 хв ходи, 1 хв. бігу і так 20 хвилин. Потім 2 хв. ходи і 2 хв. бігу. А потім підвищувати тривалість бігу до 20 хв. безперервного бігу. Коли розмовний тест виконуєте добре і не перевтомлені після бігу та пульс відновлюється за 5 хв. — можете підвищувати тривалість та інтенсивність бігу. Темп — швидше 10 хв/км буде орієнтиром.



Головне, знати, що будь-який рух — біг, танці, заняття спортивними іграми, піші прогулянки, це краще, ніж сидячий спосіб життя!

## Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я (2010 рік)

Вікові групи	Інтенсивність
Діти та молодь у віці 15-17 років	фізична активність середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день фізична активність, більша за 60 хвилин на день, дає додаткові переваги для здоров'я більша частина щоденних занять має бути присвячена аеробіці. Фізичною активністю високої інтенсивності слід займатись, включаючи вправи для укріплення м'язів та кісткової тканини, як мінімум три рази на тиждень
Дорослі люди у віці 18-64 роки	фізична активність середньої інтенсивності не менше 150 хвилин на тиждень або вправи аеробіки високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності вправи аеробіки слід виконувати серіями протягом не менше 10 хвилин для отримання додаткових переваг для здоров'я дорослі люди мають збільшити час виконання вправ аеробіки середньої інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або виконувати вправи аеробіки високої інтенсивності до 150 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності

	<p>силові вправи слід виконувати з залученням головних груп м'язів два і більше днів на тиждень</p>
<p>Вікова група 65 років і більше</p>	<p>літні люди мають займатись фізичною активністю не менше 150 хвилин на тиждень або виконувати вправи аеробіки високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності</p> <p>Вправи аеробіки слід виконувати серіями протягом не менше 10 хвилин</p> <p>Для отримання додаткових переваг для здоров'я літні люди мають збільшити вправи аеробіки середньої інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або виконувати вправи аеробіки високої інтенсивності до 150 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності</p> <p>Літні люди з проблемами рухової активності мають виконувати вправи на рівновагу і попередження падінь три і більше днів на тиждень</p> <p>силові вправи слід виконувати з залученням головних груп м'язів два і більше днів на тиждень</p> <p>Якщо літні люди не можуть виконувати рекомендований об'єм фізичної активності, їм необхідно виконувати вправи, які відповідають можливостям та стану здоров'я</p>

**Інтенсивність** фізичних занять стосується міри фізичної активності, з якою виконуються вправи. В абсолютному значенні середній ступінь фізичної активності означає виконання вправ на рівні 3,0-5,9 від інтенсивності спокою. Високий рівень фізичної активності відповідає виконанню вправ на рівні 6,0 і вище інтенсивності спокою для дорослих людей і 7,0 і вище для дітей та підлітків.

## Вплив вживання тютюну та нікотину на здоров'я. Ефективні методи відмови від куріння

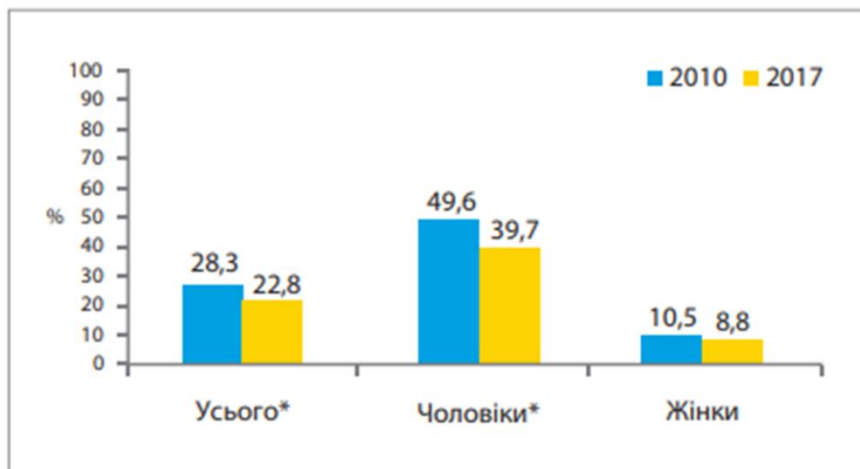
*Тютюнова пандемія — це заразне захворювання, яке передається за допомогою реклами, через приклад курців і через дим, дії якого піддаються некурці, особливо діти. Наша робота полягає у тому, щоб імунізувати людей проти цієї пандемії!*

**Гру Харлем Брундтланд,**  
Генеральний директор  
Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1999 рік

*Легені людини створені для дихання чистим повітрям, а не «зниженим рівнем токсинів і канцерогенів», і людський організм не повинен бути залежним від будь-якої наркотичної речовини.*

**Із заяви Комітету з контролю над тютюном  
Європейського Респіраторного Товариства.  
Травень, 2019 (European Respiratory Society, ERS).**

Поширеність теперішнього куріння тютюну, за статтю, від 15+ років (GATS, Україна, 2010 та 2017 роки)



Некурці, які зазнавали впливу тютюнового диму в різних місцях, (GATS, Україна, 2010 та 2017 роки)



## Тютюнокуріння та COVID-19

І тютюновий дим і коронавірус пошкоджують легені та дихальні шляхи. Легені курця більш вразливі до коронавірусної інфекції через зниження захисної функції легень, які є мішенню для інфекції. Ускладнення коронавірусної хвороби виникають у 2,5 рази частіше у тих, хто є курцем, порівняно з тими, хто не курить. Відновлення після хвороби протікає легше серед тих, хто не курить.

Для захисту населення від тютюнового диму прийнятий Закон України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» (22.09.2005. № 2899-IV). Зокрема стаття 13 забороняє куріння тютюнових виробів, а також електронних сигарет і кальянів у таких місцях:

- 1) у ліфтах і таксофонах;
- 2) у приміщеннях та на території закладів охорони здоров'я;
- 3) у приміщеннях та на території навчальних закладів;
- 4) на дитячих майданчиках;
- 5) у приміщеннях та на території спортивних і фізкультурно-оздоровчих споруд та закладів фізичної культури і спорту;
- 6) у під'їздах житлових будинків;
- 7) у підземних переходах;
- 8) у транспорті загального користування, що використовується для перевезення пасажирів;
- 9) у приміщеннях закладів ресторанного господарства;
- 10) у приміщеннях об'єктів культурного призначення;
- 11) у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- 12) на стаціонарно обладнаних зупинках маршрутних транспортних засобів.

**Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів:**

- 1) у приміщеннях підприємств, установ та організацій усіх форм власності;
- 2) у приміщеннях готелів та аналогічних засобів розміщення громадян;
- 3) у приміщеннях гуртожитків;

4) в аеропортах та на вокзалах.

«У місцях та закладах, де куріння заборонено, має бути розміщена наочна інформація, яка складається із графічного знака про заборону куріння та тексту такого змісту: «Куріння заборонено!»».

У спеціально відведених для куріння місцях розміщується наочна інформація, яка складається із відповідного графічного знака та тексту такого змісту: «Місце для куріння. Куріння шкодить Вашому здоров'ю!»».

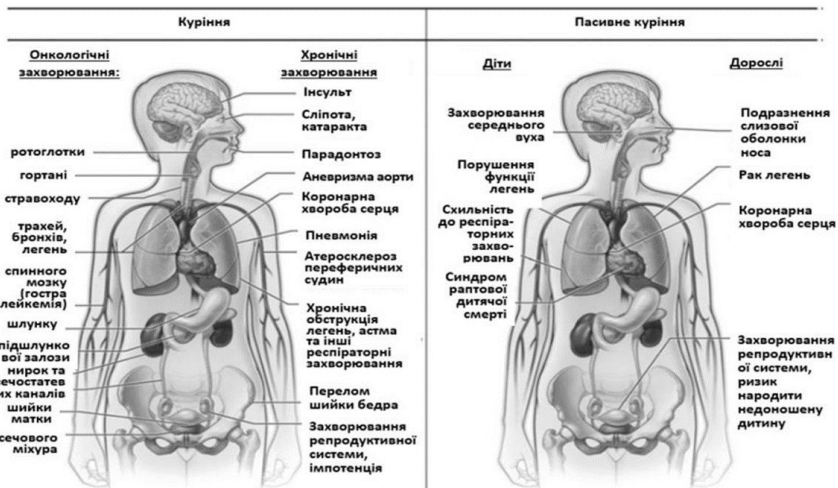
Власник, уповноважені ним особи або орендарі відповідних споруд чи окремих приміщень зобов'язані відвести спеціальні місця для куріння, сумарна площа яких не має перевищувати 10 відсотків загальної площі відповідної споруди чи приміщення, обладнані витяжною вентиляцією чи іншими засобами для видалення тютюнового диму, а також розмістити інформацію, передбачену частиною п'ятою цієї статті».

## Як кинути курити

Кинути курити може кожен, незалежно від віку, стану здоров'я чи стажу куріння; навіть якщо ви є зятим курцем, це не є перешкодою — можливо, вам просто доведеться докласти трохи більше зусиль; з першої спроби це вдається зробити лише невеликому відсотку людей. Більшості ж потрібно декілька спроб — у цьому немає нічого страшного, адже в процесі здобувається досвід, який допоможе при наступній спробі.

## Вплив куріння на здоров'я

Тютюновий дим містить близько **7 000** хімічних елементів, **250** з яких є токсичними, а **70** є канцерогенними, тобто можуть викликати онкологічні захворювання.



В Україні тютюн викликає 85 тисяч смертей за один рік, або 230 смертей щодня — це 15% загальної смертності. Серед чоловіків — це 30% смертей, а серед жінок — 8%. Ризик для здоров'я та життя **ВЕЛИКИЙ**: половина курців помре від викликаних курінням хвороб! 25% курців помре в **СЕРЕДНЬОМУ** віці (35-69 років), втративши багато років і погіршивши якість життя!

Безпечної сигарети не існує!

Це стосується і **новітніх видів вживання тютюну та нікотину**. Електронні сигарети (вейпи) та тютюнові вироби для нагрівання мають токсичні речовини. Їх кількість не завжди менша, ніж у звичайних сигаретах, а у деяких випадках і у декілька разів більша.

**Новітні види вживання тютюну вводять курців в оману! Вони не є засобами відмови від куріння! Залежність від них зберігається та може, навіть, посилюватися!**

Також часто у молодих курців ці пристрої прискорюють початок вживання звичайних сигарет. Ці пристрої надають неконтрольовану дозу нікотину та токсинів.

## Кроки з припинення куріння

Оберіть дату відмови від куріння. Бажано, щоб дата припадала на один із днів протягом двох наступних тижнів.

З одного боку, у вас буде достатньо часу, щоб підготуватися. З іншого боку, виконання важливого рішення не відкладатиметься надовго.

Обирайте період, коли у вас не буде додаткового стресу та навантаження.

Визначте рівень залежності від нікотину. Це можна зробити відповівши на питання тесту (тест Фагерстрома).

## Тест Фагерстрома на нікотинову залежність

Питання	Бали			
	0	1	2	3
1. Як швидко після прокидання, зазвичай, ви викарєте першу сигарету?	Після 60 хвилин	31-60 хвилин	6-30 хвилин	у межах 5 хвилин
2. Чи вам важко утриматися від куріння у місцях, де це заборонено (наприклад, у церкві, бібліотеці, кінотеатрі, тощо)?	Ні	Так		
3. Від якої сигарети ви найбільше не хотіли б відмовитися?	Будь-якої іншої	Першої вранці		
4. Скільки сигарет ви викарєте на день?	10 та менше	11-20	21-30	31 та більше
5. Чи курите Ви більше впродовж перших годин після пробудження, порівняно з рештою дня?	Ні	Так		
6. Чи ви курите тоді, коли настільки хворий, що знаходитесь у ліжку більшу частину дня?	Ні	Так		



Підрахунок загальної кількості балів для ніотинової залежності.

На кожне питання, яке містить чотири варіанти відповіді, може бути позначено від 0 до 3 балів, для питань з двома варіантами відповідей тільки 0 (ні) або 1 (так) бали. Бали підсумовуються для підрахунку загальної суми балів, яка може складати від 0 до 10.

Класифікація залежності:

- 0-2 дуже низька
- 3-4 низька
- 5 середня
- 6-7 висока
- 8-10 дуже висока.

## Коротка версія тесту Фагерстрема

Дайте відповіді на **запитання 1** (час до першої сигарети після пробудження) і **запитання 4** (кількість викурених сигарет на день).

Оцініть результат за шкалою від 0 до 6:

- 0-2 дуже низька
- 3-4 середня
- 5-6 висока.

Якщо у Вас середній та, особливо, високий ступінь залежності, можливо Вам знадобляться медикаменти для допомоги у припиненні куріння. Серед них нікотин-замісна терапія. Препарати можна придбати в аптеках, попередньо проконсультувавшись з лікарем!

**З кожною годиною та днем без куріння Ваш організм відновлюється!**

**ПРОТЯГОМ 20 ХВИЛИН**

НОРМАЛІЗУЮТЬСЯ КРОВ'ЯНИЙ  
ТИСК ТА ПУЛЬС

**ПРОТЯГОМ 24 ГОДИН**

МАЙЖЕ ВЕСЬ НІКОТИН  
ВИВОДИТЬСЯ З ОРГАНІЗМУ

**ЧЕРЕЗ 1 ТИЖДЕНЬ**

ПОКРАЩУЮТЬСЯ ВІДЧУТТЯ  
СМАКУ ТА ЗАПАХУ

**ЧЕРЕЗ 3 МІСЯЦІ**

ОБ'ЄМ РОБОТИ ЛЕГЕНЬ  
ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ ДО 30%

**ЧЕРЕЗ 12 ГОДИН**

ЗНИЖУЄТЬСЯ ВМІСТ ЧАДНОГО  
ГАЗУ У КРОВІ ДО НОРМИ

**ЧЕРЕЗ 5 РОКІВ**

РИЗИК ІНСУЛЬТУ СКОРОЧУЄТЬСЯ ДО  
РІВНЯ ТИХ, ХТО НІКОЛИ НЕ КУРИВ

**ЧЕРЕЗ 10 РОКІВ**

НАПОЛОВИНУ ЗМЕНШУЄТЬСЯ  
РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ ЛЕГЕНЬ,  
ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

**ЧЕРЕЗ 1 РІК**

РИЗИК РОЗВИТКУ ІШЕМІЧНОЇ  
ХВОРОБИ СЕРЦЯ ЗНИЖУЄТЬСЯ  
УДВІЧІ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

**ПРОТЯГОМ 9 МІСЯЦІВ**

ЗМЕНШУЮТЬСЯ КАШЕЛЬ ТА  
ЗАДИШКА

**ЧЕРЕЗ 12 МІСЯЦІВ**

КУРЕЦЬ, ЯКИЙ ВИКУРЮВАВ ПАЧКУ  
СИГАРЕТ НА ДЕНЬ, ЗАОЩАДЖУЄ  
БЛИЗЬКО 6,5 ТИС. ГРН.





*Lady Killer*