

KATARZYNA HILDT-CIUPIŃSKA

# POSTAW NA ZDROWIE! ZACZNIJ JUŻ DZIŚ!

Miniporadnik dla mężczyzn



CIOP  PIB

Warszawa 2019

# Kiedy ostatnio...

...wżyłeś się?

...badałeś  
ciśnienie tętnicze  
krwi?

...badałeś poziom  
glukozy we krwi?

...badałeś poziom  
cholesterolu  
we krwi?

# Czy obecnie...

...masz nadwagę?

...czujesz się  
przemęczony?

...boli Cię  
kręgosłup?

...masz problemy  
ze snem?

?

?

?

?

**Wiemy, że ciężko pracujesz  
i masz mało czasu, ale mimo  
to powinieneś dbać o siebie!**

**Oto kilka prostych zasad,  
które Ci to ułatwią.**

# 1. Staraj się zdrowo odżywiać

## Posiłki powinny być:

- **urozmaicone** – spożywaj warzywa, owoce, nabiał, mięso/ryby, produkty zbożowe (np. brązowy ryż, kasza)
- **umiarkowane** – jedz w ciągu dnia 4-5 niewielkich posiłków złożonych z: białka (np. chude mięso/wędliny z indyka lub ryby, sery), produktów zbożowych (ciemne pieczywo, kasza, ryż brązowy), warzyw i owoców; nie przejadaj się
- **uregulowane** – jedz co 3-4 godziny, o stałych porach

**Pamiętaj o 5 porcjach** warzyw i owoców dziennie, które wejdą w skład tych posiłków, jedna porcja to np.:

- 1 jabłko/gruszka/banan lub 2 mandarynki
- 1 pomidor/ogórek/sałata/surówka

**Pamiętaj o pierwszym śniadaniu**, zjedzonym nie później niż w ciągu 2 godzin od przebudzenia.



## ! Unikaj posiłków typu fast food

- Są bardzo kaloryczne, zawierają dużo soli i „nie dobrego” tłuszczu, co niekorzystnie wpływa na Twój układ krążenia i powoduje otyłość.

## ! Nie podjadaj między posiłkami

- Jeśli musisz „coś przekąsić”, niech to będzie owoc/warzywo lub bardzo pożywne i korzystne dla Twojego zdrowia orzechy i/lub bakalie, np. orzechy włoskie, suszone śliwki, morele.

## ! Ogranicz spożycie tłuszczu

- Mięso wieprzowe zastąp drobiowym (np. indykiem) lub rybą, jajkiem, roślinami strączkowymi.



## ! Ogranicz spożycie cukru

- Staraj się nie jeść słodczy. Nie pij słodzonych napojów (typu cola, soki, „energetyki”). Nie dosładzaj kawy, herbaty. Pij min. 1,5 l płynów dziennie (wody, herbat owocowych, ziołowych itp.).



### Jeśli pracujesz w nocy:

- **nie jedz obfitych ani tłustych posiłków**, nie będziesz wtedy senny
- **po godzinie 0.00** jedz tylko lekkie przekąski
- **pij** wodę niegazowaną, owocowe i ziołowe herbaty, unikaj nadmiernej ilości kawy, mocnej herbaty i napojów energetycznych.

# Piramida zdrowego żywienia ułatwi Ci komponowanie posiłków.

**Im wyższe piętro** piramidy, tym mniej produktów danego rodzaju powinieneś spożywać i tym rzadziej po nie sięgać.

**W zdrowej diecie** największy udział powinny mieć kolejno warzywa i owoce, a następnie: produkty zbożowe; mleko i jego przetwory; mięso, ryby, jaja; tłuszcze (np. oliwa).



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

**Zwróć uwagę! Podstawą piramidy jest ruch!**

Nie tylko w formie uprawiania jakiegoś sportu, ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking itp.

## 2. Zadbaj o formę

Systematyczny wysiłek fizyczny wywołuje wiele pozytywnych zmian w budowie i czynnościach mięśni oraz w innych narządach ciała, przyczyniając się do redukcji ryzyka lub opóźnienia wystąpienia wielu chorób:

- nadwagi i otyłości
- cukrzycy
- sercowo-naczyniowych, ponieważ:
  - zmniejsza zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie
  - wpływa korzystnie na profil lipidowy (cholesterol, jego frakcje i trójglicerydy)
  - sprzyja lepszemu dotlenieniu mięśnia sercowego
  - obniża ciśnienie krwi
  - usprawnia przepływ krwi przez narządy.



**Jeśli Twoja praca wymaga dużego wysiłku fizycznego, postaraj się w wolnym czasie np.:**

- spacerować
- pływać
- wykonywać ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz odciążające kręgosłup.



# Aktywność fizyczna

- Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby zdrowe, dorosłe (od 18. do 64. roku życia) powinny podejmować wysiłki umiarkowane ( $\geq 150$  min/tydz.) albo intensywne ( $\geq 75$  min/tydz.) lub ekwiwalent kombinacji obu wysiłków.

Wysiłek umiarkowany – przykłady	Wysiłek intensywny – przykłady
<ul style="list-style-type: none"><li>• Szybki spacer</li><li>• Taniec</li><li>• Prace w ogrodzie</li><li>• Sprzątanie mieszkania (np. odkurzanie)</li><li>• Spacer z psem</li><li>• Gry i zabawy z dziećmi na świeżym powietrzu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bieganie</li><li>• Chodzenie po górach / wspinanie</li><li>• Szybka jazda na rowerze</li><li>• Szybkie pływanie</li><li>• Ćwiczenia w siłowni</li><li>• Sporty i gry zespołowe (np. piłka nożna, koszykówka)</li></ul>

- Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych.



## Jeśli większość czasu w pracy spędzasz w pozycji siedzącej, to:

- **znajdź w tygodniu czas na ruch**, najlepiej na świeżym powietrzu; ćwicz 10-15 minut dziennie (np. szybki marsz, jazda na rowerze)
- **drogę do i z pracy** lub przynajmniej jej część, jeśli to możliwe, **przemierzaj pieszo** (np. zostawiaj samochód kilka ulic przed siedzibą firmy)
- **podczas pracy**, w miarę możliwości, **rób krótkie przerwy** – zmień pozycję ciała, wstań i wykonaj kilka ćwiczeń rozluźniających/rozciągających (np. skłony) lub kilka przysiadów.



### 3. Kontroluj swoją masę ciała

Pomoże Ci w tym łatwy do zmierzenia **wskaźnik BMI** (ang. Body Mass Index – wskaźnik masy ciała).

#### Sprawdź swoje BMI!

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

BMI < 18,5	NIEDOWAGA
BMI 18,5 – 24,9	WAGA PRAWIDŁOWA
BMI 25,0 – 29,9	NADWAGA
BMI 30,0 – 35,0	OTYŁOŚĆ I STOPNIA
BMI > 35,0	OTYŁOŚĆ II STOPNIA

Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia, <https://www.who.int>

Innym pomiarem służącym ocenie rozmieszczenia tkanki tłuszczowej jest **wskaźnik talia/biodra** (ang. waist-hip ratio, WHR).

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii (cm)}}{\text{obwód bioder (cm)}}$$

Gdy wskaźnik WHR u mężczyzny jest równy lub większy od 1, wtedy rozpoznaje się otyłość brzuszną.

Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia, <https://www.who.int>

## 4. Pamiętaj o dbaniu o siebie: o wypoczynku/śnie oraz o równowadze między pracą a życiem prywatnym

- **Rozmawiaj z rodziną/najbliższymi o swoich problemach**, o tym że ciężko pracujesz i przekłada się to na Twoje samopoczucie.
- Kiedy pracujesz w nocy, **mów** otwarcie o tym, **że jesteś zmęczony i potrzebujesz wypoczynku po powrocie do domu**.
- **Planuj tydzień „z góry”**; w dni wolne znajdź czas dla siebie.
- **Nie zaniedbuj** swojego hobby, zainteresowań, znajdź na nie czas.



**Wysypiaj się!** (Co najmniej 6-7 godzin w nocy lub jeśli pracujesz w nocy – co najmniej 5 godzin w ciągu dnia). Będziesz czuł się lepiej, będziesz bardziej skoncentrowany w pracy i odporniejszy na wypadki/urazy.

## 5. Badaj się regularnie!

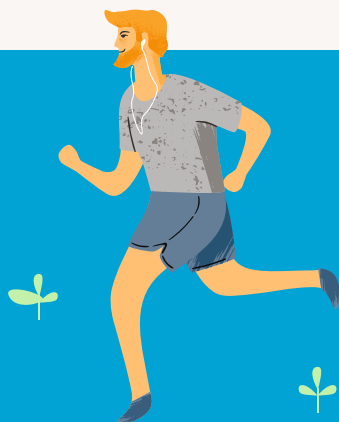
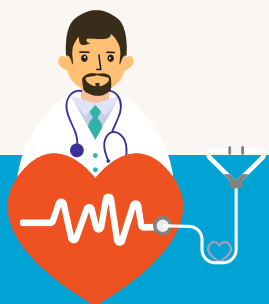
Regularne – **co najmniej raz w roku** – wykonywanie takich podstawowych badań, jak:

- poziom cholesterolu i glukozy we krwi
- badanie moczu
- pomiar ciśnienia
- EKG,

**a po 40. roku życia dodatkowo:**

- kolonoskopia
- badanie prostaty
- oznaczenie antygenu PSA (badanie krwi, które ułatwia wykrycie wczesnego raka prostaty)

umożliwi wczesne wykrycie chorób układu krążenia i nowotworowych oraz zwiększy szanse na ich wyleczenie.



## 6. Ogranicz spożycie alkoholu i tytoniu

Według Światowej Organizacji Zdrowia **alkohol** znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla Twojego zdrowia. Ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu. Alkohol działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy:

- wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu, czego skutkiem jest m.in. zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy
- powoduje niedobory witamin oraz pierwiastków, czego następstwem mogą być m.in. zaburzenia widzenia, zmiany skórne
- wywołuje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka, m.in. bezsenność, depresję, niepokój.

Źródło: <http://www.parpa.pl>

**Palenie tytoniu** przyczynia się do wystąpienia wielu schorzeń układu oddechowego, krwionośnego czy pokarmowego, chorób skóry, zaburzeń płodności. Zależnie od czasu trwania uzależnienia, liczby wypalanych papierosów oraz osobniczych uwarunkowań genetycznych znacznie wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia takich chorób nowotworowych, jak m.in. rak: płuc, krtani, przełyku, żołądka, jelita grubego.

**Jeśli palisz, już dziś zerwij z nałogiem!**

**Ogranicz też spożycie alkoholu!**

# Przydatne kontakty

## ● Placówka Pomocy Palącym

Poradnia oferuje bezpłatne poradnictwo specjalistyczne dla osób, które chcą rzucić palenie. Wizyta nie wymaga skierowania. Poradnia funkcjonuje przy ul. Roentgena 5, w Centrum Onkologii – Instytucie w Warszawie.

- informacja i zapisy:  
poniedziałek – piątek: 08.00-15.00; tel. 22 643 92 34
- dodatkowe informacje i konsultacje dla osób rzucających palenie można uzyskać w **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym** od poniedziałku do piątku w godz.: 11.00-19.00; tel. 801 108 108

## ● Pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu

**Infolinia AA**, 801 033 242, dostępna codziennie w godz.: 8.00-22.00

## ● Poradnictwo dietetyczne

Centrum Dietetyczne Online – już dziś zarejestruj się na bezpłatne (telefoniczne lub online) porady dietetyków na **www.poradnia.ncez.pl**, tel. 22 55 09 796.

The screenshot shows the website interface for 'Konsultacje dietetyczne online'. It features logos for the National Cancer Institute (Instytut Onkologii) and the National Center for Education in Health (NCEZ). A 'LOGOWANIE' button is visible in the top right. The main content area includes the title 'Konsultacje dietetyczne online' and a list of benefits: 'Zawsze darmowa opieka dietetyków', 'Natychmiastowa rezerwacja bez kolejek', and 'Centrum Dietetyczne Online zaprasza!'. A green button at the bottom left says 'ZAPISZ SIĘ NA KONSULTACJĘ ONLINE'. A central graphic shows two female dietitians in a video call window, with a green button below it that says 'Założ konto i konsultuj się z dietetykami online'.

The logo consists of four red telephone handset icons arranged in a 2x2 grid, followed by the text 'KOALICJA INFOLINII' in bold black letters. Below this, it says 'Anonimowi Alkoholicy'.

☎ 801 033 242 - ANONIMOWI ALKOHOICY

Połączenie płatne (zgodnie z taryfikatorem operatora)



*Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
dr Katarzyna Hildt-Ciupińska, Zakład Ergonomii, Pracownia Fizjologii i Higieny Pracy,  
tel. 22 623 37 81, e-mail: kahil@ciop.pl*

*Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego / Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.*

*Koordynator Programu:*

*Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy*