УДК 796.015.6

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

В. Чернишова, група КБ-24
Центральноукраїнський національний технічний університет

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, питання збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності. Особливо це стосується працівників, які щоденно піддаються впливу різноманітних професійних факторів ризику. Профілактика професійних захворювань та зміцнення здоров'я працівників є ключовими завданнями як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому. Фізична активність є одним із найефективніших засобів профілактики захворювань та підтримки загального стану здоров'я. Згідно з дослідженнями, щоденні прогулянки на свіжому повітрі тривалістю не менше 30 хвилин можуть значно знизити ризик розвитку хронічних захворювань.

Достатнє важливою є фізична активність для працівників, які ведуть малорухливий спосіб життя. Впровадження фізкультурних пауз під час робочого дня, ранкова зарядка та активний відпочинок сприяють зниженню рівня стресу та покращенню працездатності. Велике значення має організація безпечних умов праці - робоче місце повинно відповідати санітарно-гігієнічним нормам: хороше освітлення, вентиляція, правильна поза під час роботи, регулярні перерви. Технічна безпека, використання індивідуальних засобів захисту, правильне поводження з обладнанням і хімічними речовинами також знижують ризик професійних захворювань. необхідною є регулярна медична профілактика. Періодичні огляди допомагають виявити порушення на ранніх етапах і вчасно запобігти розвитку хвороб. Особливо це важливо для працівників, які піддаються дії шкідливих факторів - хімічних, фізичних чи біологічних.

Одне з важливих звичок зміцнення є здорового засобу життя. Це включає раціональне харчування, регулярну фізичну активність, повноцінний сон, відмову від шкідливих звичок та дотримання гігієнічних норм. Важливим чинником є режим праці та відпочинку, особливо при інтенсивному робочому графіку. Правильне харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя. Збалансований раціон забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, що сприяє підтримці енергетичного балансу та зміцненню імунної системи. Особливу увагу слід приділяти режиму харчування: регулярні прийоми їжі, достатнє споживання води та обмеження вживання шкідливих продуктів є запорукою доброго самопочуття та високої працездатності.

Створення безпечних умов праці є ключовим фактором у профілактиці професійних захворювань. Це включає в себе ергономічне облаштування робочого місця, індивідуального захисту та регулярне проведення інструктажів з охорони праці. Багато уваги слід приділяти працівникам, які працюють у шкідливих умовах. Для них необхідне регулярне медичне обстеження, впровадження заходів зниження впливу шкідливих факторів та забезпечення відповідного захисту. Професійні захворювання виникають внаслідок тривалого впливу шкідливих виробничих факторів. Для їх профілактики необхідно впроваджувати комплекс заходів, що включають удосконалення технологічних процесів, механізацію та автоматизацію виробництва, а також забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов праці. Також важливими є проведення профілактичних медичних оглядів, вакцинація, навчання працівників правилам безпеки та надання їм інформації про можливі ризики.

Зміцнення здоров'я та профілактика професійних захворювань вимагають комплексного підходу, що включає фізичну активність, раціональне харчування, психоемоційне благополуччя, організацію безпечного робочого середовища та впровадження профілактичних

заходів. Тільки за умови активної участі як працівників, так і роботодавців можливо досягти високого рівня здоров'я та працездатності населення.

Щоденний вплив професійних ризиків потребує системної профілактики. Одним з ефективних засобів є фізична активність - навіть щоденні 30-хвилинні прогулянки сприяють зниженню ризику хронічних захворювань, особливо для тих, хто веде малорухливий спосіб життя. Фізкультурні паузи, зарядка та активний відпочинок підвищують працездатність і зменшують стрес. Збалансоване харчування також відіграє важливу роль у зміцненні імунітету та підтримці енергетичного рівня. Регулярне харчування, достатнє споживання води й обмеження шкідливих продуктів - основа доброго самопочуття. Безпечні умови праці - ще один ключовий чинник профілактики. Працівники шкідливих виробництв потребують особливої уваги: медоглядів, зниження впливу шкідливих факторів та технічного захисту. Профілактика професійних захворювань включає технічну модернізацію, санітарно-гігієнічні заходи, вакцинацію, інформування та навчання персоналу. Також необхідно враховувати психоемоційний стан працівників – профілактика вигорання, медитації та підтримка в колективі сприяють загальному оздоровленню. Комплексний підхід, що об’єднує фізичну активність, харчування, психологічне здоров’я та безпечні умови праці, дозволяє ефективно запобігати професійним захворюванням. Успіх можливий лише за активної участі і працівників, і роботодавців.

Окрему увагу в контексті профілактики професійних захворювань заслуговують спортсмени, адже їхня діяльність пов’язана з високими фізичними навантаженнями, постійним ризиком травм і стресом. Хоча спорт асоціюється зі здоров’ям, надмірні тренування, змагання без належного відновлення, порушення режиму сну та харчування можуть призводити до розвитку хронічних станів і функціональних розладів. Серед найпоширеніших професійних захворювань у спортсменів – опорно-рухові порушення: хронічні запалення суглобів, розтягнення зв’язок, тендиніти, артрози та травми хребта. Постійні мікротравми, з часом, без належної реабілітації, трансформуються у серйозні захворювання, що можуть не лише скоротити спортивну кар’єру, а й вплинути на якість життя в майбутньому.

Окрім фізичних порушень, слід враховувати і психоемоційні ризики. Високий рівень відповідальності, тиск результатів, емоційні навантаження можуть спричинити синдром хронічного виснаження, депресивні стани, тривожні розлади. Саме тому психологічна підтримка спортсменів є важливою складовою профілактики професійних захворювань. Ефективна профілактика у сфері спорту має включати комплекс заходів: медико-біологічний супровід (регулярні обстеження, контроль навантажень), дотримання режиму відновлення, застосування сучасних методів фізіотерапії, масажу, нутріціологічного супроводу та психологічної допомоги. Велике значення має також правильна техніка виконання вправ, якісна екіпіровка та дотримання правил безпеки під час тренувань і змагань. Професійні захворювання спортсменів, як і працівників інших галузей, вимагають системного підходу до профілактики. Формування культури здоров’я в спортивному середовищі, індивідуалізація тренувального процесу та акцент на довгостроковому збереженні функціональних можливостей організму мають стати пріоритетом для тренерів, лікарів, спортивних менеджерів та самих атлетів.

Завдяки деяким простими правилами можливо зміцнити здоров'я:

Регулярна фізична активність та вправи сприяють поліпшенню кровообігу, зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації психоемоційного стану.

Раціональний режим праці та відпочинок для підтримання здоров’я необхідно чергувати періоди інтелектуальної або фізичної активності з перервами, які дозволяють організму відновитись.

Особливо це актуально для працівників з підвищеним психоемоційним навантаженням.

Дихальна гімнастика покращує функціональний стан дихальної системи, з нижує тривожність, стимулює роботу серця. Доцільно практикувати її щодня впродовж 5–10 хвилин.

Стресостійкість можна підвищити за допомогою медитацій, арт-терапії, релаксаційних технік. Сприятливий соціальний клімат на роботі також є важливим чинником психічного благополуччя.

Виходячи з цього систематичне впровадження заходів зі зміцнення здоров'я та профілактики професійних захворювань є необхідною умовою збереження працездатності, підвищення ефективності праці та якості життя. Гармонійне поєднання фізичної активності, психоемоційної рівноваги та здорових звичок дає змогу мінімізувати ризики розвитку професійної патології. Професійні захворювання здебільшого є наслідком тривалого впливу шкідливих виробничих факторів, які можуть бути як фізичними, так і хімічними чи психоемоційними. Ефективна профілактика таких захворювань потребує комплексного підходу, що передбачає не лише технічне удосконалення виробництва шляхом механізації та автоматизації, але й створення безпечного та комфортного робочого середовища з дотриманням санітарно-гігієнічних норм. Важливими складовими профілактики є своєчасні медичні огляди, вакцинація, інформування працівників про потенційні ризики та навчання їх правилам безпеки. Окрім цього, зміцнення здоров'я працівників повинно включати регулярну фізичну активність, раціональне харчування, підтримання психоемоційного благополуччя та гармонійний режим праці та відпочинку.

Список літератури

1. Козак О. А., Тарасенко В. Л. Профілактика професійних захворювань у трудовій діяльності. – Харків: Освіта України, 2025.
2. Бондаренко І. М. Фізична культура і здоров'я працівника: навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2025.
3. Білаш В., Білаш Ю. У статті «Запобігання професійним захворюванням: сучасні методи діагностики і профілактики» 2025.