

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОТРУДНИКОВ ДЕТСКОГО САДА, ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

(сторож, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений)

Профессия сторожа сложна, ответственна и сопряжена с серьёзным риском для здоровья. Несмотря на возможность нападения во время смены, главная опасность для сотрудников – не травмы и ранения, а отсутствие нормального питания и движения во время смены. Современный сторож подвержен массе профессиональных болезней, с которыми преимущественно сталкиваются люди, ведущие сидячий или малоподвижный образ жизни.

Профессиональные заболевания сторожей

Среди самых распространённых болезней можно выделить:

- ➔ **Тромбофлебит и варикозное расширение вен**, к которым приводит статичное положение на протяжении рабочего дня. Сторож всю смену стоит или сидит без движения, в результате чего кровообращение нарушается;
- ➔ **Болезни пищеварительной системы**: гастрит, панкреатит, язва желудка. Они вызваны несвоевременным и неправильным питанием – большинство сторожей на смене перебиваются перекусами и полуфабрикатами;
- ➔ **Ментальные недуги**, возникающие из-за недостатка сна, длительных смен и эмоциональной подавленности, к которой приводит множество факторов. Также малоподвижный образ жизни провоцирует такие неприятные заболевания, как геморрой или простатит. К их появлению приводят проблемы с кровообращением в тазовой области.
- ➔ **Травмы**
Если на охраняемый объект всё же нападут во время смены, сотруднику придётся останавливать грабителей и рисковать своим здоровьем. Сторож сталкивается с ранениями, контузиями, травмами различных частей тела, многие из которых не поддаются полному излечению.
- ➔ **Сердечно - сосудистые болезни**
Была обнаружена тесная связь между работой в скользящих сменах, которая подразумевает выходы на работу иногда по ночам, и коронарной недостаточностью. Установлено, что женщины, которые отработывают три и больше ночных смен в месяц в течение десяти лет, имеют повышенный риск данной болезни. Как минимум на 15-18 процентов выше. Все объясняется просто: сбитый суточный график биологических часов постоянно нарушает природные ритмы человеческого организма, что вызывает развитие хронических заболеваний.

Профилактика болезней сторожей

Профессиональные болезни сторожей и сторожей чаще всего возникают из-за неправильного образа жизни. Если его скорректировать, многие недуги можно с лёгкостью предотвратить.

- ➔ **Во-первых**, сторожу нужно больше двигаться и менять положение во время смены. Из-за постоянного стояния или сидения кровь застаивается в конечностях, что приводит к сердечно - сосудистым заболеваниям. Разомнитесь во время перерыва, если есть такая возможность, чаще обходите охраняемый объект – это уже немного улучшит ситуацию.
- ➔ **Во-вторых**, важно обязательно включить физическую нагрузку. Это могут быть занятия в спортзале, пробежки по утрам или домашние упражнения. Сторожу обязательно нужно повышать силу и выносливость организма – если произойдёт нападение, это поможет дать преступникам отпор.
- ➔ **В-третьих**, необходимо начать правильно питаться. Перекусы не заменяют полноценные приёмы пищи, а отсутствие еды или питание только полуфабрикатами приводят к болезням пищеварительной системы, геморрою и ожирению.

Готовьте пищу заранее и приносите её с собой на смену, чтобы разогреть и съесть во время обеденного перерыва.

- ➔ Травматизм полностью исключить не удастся – всё же профессия сторожа сопряжена с рисками. Но если держать организм в тонусе и соблюдать технику безопасности, вероятность тяжёлых последствий нападения можно снизить.

Массаж

Массаж – процедура, которая полезна для оздоровления всего организма. Она расслабляет, избавляет от мышечного напряжения и нормализует кровообращение. Благодаря массажному воздействию можно предотвратить многие заболевания, вызванные проблемами в работе кровеносной системы: варикоз и

тромбофлебит, тахикардию, геморрой, простатит. Особенно полезен лимфодренаж, снимающий отёки и улучшающий ток лимфы. Его воздействие способствует выведению токсинов и продуктов распада из организма. В результате иммунитет становится крепче, а обмен веществ быстрее стабилизируется.

Массаж полезен как для физического, так и для психического здоровья. Регулярные процедуры помогают снять стресс, побороть тревогу и избавиться от бессонницы.



НАИМЕНОВАНИЕ ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ И РАБОТ РАБОЧЕГО ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЙ (2 И 4 РАЗРЯД)

Параметры охлаждающего микроклимата (температура, влажность, скорость движения воздуха)

Тяжесть трудового процесса Подъем, перемещение, удержание груза вручную Стереотипные рабочие движения; Рабочее положение тела работника (длительное нахождение работника в положении "стоя", "сидя" без перерывов, "лежа", "на коленях", "на корточках", с наклоном или поворотом туловища, с поднятыми выше уровня плеч руками, с неудобным размещением ног, с невозможностью изменения взаимного положения различных частей тела относительно друг друга, длительное перемещение работника в пространстве) Работы, связанные с постоянной ходьбой и работой стоя в течение всего рабочего дня



ОСНОВНЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАБОЧЕГО ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЙ, УБОРЩИКА СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

- Простуды, хронический бронхит.
- Болезни суставов: остеоартроз; подагра; артрит; лигаментит и др.

Профессиональным заболеваниям суставов рук подвержены люди с рабочими специальностями — рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщица. В этих профессиях на суставы рук приходится большая нагрузка, работать часто необходимо в весьма некомфортных условиях, на морозе, происходит постоянный контакт с водой. Все это действует на суставную ткань разрушительно.

Причины заболеваний суставов рук

Причин заболеваний суставов рук множество, однако, врачи делят их на две группы: механические и воспалительные.

- Механические — это дегенеративные изменения суставной ткани. Основным симптомом таких заболеваний — боль, которая стихает в состоянии покоя.
- Воспалительные — инфекция, попавшая в организм. Их основные проявления — отек в области сустава, сильная непроходящая боль, снижение подвижности сустава.

Профилактика профессиональных заболеваний рук

Профессиональные заболевания всегда проще предотвратить, чем вылечить. Спортсменам, руки которых подвержены травмам, рекомендовано во время тренировок и соревнований использовать фиксирующие повязки для запястья, локтя и плеча, проводить сеансы массажа, укреплять суставную ткань с помощью правильного питания и БАДов с гидролизатом коллагена.

Тем, кому приходится поднимать тяжести или работать на холоде, часто контактируя с водой, нужно обязательно использовать защитные перчатки, после работы смазывать суставы рук специальным гелем или кремом с содержанием гидролизата коллагена.

Как лечить профессиональные болезни суставов рук

Если же все-таки суставы рук подверглись какому-либо заболеванию, необходимо обратиться к врачу. При заболеваниях суставов проводится несколько видов исследований: аппаратное, лабораторное и инструментальное. После сбора анамнеза назначается лечение. Чаще всего оно включает несколько методик:

- Прием анальгетиков и противовоспалительных средств.
- Прием гормональных препаратов, купирующих воспаление и болевой синдром.
- При наличии в суставе бактериальной инфекции — прием антибиотиков.
- Прием хондропротекторов — средств, восстанавливающих суставную ткань.
- Разные виды физиотерапии.
- Лечебную физкультуру.

При первых признаках заболеваний суставов рук — боли, ограничения подвижности, необходимо обратиться к врачу. Иначе хрящевую и суставную ткань могут затронуть необратимые изменения, и потребуются сложная операция — эндопротезирование — полная замена сустава.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!