Профессиональная патология и заболеваемость врачей различных профилей

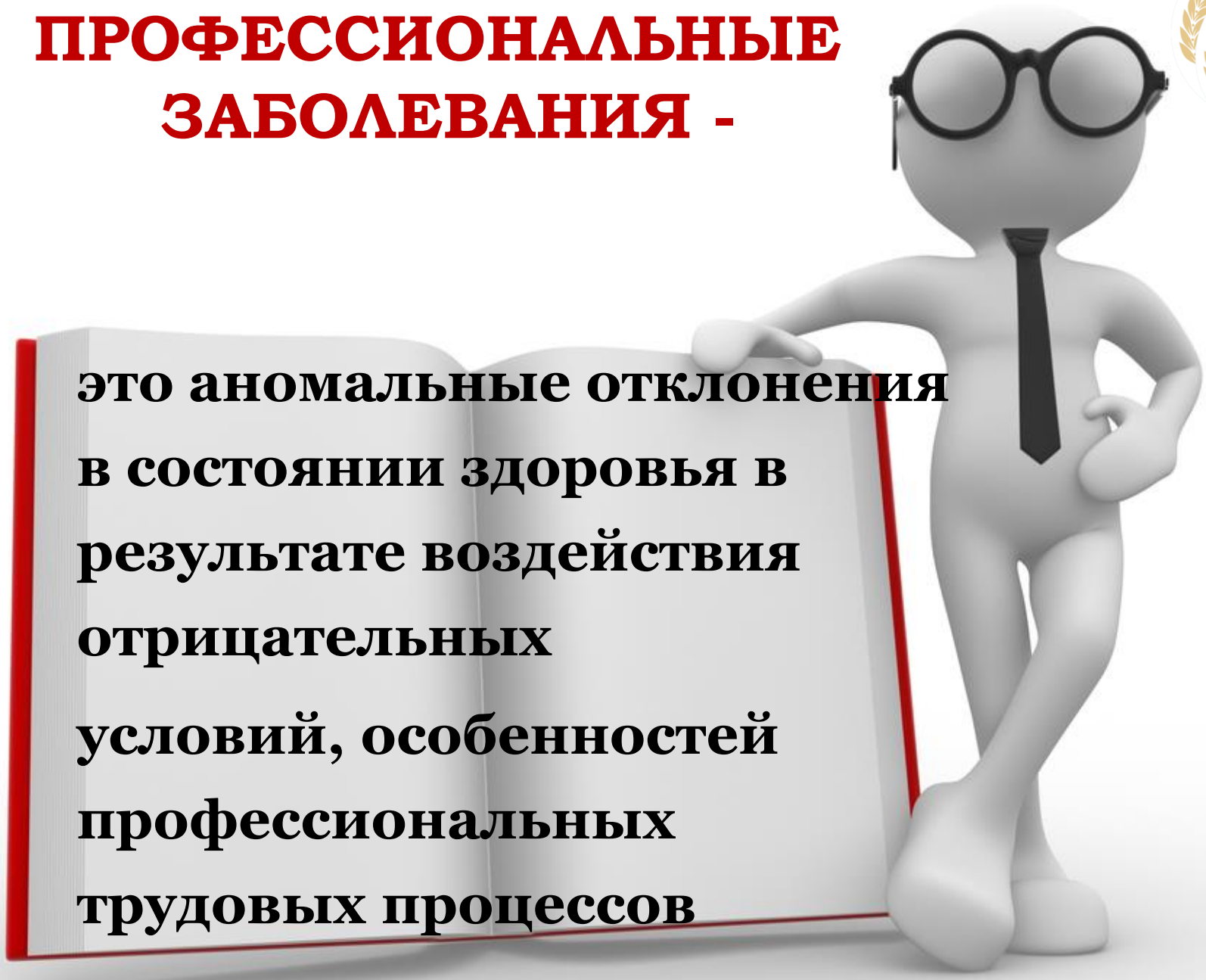
План:

1. Определение «профессиональные заболевания».
2. Профессиональные риски в секторе здравоохранения.
3. Наиболее распространенные заболевания врачей.
4. Профилактика профессиональных заболеваний.

Нужно создать такие условия, чтобы люди имели возможность и сами стремились поддерживать свое здоровье за счет…занятий физической культурой и спортом»
В.В. Путин, 2008 г

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ -



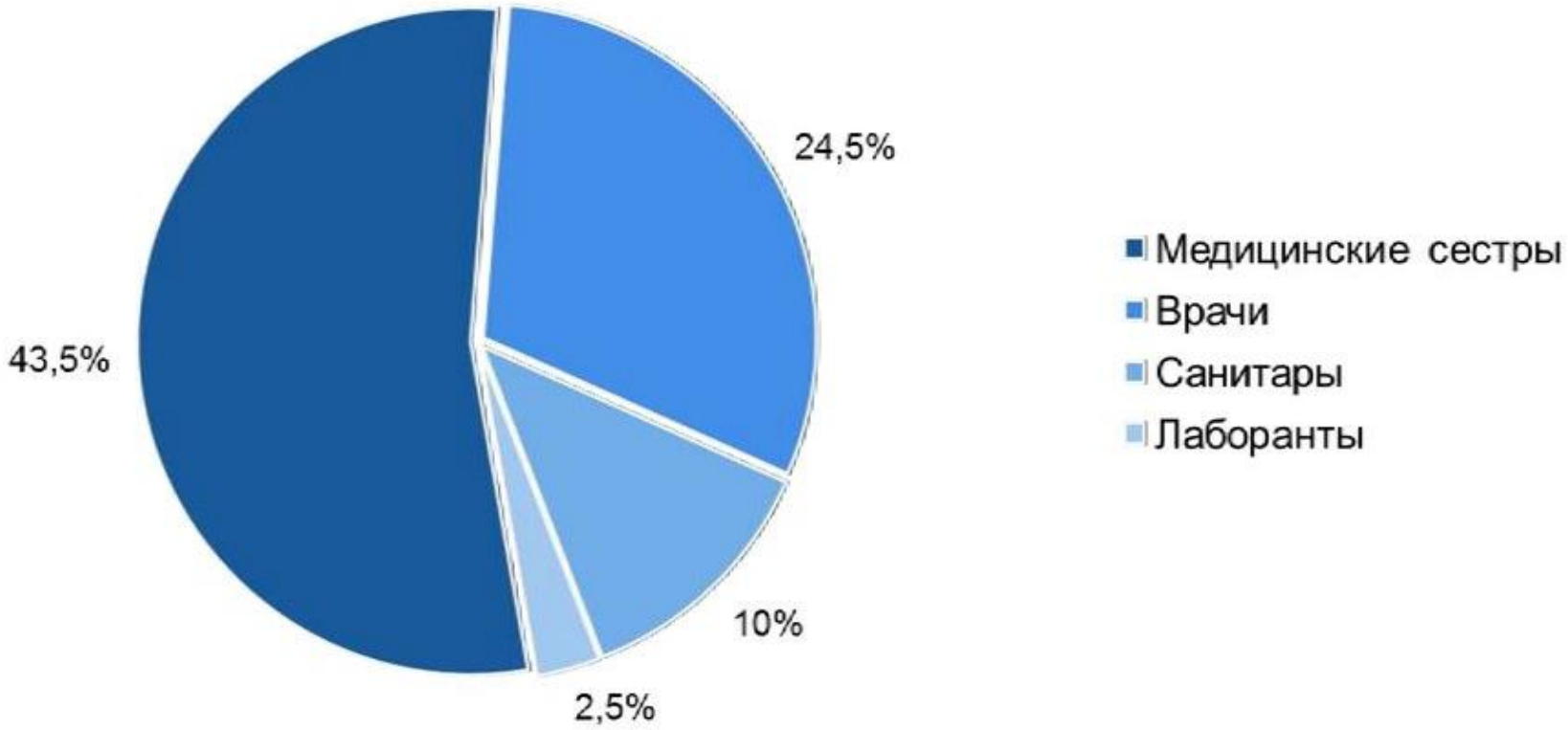
это аномальные отклонения в состоянии здоровья в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Профессиональные заболевания

Профессиональные заболевания регистрируются, как правило, в четырех профессиональных группах медицинских работников

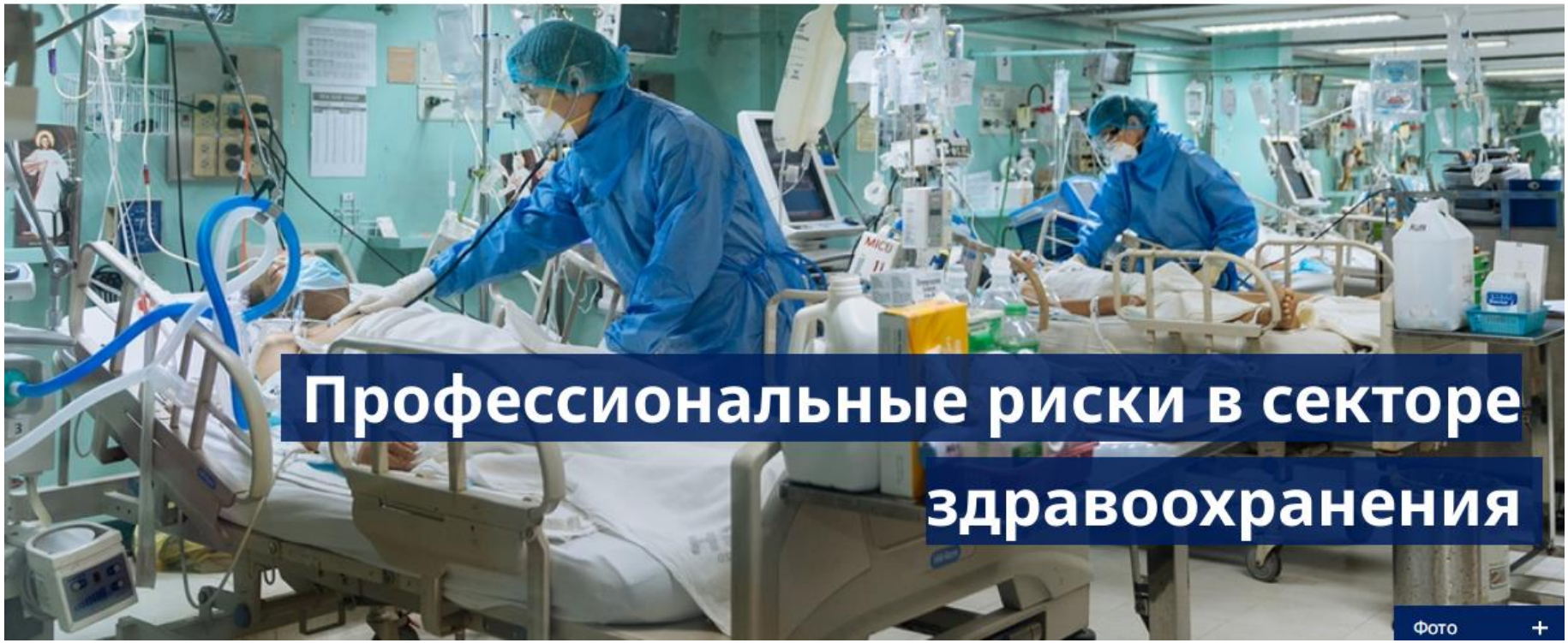


Всемирная организация здравоохранения

ВолгГМУ 1935 SYMBOLUM SANITATIS

Вопросы здравоохранения | Страны | Центр СМИ | Чрезвычайные ситуации | Данные | Информация о ВОЗ

Главная страница / Инструменты / Профессиональные риски в секторе здравоохранения



Профессиональные риски в секторе здравоохранения

Фото +

Всемирная организация здравоохранения

ВолгГМУ

Медицинские работники подвержены различным профессиональным рискам, среди которых наиболее распространены:

Профессиональные инфекции

К наиболее распространенным профессиональным инфекциям, касающимся сектора здравоохранения, относятся туберкулез, гепатиты B и C, ВИЧ/СПИД и респираторные инфекции (коронавирусы, грипп).

Небезопасное обращение с пациентами

Поднятие, перемещение, смена положения и перевозка пациентов без использования надлежащих техник или оборудования для перемещения могут привести к скелетно-мышечным нарушениям (например, травмам спины и хроническим болям в спине).

Воздействие вредных химических веществ

К наиболее распространенным вредным химическим веществам в секторе здравоохранения относятся средства для мытья и дезинфекции, стерилизации, ртуть, токсичные препараты, пестициды, латекс, а также лабораторные химикаты и реагенты.

Всемирная организация здравоохранения

Воздействие радиоактивного излучения

Сотрудники медицинских учреждений могут контактировать с ионизирующим (рентген-лучи, радионуклиды) и неионизирующим (ультрафиолет, лазер) излучением, несущим риск для их здоровья и безопасности.

Профессиональный стресс, выгорание и усталость

Нехватка времени, отсутствие контроля за рабочими задачами, продолжительный рабочий день, посменная работа, отсутствие поддержки и моральные травмы представляют собой серьезные факторы риска профессионального стресса, выгорания и усталости среди медицинских работников.

Профессиональные риски, связанные с окружающей средой

Сюда относятся такие факторы профессионального риска, как температурный дискомфорт (тепловой или холодовой стресс) и шум, которые могут навредить медицинскому работнику.

Всемирная организация здравоохранения

Профессиональные травмы

Наиболее распространенные травмы у медицинских работников включают повреждения, полученные в результате поскальзываний, спотыканий и падений, дорожно-транспортных происшествий (столкновения с участием автомобилей скорой помощи, травмы, полученные в результате езды на мотоцикле и велосипеде), а также электротравмы и травмы, связанные с взрывами и пожарами.

Риски, связанные с гигиеной окружающей среды

Небезопасная вода или недостаточное количество воды, пригодной для питья и умывания, плохие санитарно-гигиенические условия, опасные медицинские отходы, а также климатические риски могут стать причиной профессиональных заболеваний и травм среди медицинских работников.

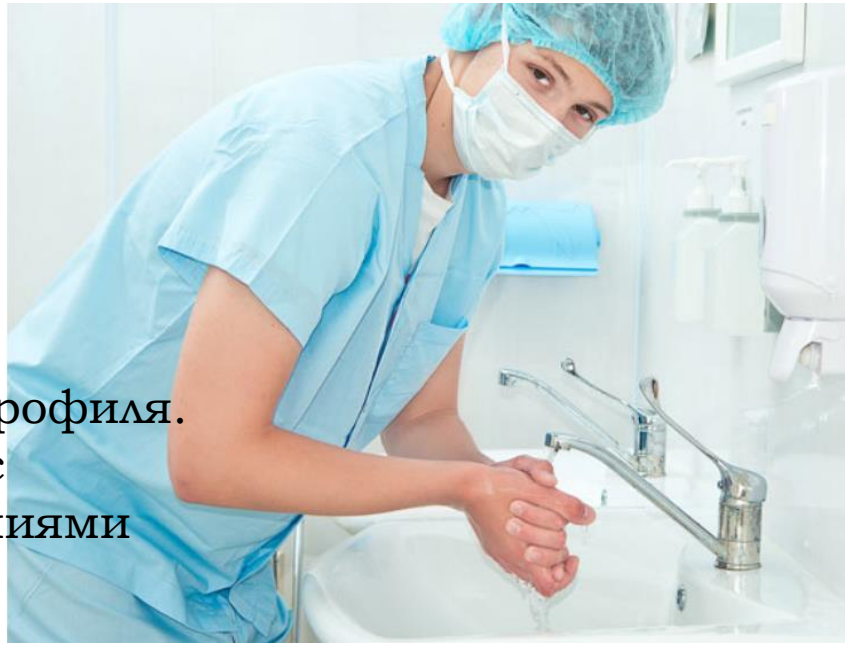
Насилие и домогательства

Имеют место случаи оскорблений, угроз или нападений на медицинских работников на рабочем месте, включая физические, сексуальные, словесные и психологические оскорбления и домогательства на рабочем месте.

Наиболее распространенные профессиональные заболевания врачей

1. Инфекционные заболевания (75%-83,2%).
Прямой контакт с инфекционными больными.

2. Аллергические заболевания (6,5%-18,8%).
Полноценными аллергенами могут быть лекарственные препараты, с которыми работают врачи и другие медработники.



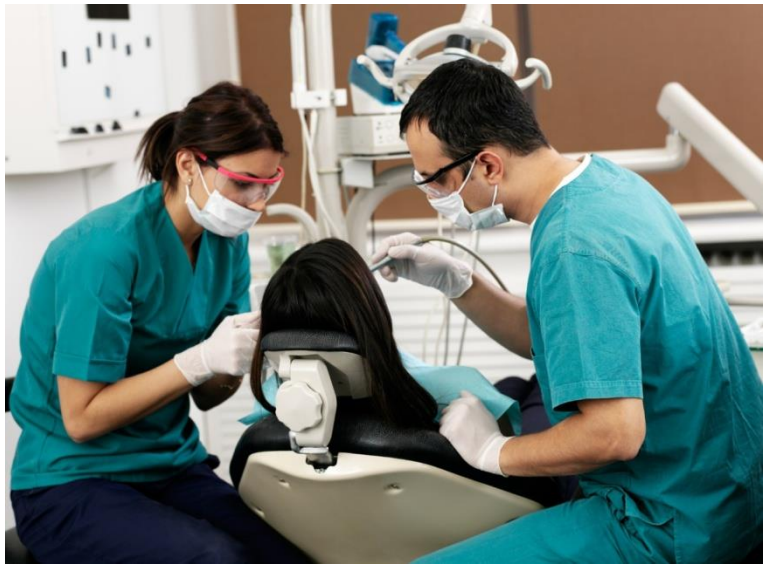
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
Заболевания ОДА в 75% встречаются у стоматологов и врачей хирургического профиля. Поражение остеохондрозом сочетаются с искривлением позвоночника и заболеваниями суставов в 30% случаев.

4. Бронхиальная астма и профессиональный ринит.
Это связано с воздействием различных веществ, которые провоцируют эти заболевания (латекс, ряд лекарственных препаратов и БАДов (например, «Псиллиум»), ферменты, формальдегид).

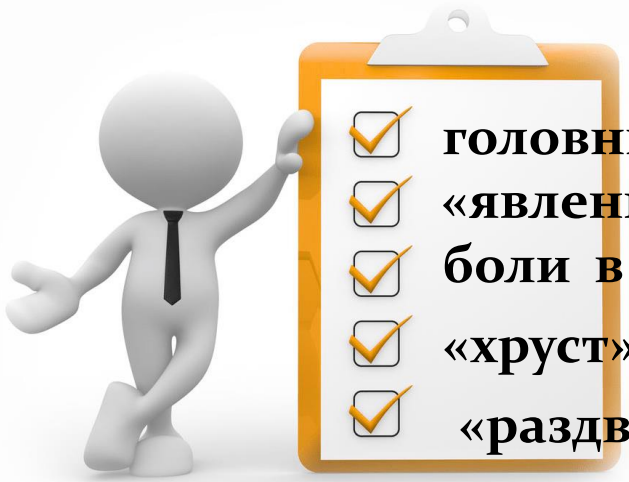
ФАКТОРОМ снижающим работоспособность у врачей хирургического профиля, стоматологов является - ВЫНУЖДЕННОЕ положение тела во время выполнения врачебных манипуляций:

В результате ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ в течение длительного времени во время выполнения медицинских манипуляций возникает хроническое перенапряжение мышц, которое является одной из причин патологии опорно-двигательного аппарата

Неудобная рабочая поза с наклоном и изгибом позвоночника, в которой находятся хирурги, стоматологи, **более 80% рабочего времени**, способствует **формированию у них S-образного сколиоза, кифоза, а также кифосколиоза**, что подтверждено данными рентгенологического обследования врачей



К концу рабочего дня у данных специалистов **развивается утомление мышц спины, рук и ног:** статическая сила мышц снижается на 73 – 85%, а мышечная сила – на 2,9 – 5,6%



- **головные боли**
- **«явление» плечелопаточного артрита**
- **боли в шейном отделе позвоночника**
- **«хруст» при поворотах головы**
- **«раздвоение» предметов**

НЕПОДВИЖНОЕ НАХОЖДЕНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ в течение длительного времени во время выполнения операций способствует возникновению **ТАКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**, как:

-варикозное расширение вен нижних конечностей

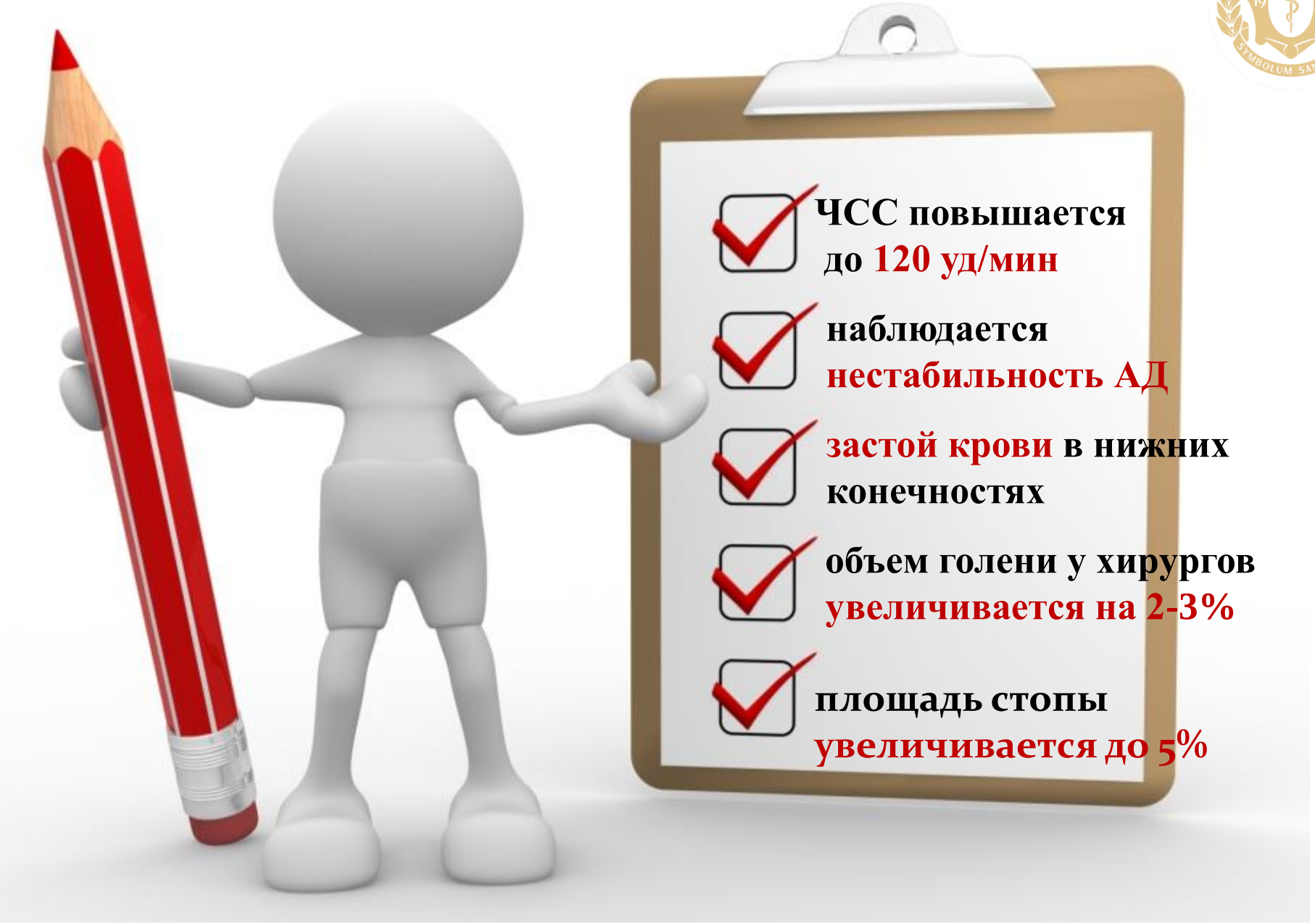
-тромбофлебит

-остеохондроз

-плоскостопие

-застой крови в области таза, которое в последствии приводит к развитию геморроя

В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ:



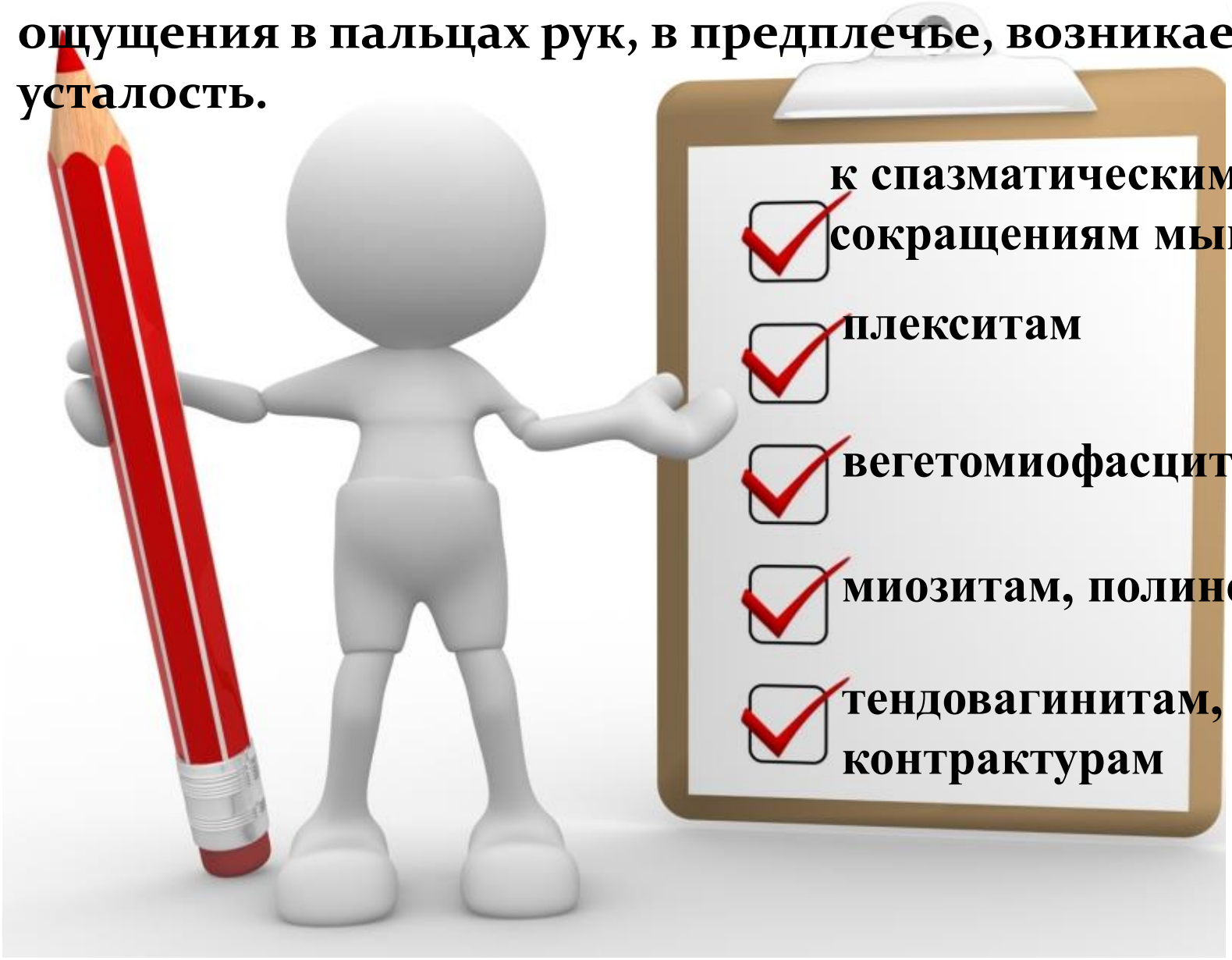
- ЧСС повышается до 120 уд/мин
- наблюдается нестабильность АД
- застой крови в нижних конечностях
- объем голени у хирургов увеличивается на 2-3%
- площадь стопы увеличивается до 5%

Хирурги, стоматологи, микрохирурги выполняют разнообразные врачебные манипуляции с использованием современного сложного оборудования.

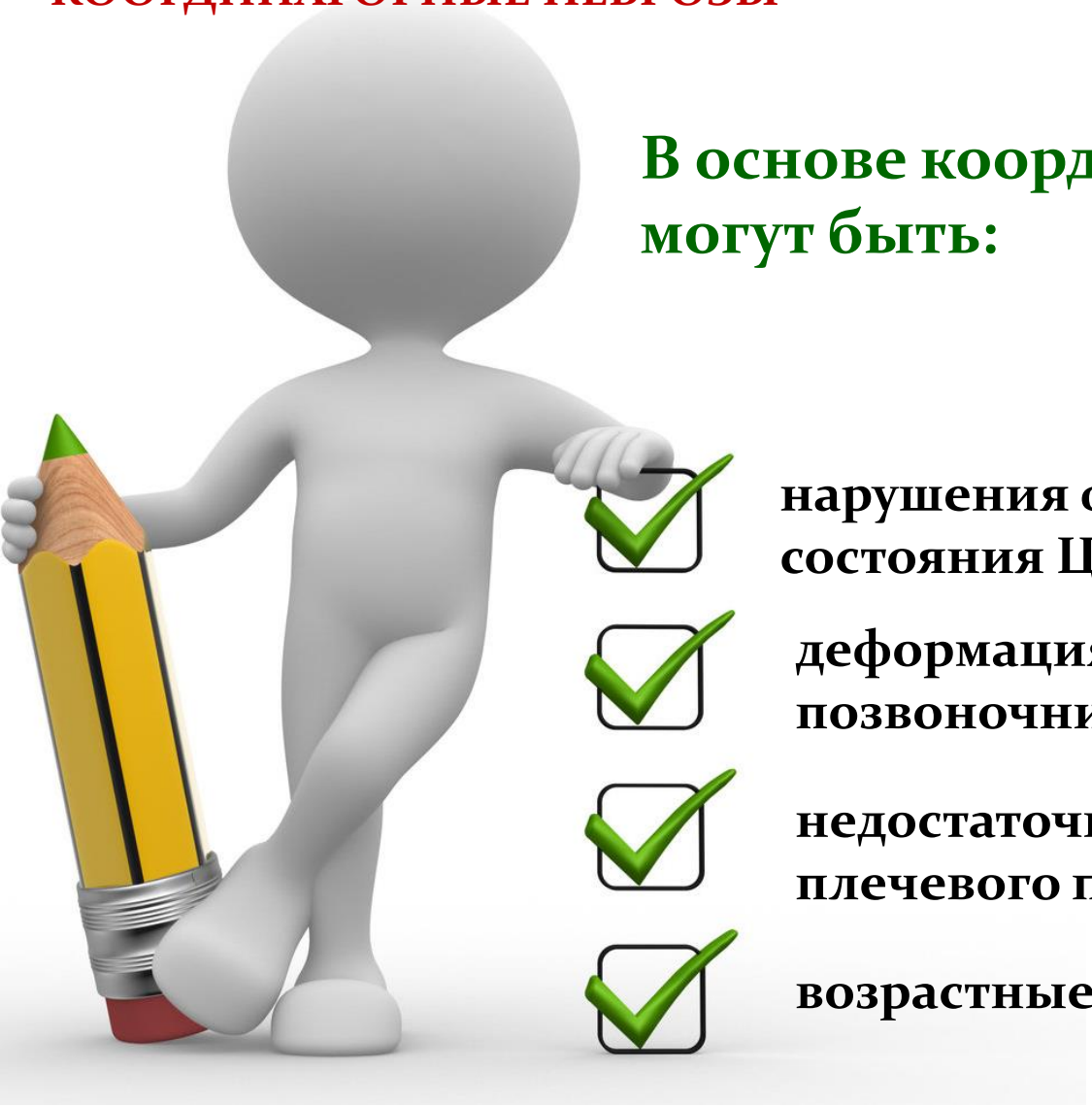
Зачастую форма и толщина медицинских инструментов неудобны в работе, инструменты приходится держать с напряжением, что приводит к возникновению различных дискомфортных ощущений.

В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ:

В начале появляются небольшие болезненные ощущения в пальцах рук, в предплечье, возникает усталость.



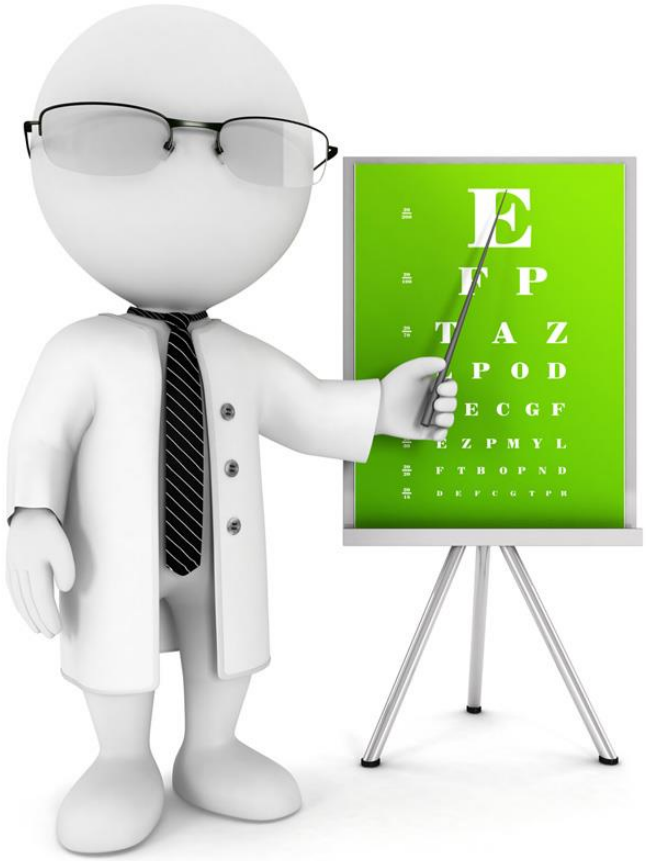
У врачей, чья деятельность предусматривает ВЫПОЛНЕНИЕ ВЫСОКОТОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ ВРЕМЕНИ, иногда развиваются ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСКИНЕЗИИ - КООРДИНАТОРНЫЕ НЕВРОЗЫ



В основе координаторных неврозов могут быть:

- нарушения функционального состояния ЦНС
- деформация грудного отдела позвоночника
- недостаточное развитие мышц плечевого пояса
- возрастные изменения

РАЗВИВАЕТСЯ КОМПЛЕКС ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ



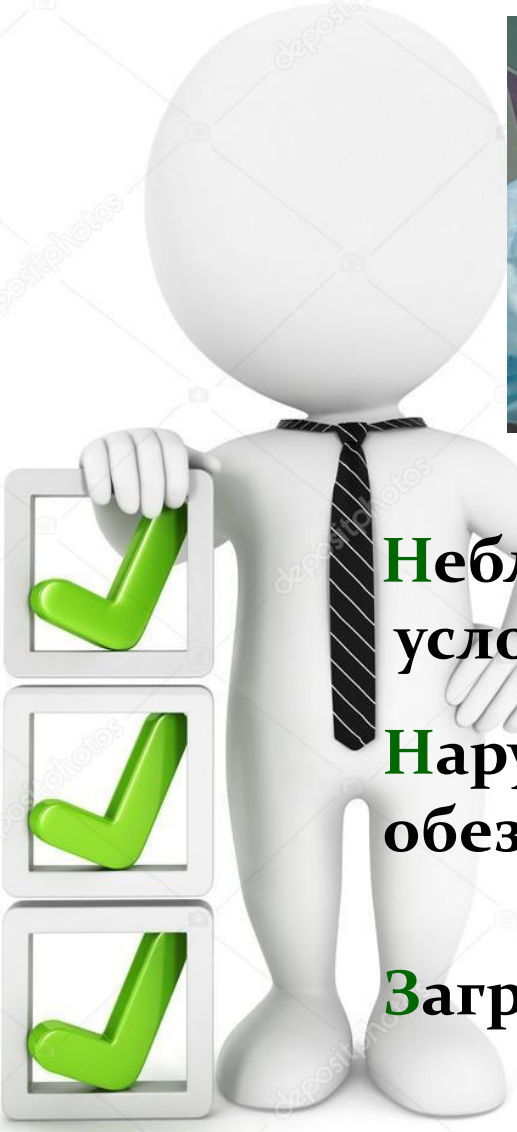
АСТЕНОПИЯ

-глаза быстро утомляются при работе на близком расстоянии

-ухудшается зрение

-появляется раздвоение предметов

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ ХИРУРГИ ЧАСТО ЖАЛУЮТСЯ НА:



Неблагоприятные микроклиматические условия

Нарушения терморегуляции и обезвоживание

Загрязнение воздуха операционных блоков

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВРАЧЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

-система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и **заболеваний**, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Профилактика астенопии

❖Через каждый час напряженной работы давайте глазам 10-15 минут отдыха.

❖ Самое лучшее — **посмотреть за окно**: полюбоваться пейзажем, переводя взгляд с близких предметов на далекие.

❖Отрегулируйте положение и освещенность монитора, а также освещенность рабочего места и помещения. **Избегайте резких перепадов света** – например, работы в темной комнате за ярко освещенным монитором.

❖**Работайте в удобной позе.** Для хорошего зрения и профилактики астенопии **важно хорошее кровоснабжение**. Поэтому, отрываясь от монитора, **делайте физические упражнения или массаж воротниковой зоны**.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АСТЕНОПИИ

Упражнение «Шторки»

Быстро и легко моргайте 2 минуты. *Способствует улучшению кровообращения.*

Упражнение «Смотрим в окно»

Делаем метку на стекле, встаём на расстоянии примерно на 15 см от метки. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на метку на стекле.

Упражнение «Большие глаза»

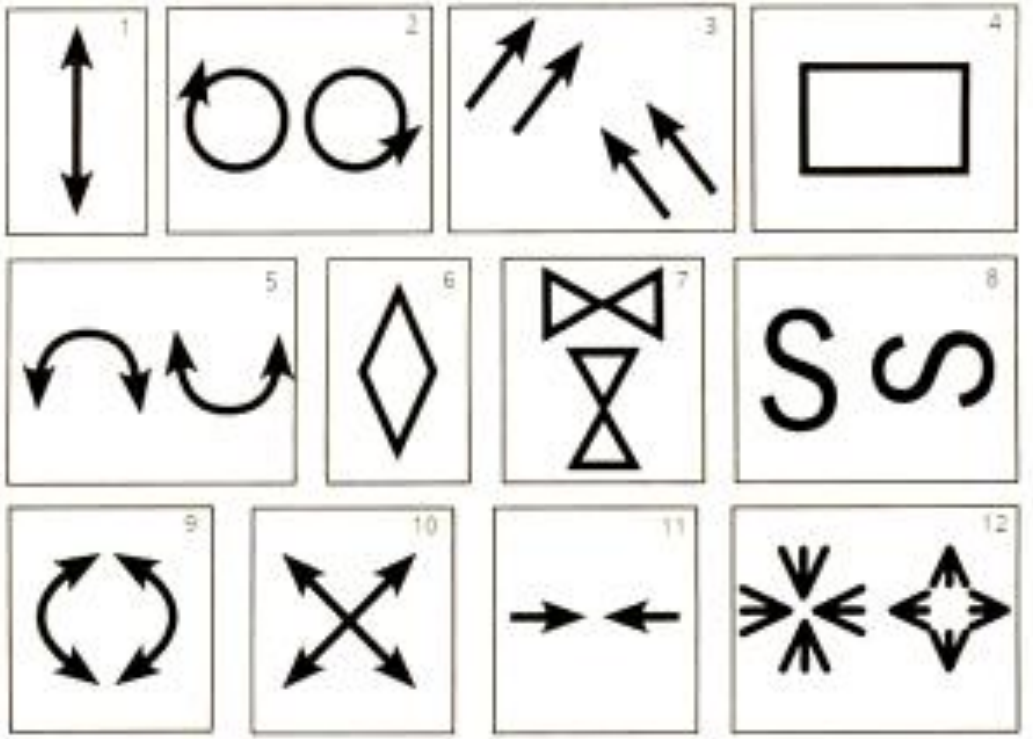
Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. *Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.*

Упражнение «Массаж»

Тремя пальцами каждой руки слегка нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. *Улучшает микроциркуляцию внутриглазной жидкости.*

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АСТЕНОПИИ

«Стрельба глазами»



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АСТЕНОПИИ

«Пальминг»

Сядьте и положите руки на стол.

Расслабьте мышцы лица, затем шеи, плеч и спины.

Потрите ладони друг о друга.

Обопритесь локтями на стол, закройте глаза, скрестив ладони в форме «лодочек».

Расслабьтесь и дышите ровно.

Представьте черный холст. Это поможет убрать вспышки, возникающие перед глазами.

Думайте о приятном.

Сохраняйте позу в течение 4-5 минут.

Уберите руки и сделайте повороты головы в левую и правую сторону несколько раз.

Быстро поморгайте.

Профилактика координаторных неврозов

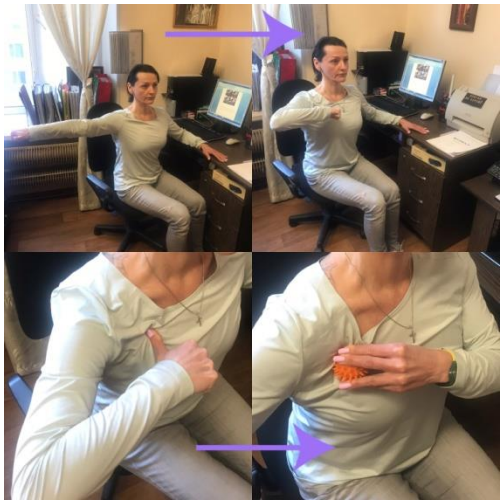
- ***использовать специальные вспомогательные приспособления*** для работы на компьютере (коврик для компьютерной мыши с гелевой подушкой)

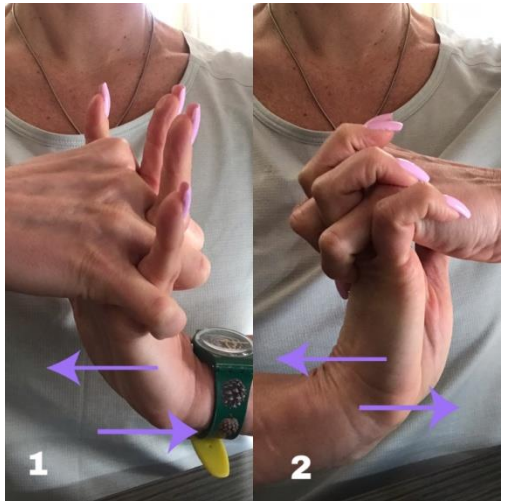
- ***менять моторный стереотип*** в течение рабочего дня – каждые 30–40 мин делать короткие (3–5 мин) перерывы в работе за компьютером

- ***соблюдать «моторные каникулы» для рук*** в выходные дни: минимизировать нагрузку на кисть и пальцы (исключить, по возможности, рукоделие, игру на музыкальном инструменте), особенно в период повышенной нагрузки на работе; избегать ношения тяжелых сумок; надевать теплые перчатки и варежки в холодное время года

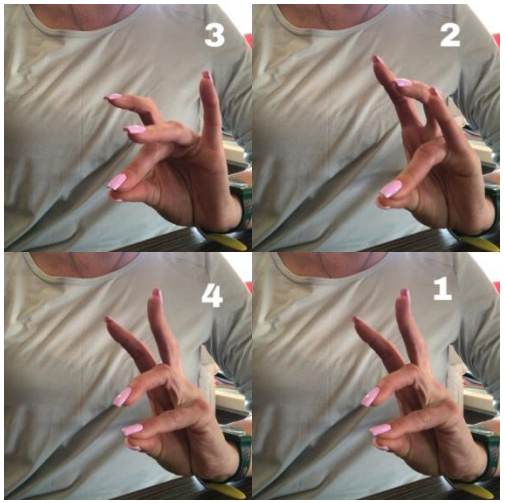
- ***правильно организовать рабочее пространство*** (эргономика – минимизация затрат):
  - -ставить клавиатуру на край стола прямо под экраном монитора;
  - -набирая текст, сгибать локти под прямым углом, держать руки параллельно друг другу;
  - -использовать коврик с оптимальной степенью скольжения;
  - -отрегулировать глубину установки, высоту и наклон монитора;
  - -контролировать рабочую позу при выполнении заданий;
  - -сохранять правильную осанку; отрегулировать наклон спинки кресла и высоту сидения.

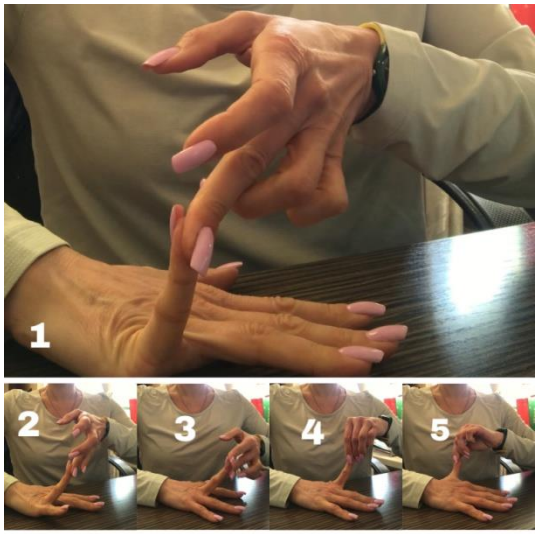
Профилактика координаторных неврозов

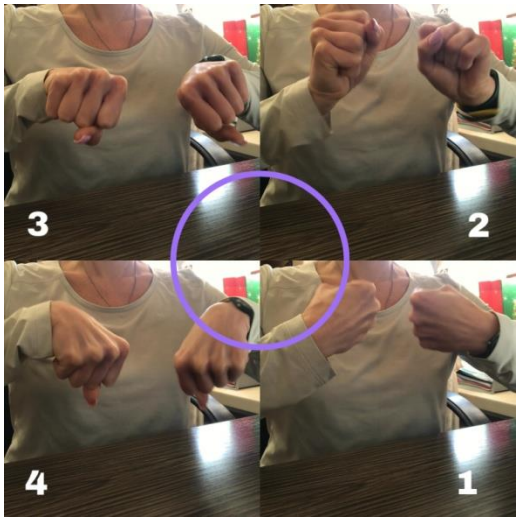




Профилактика координаторных неврозов







Профилактика варикозного расширения вен в условиях рабочего места

1. **Регулярные перерывы для активности:** Важно каждый час делать небольшие перерывы на 3-5 минут для активности. Во время таких перерывов можно выполнять упражнения для ног, которые помогают стимулировать кровообращение и улучшить венозный отток.

2. **Упражнения для ног:** Несложные упражнения, такие как повороты ступней, подъемы на носки, сгибание и разгибание коленей за столом или стоя, способствуют улучшению кровообращения в нижних конечностях, что может быть важно для предотвращения варикозного расширения вен.

3. **Противоварикозные упражнения:** Выполнение упражнений типа "велосипед", "ножницы" и "вращение стопами" помогают укрепить мышцы и улучшить кровообращение в области ног.

4. **Избегание продолжительной статической нагрузки:** Важно избегать длительного сидения или стояния без движения. Даже небольшие изменения позы и небольшие прогулки во время перерывов могут быть довольно полезны.

5. **Контроль питания и воды:** Важно обратить внимание на рацион и водный баланс. Употребление достаточного количества воды и включение в рацион продуктов, способствующих кровотоку и укреплению стенок сосудов, таких как фрукты, овощи и продукты, богатые витамином смогут быть полезны в профилактике варикозного расширения вен.

Профилактика варикозного расширения вен в условиях рабочего места

Причины и симптомы возникновения нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата

Отклонения от нормальных условий труда приводят к появлению различных заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- искривление позвоночника;
- остеохондроз;
- нарушение осанки, которые характеризуются болями в суставах, костях, изменениями в пальцевых фалангах, локтях, плечах;
- увеличение нагрузки на промежуточные диски позвонков,
- напряжение мышц и давление на сосуды вызывают боли в плечевом суставе.

При работе в положении стоя происходит *повышенная нагрузка на шейные и затылочные мышцы, суставы и нервную систему*, что приводит к утомлению и раздражительности, появлению головной боли.

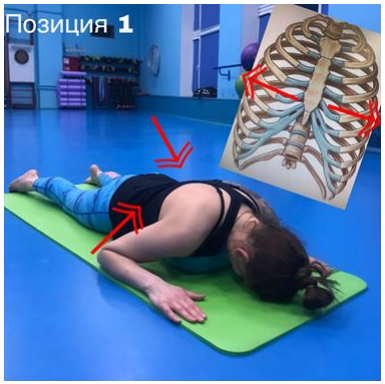
Причины и симптомы возникновения нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата

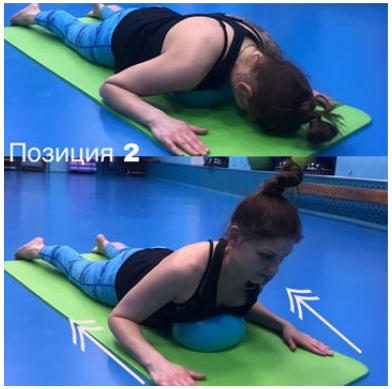
Происходит перераспределение крови, ухудшается кровообращение, возникает профессиональная патология со стороны нижних конечностей (варикозное расширение вен, тромбофлебит, плоскостопие).

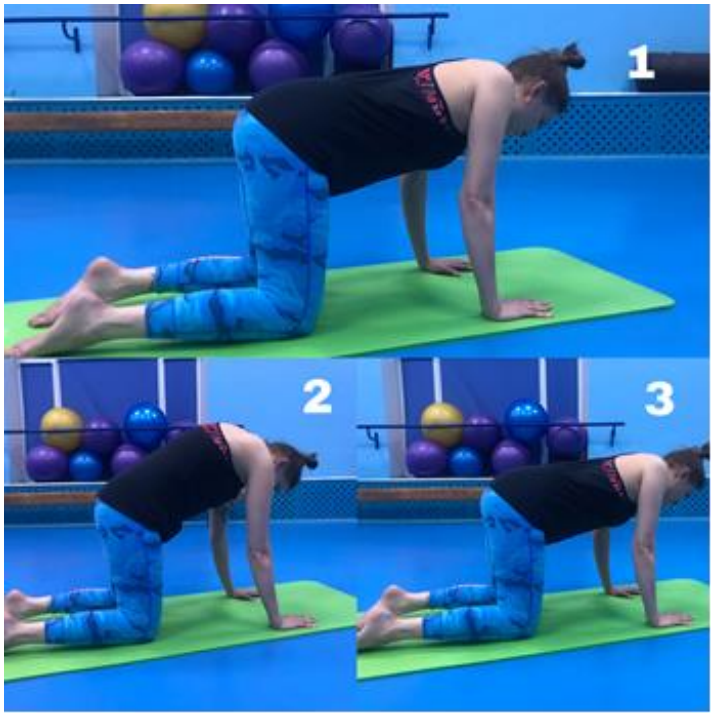
При длительном стоянии и развороте стоп, кроме плоскостопия, развивается так называемая вальгированная стопа с выступающей внутренней лодыжкой.

При недостаточной подвижности тазобедренного сустава во всех движениях будет нарушаться нейтральное положение спины. Если позвоночник выходит из нейтрального положения, то преодоление нагрузки будут компенсировать, а значит дополнительно нагружаться поясница и коленные суставы.

Улучшение мобильности в грудном отделе позвоночника

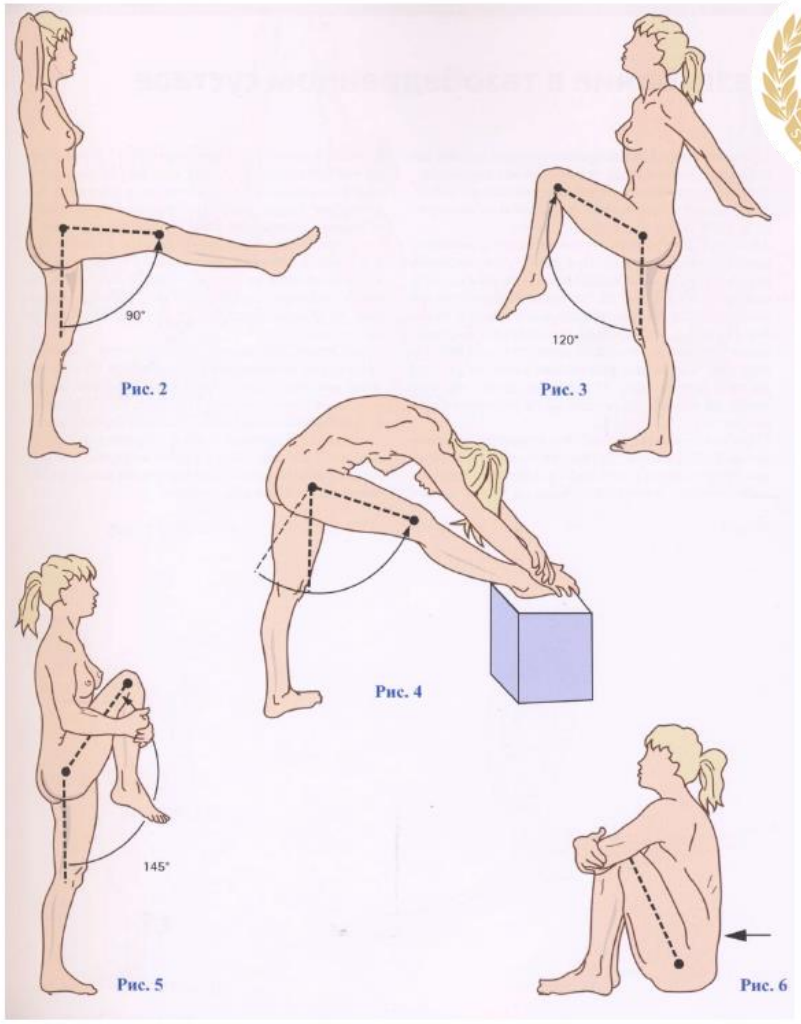


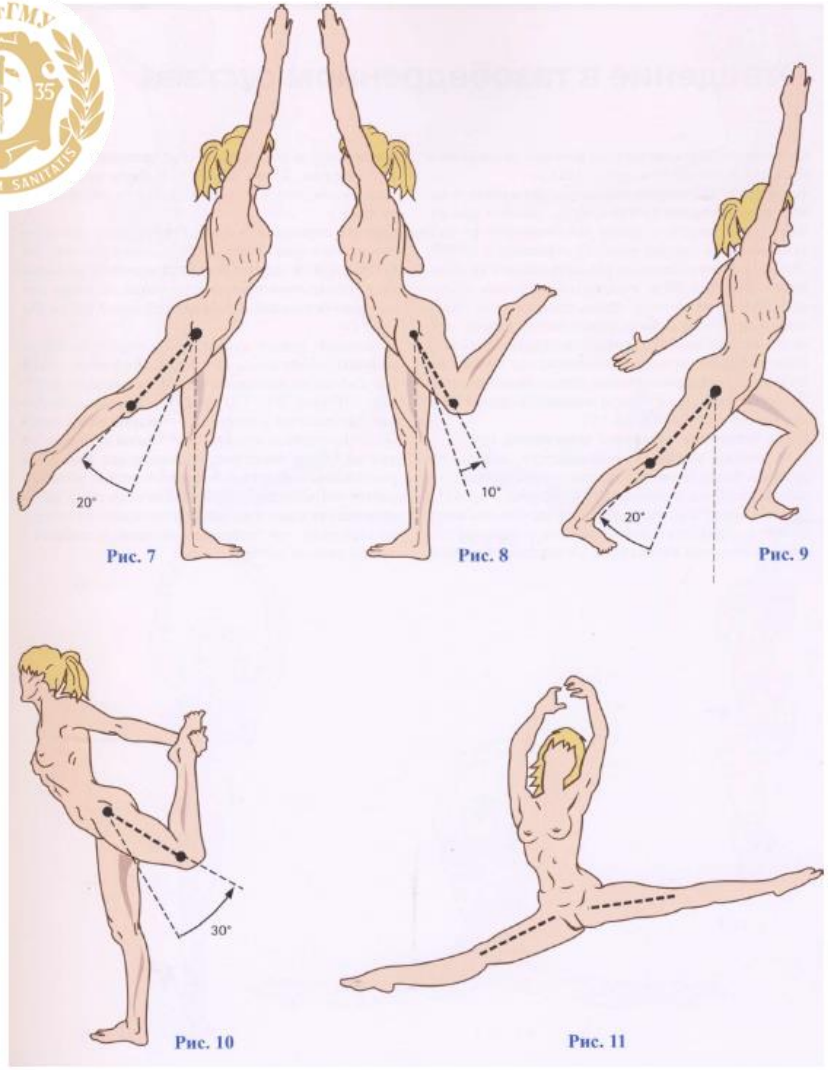




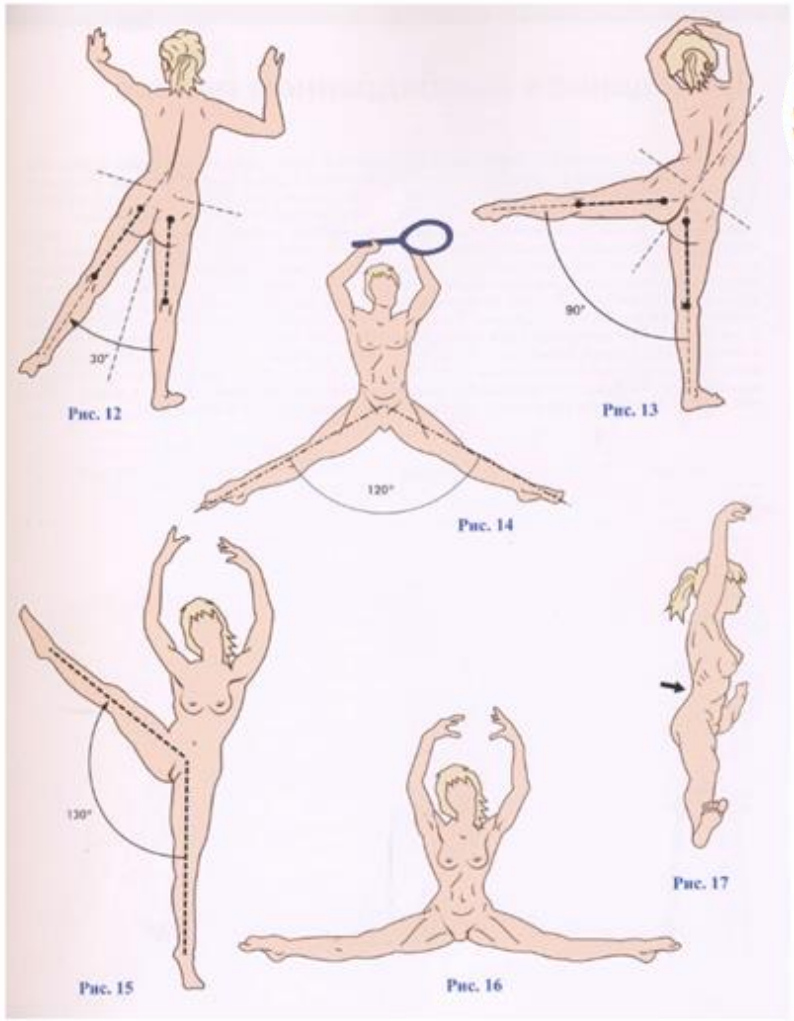
Улучшение мобильности в грудном отделе позвоночника

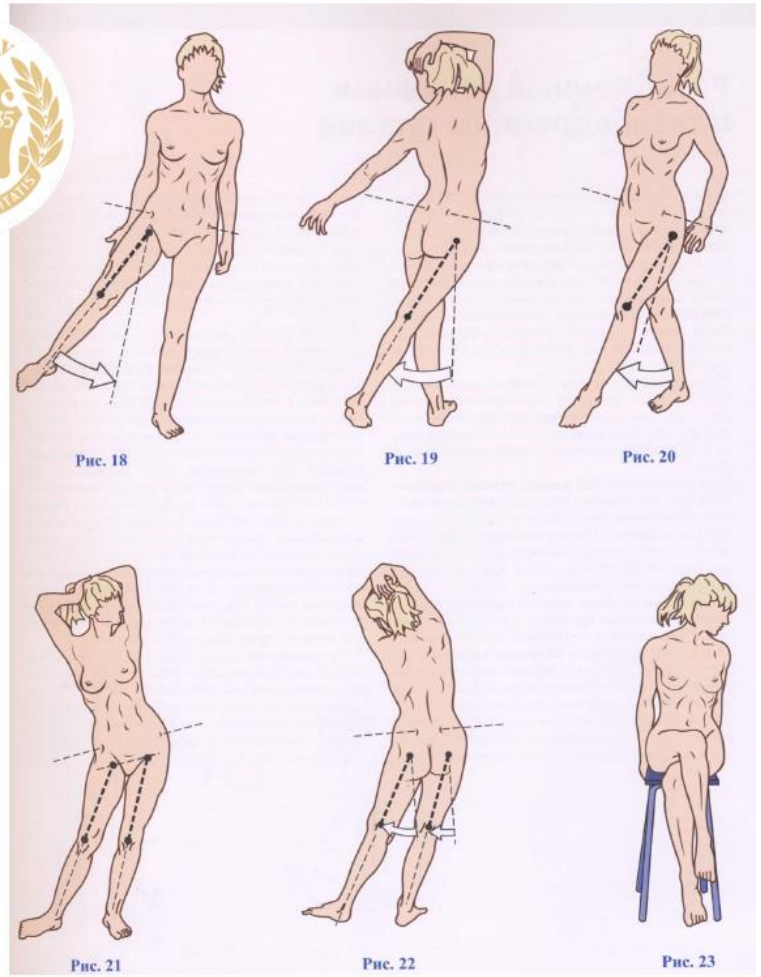
Движения в тазобедренном суставе



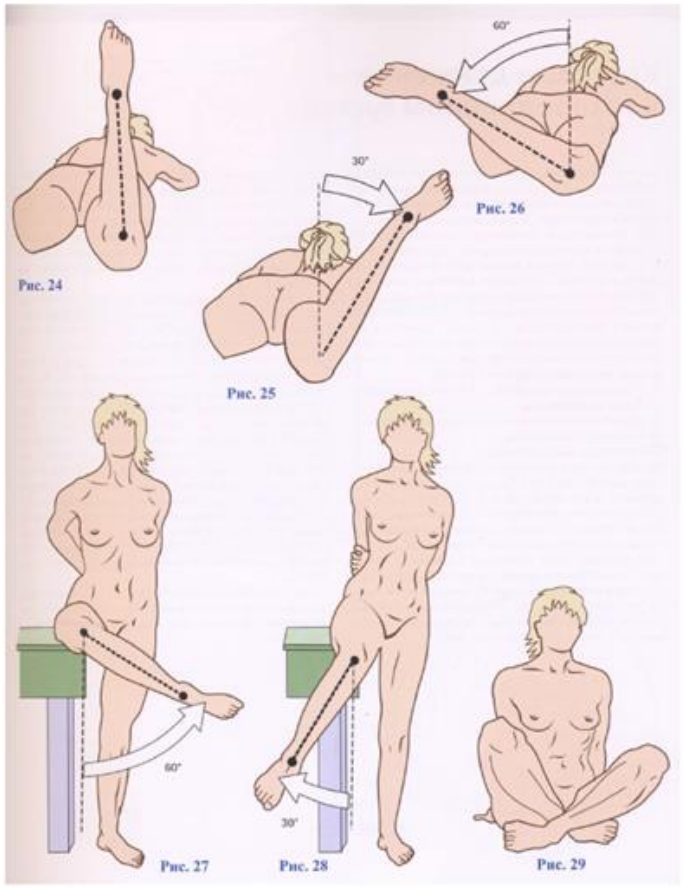


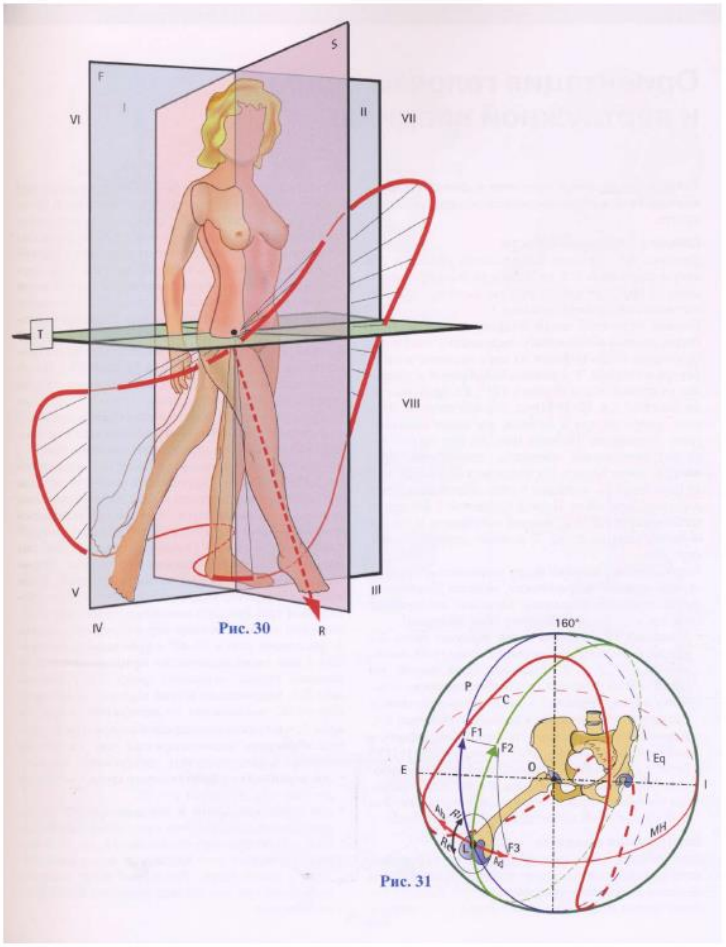
Движения в тазобедренном суставе



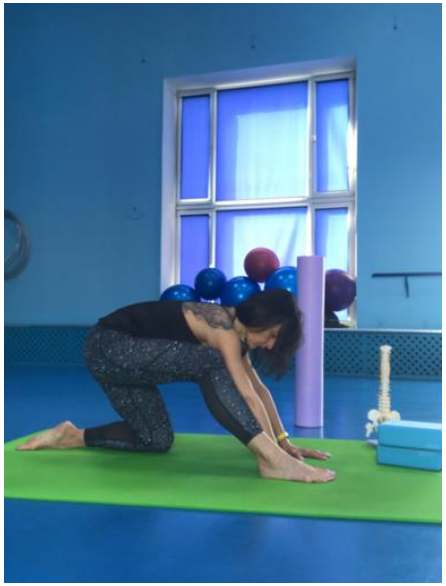


Движения в тазобедренном суставе





Улучшение мобильности в тазобедренном суставе



Улучшение мобильности в плечевом суставе

Улучшение мобильности в плечевом суставе