

# Профессиональные заболевания и их профилактика

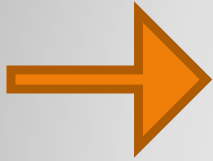


**Профессиональные заболевания - возникают в результате воздействия на организм неблагоприятных факторов производственной среды. Клинические проявления часто не имеют специфических симптомов, и только сведения об условиях труда заболевшего позволяют установить принадлежность выявленной патологии к категории профессиональных болезней.**

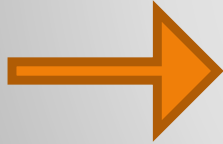
# Группы профессиональных заболеваний

- 1) вызываемые воздействием химических факторов;
- 2) вызываемые воздействием пыли;
- 3) вызываемые воздействием физических факторов; заболевания, связанные с воздействием контактного ультразвука; заболевания, связанные с воздействием электромагнитных излучений и рассеянного лазерного излучения; заболевания, связанные с изменением атмосферного давления; заболевания, возникающие при неблагоприятных метеорологических условиях;
- 4) вызываемые перенапряжением; заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания голосового аппарата и органа зрения;
- 5) вызываемые действием биологических факторов;
- 6) профессиональные аллергические заболевания.

# Заболевания



острые



хронические

# Вибрация

Если ты забиваешь сваи, долбишь асфальт или уплотняешь бетон с помощью пневматического молотка, отбойника или виброуплотнителя то получишь вибрационную болезнь, вызванную длительным воздействием на организм местной или общей вибрации. Утомление, холод и напряженное положение тела только усугубляют вред. В перспективе очень нехорошее заболевание — облитерирующий эндартериит, который может закончиться гангреной пальцев кистей и стоп, с последующей их ампутацией.



# Профилактика

Не можешь сменить работу — требуй строгого выполнения норм охраны труда. Например, применения вибробезопасных инструментов, предоставления сменных перерывов (во время которых рекомендуется самомассаж и обогрев рук). И регулярное (один-два раза в год) курортное лечение. Принимай препараты, улучшающие питание тканей конечностей — типа гингко-билоба и витаминов группы В.

# Шум

Предположим, ты всю жизнь мечтал стать испытателем авиационных моторов и мечта сбылась. В результате вокруг тебя шум, значительно превышающий предельно допустимый уровень (80 дБ). Кстати, если ты вдруг работаешь учителем начальной школы, учти, что в этой самой школе периодически возникают такие же шумовые перегрузки.

получишь

Профессиональную тугоухость (кохлеарный неврит) — постепенное снижение остроты слуха, обусловленное длительным воздействием производственного шума. Внутреннему уху постоянно наносятся микротравмы, которые приводят к нервно-сосудистым и дистрофическим изменениям в нем.



# Профилактика

Применение противошумных вкладышей, наушников, шлемов (хотя учителю это недоступно). Кроме того, врач может назначить препараты, улучшающие мозговое кровообращение, клеточный и тканевый метаболизм (витамины группы В, А, Е).

# Глубина(водолазы)

Если ты водолаз, то ты находишься в зоне высокого давления. В результате может развиваться - декомпрессионная (кессонная) болезнь. Если очень не повезет — смерть может наступить через несколько минут после декомпрессии, либо в течение нескольких дней. Тот, кто будет осматривать твое тело, услышит звук так называемой крепитации при надавливании на кожу, напоминающий хруст снега под ногами. Но и легкие формы декомпрессионных повреждений, перенесенные неоднократно, могут привести к большим неприятностям в виде хронических поражений различных органов — отеку легких, жировой дистрофии печени, появлению очагов размягчения в головном и спинном мозге, деформирующему остеоартрозу.

# Профилактика

Строго соблюдать правила техники безопасности. Если все же случилось страшное, самый эффективный метод лечения — рекомпрессия, то есть повышение давления с последующим медленным его снижением.

# Образование

Болезнь Паркинсона — прогрессирующую дегенерацию нервных клеток в участках мозга, отвечающих за двигательные функции организма. Она связана с недостаточным количеством вырабатываемого в организме дофамина, вещества, отвечающего за передачу импульсов в нервных клетках.

# Горячность

Если ты сталевар (стеклодув, кузнец). В горячем цехе трудишься, то получишь тепловое поражение в результате длительного поступления в организм большого количества тепла. Обезвоживание, нарушение обмена веществ с образованием токсических продуктов, вегетативно-эндокринные нарушения и нарушение водно-солевого обмена.

При хроническом тепловом поражении: анемия, одышка, пониженное артериальное давление, тахикардия, дистрофия сердечной мышцы, нарушения пищеварения.

# Профилактика

Если чувствуешь симптомы теплового поражения — помогут теплый душ (+26-27°C в течение 5-10 минут), холод на голову, обильное питье и полный покой. Потом требуй от профсоюза и работодателя обеспечить тебя средствами индивидуальной защиты и соблюдать рациональный режим труда и отдыха.

## Полезные ископаемые

Шахтер- угольщик: Легочный антракоз. Сначала в легких образуются небольшие очаги черноватой пигментации — антрацитные пятна. Потом они множатся, растут и окружаются соединительной тканью, для дыхания совершенно бесполезной. На этой стадии антракоз иногда называют черной чахоткой. В финале заболевания легкие имеют вид медовых сот, наполненных вязкой черной жидкостью. Есть вполне реальный шанс погибнуть либо от легочно-сердечной недостаточности, либо от присоединившейся к чахотке пневмонии.

# Профилактика

Антракоз возникает, когда стаж работы в угольной шахте начинает превышать 10 лет. Срок вполне достаточный для того, чтобы подумать о смене профессии.



## Ноги

Профессия инспектора ГИБДД (охранника или парикмахера). Варикозное расширение вен на ногах, осложненное воспалительным процессом (тромбофлебит) или трофическими язвами. Скорее всего, придется делать операцию — удалять пришедшие в негодность вены.

## Профилактика

Если есть хоть малейшая возможность — не стой столбом. Ходи, сиди, а лучше лежи, повыше задрав ноги. Плавай почаще, принимай контрастный душ. Не забывай о витаминах и других лекарствах, которые тебе по необходимости назначит врач-флеболог.

# Компьютерные технологии

Программист (писатель, корректор).  
Синдром канала запястья (он же «синдром запястного канала»; он же «туннельно-карпальный синдром»;). Ранее был известен как «синдром пианиста». Быстрые движения пальцев и кисти приводят к сдавливанию срединного нерва запястья прилегающими тканями. Инъекции гормональных препаратов или рассечение тканей, сдавливающих нерв.

# Профилактика

Основа неприятностей — неправильная организация труда. Стол и стул должны быть отрегулированы так, чтобы углы «поясница-бедр» и «плечо-предплечье» были прямыми. Локти держи ближе к туловищу — это обеспечит меньшую нагрузку на запястья. При правильном расположении клавиатуры кисти рук могут свободно отдыхать, лежа на ней. Делай перерывы через каждый час работы и разминай руки и пальцы (купи эспандер).

# Ответственность

Топ-менеджер (начальник, солидный чиновник, предприниматель).

Перманентный стресс. Если не научиться справляться со стрессами, тебя ждут гипертония, ишемическая болезнь сердца, неврозы. В тяжелых случаях — инфаркт или инсульт.



## Профилактика

Научись сбрасывать напряжение с помощью известных приемов. Неплохо успокаивает созерцание неба за окном или бегущей воды (хотя бы комнатного фонтана). Освой простейший комплекс дыхательных упражнений. Закрой глаза и медленно вдохни воздух через нос, наполняя легкие целиком — включая их верхушки (под ключицами) и нижнюю часть (надуй живот). Потом медленно выдохни, представляя мысленно, что выдыхаешь все свои заботы и неприятности. Повтори упражнение 10 раз и открывай глаза.

# Усидчивость

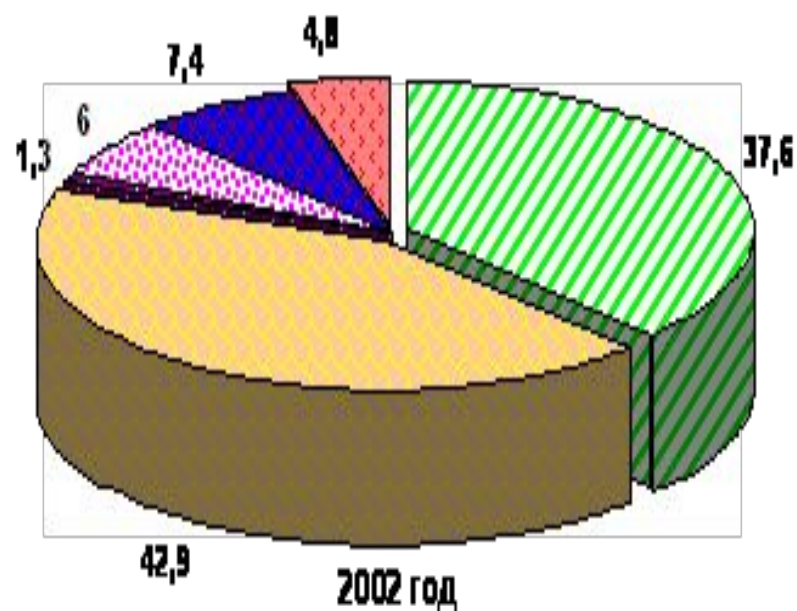
Экономист, бухгалтер. Остеохондроз — дистрофию межпозвоночных дисков (скорее всего в шейном отделе). Именно в положении сидя позвоночник испытывает максимальную нагрузку, ухудшается питание межпозвонковых дисков.


При самом пессимистичном развитии событий — расстройства функции тазовых органов, импотенция, межпозвонковая грыжа и паралич.




# Профилактика


Идеальная профилактика остеохондроза — плавание, особенно на спине. В подвешенном состоянии ты максимально разгружаешь позвоночник, одновременно тренируя мышцы спины. На работе как минимум каждые два часа вставай со стула и делай комплекс простейших упражнений. Хотя бы просто покрути руками-ногами-головой



 Заб-ть органов дых.

 Вибрац. бол-нь

 Заб-я опорно-двиг. аппарата

 Отравления

 неврит кохл.

 Прочие

