

Р.В. Калашикова, К.С. Пономарчук

Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Российская Федерация

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ СЛОЖНЫМИ УСЛОВИЯМИ РАБОТЫ

Аннотация. В статье приведена статистика профессиональной заболеваемости, показаны основные факторы, влияющие на здоровье работников медицинских учреждений, а также приведены примеры заболеваний, возникающих под воздействием этих факторов. Предложена профилактика распространённых профессиональных заболеваний медицинских работников.

Ключевые слова: медицина, профилактика, профессиональные заболевания, медицинские работники, физическая культура, сложные условия труда.

R.V. Kalashnikova, K.S. Ponomarchuk

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, the Russian Federation

PREVENTION OF DISEASES OF MEDICAL WORKERS CAUSED BY DIFFICULT WORKING CONDITIONS

Abstract. The article presents statistics of occupational morbidity, shows the main factors that affect the health of employees of medical institutions, as well as examples of diseases that occur under the influence of these factors. The prevention of common occupational diseases of medical workers is proposed.

Keywords: medicine, prevention, occupational diseases, medical workers, physical culture, difficult working conditions.

Введение

Состояние условий труда – основная причина, оказывающая наиболее существенное влияние на состояние профессионального здоровья работников. Согласно государственному докладу «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2019 году», в структуре профессиональной патологии в зависимости от воздействующего вредного производственного фактора одними из самых распространённых являются профессиональные заболевания вследствие воздействия физических перегрузок и перенапряжения отдельных органов и систем, которые составляют 22,71% от общего числа профессиональных заболеваний. Основная доля профессиональной патологии вследствие перенапряжения в 2019 г. принадлежит радикулопатиям различной локализации – 58,70%. Заболеваемость моно-, полинейропатиями составляет 20,31%, на долю периартрозов и деформирующих остеоартрозов приходится 10,20% от общего числа заболеваний в группе, прочих заболеваний в группе – 10,79%.

В предотвращении профессиональных заболеваний важное место занимает профилактика, включающая в себя ежегодные медицинские осмотры. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2019 году» отмечает увеличение удельного веса выявленной хронической профессиональной патологии у работников в период проведения периодических медицинских осмотров. Доля впервые установленных профессиональных заболеваний при проведении периодических медицинских осмотров составила 59,31%, при активном обращении – 40,69% [1].

Профессиональные заболевания медицинских работников и их профилактика

Косарев В.В. и Бабанов С.А. в монографии «Профессиональные заболевания медицинских работников» указывают на то, что «общая заболеваемость медицинских работников сравнима с таковой работников отраслей, имеющих наиболее неблагоприятные условия труда, особенно по показателям заболеваемости с временной утратой

трудоспособности и распространенности хронических болезней» [2]. Целью деятельности работников медицинской сферы в первую очередь является здоровье пациентов, но здоровье самих работников в процессе трудовой деятельности может ухудшаться из-за воздействия различных неблагоприятных факторов производственной среды. Перечислим основные факторы, влияющие на здоровье медицинских работников: высокое эмоциональное напряжение, вынужденная рабочая поза, перенапряжение анализаторных систем, токсичные химические вещества и биологические агенты, ионизирующие и неионизирующие излучения, шум, вибрация, канцерогены и т.д. [3]. Воздействие определённых вредных факторов труда медицинских работников определяет характер их профессиональных заболеваний.

Например, специалисты клинико-лабораторного звена, хирургического профиля в процессе работы регулярно контактируют с инфекционными больными, инфицированными материалами, что может привести к заражению туберкулезом, вирусным гепатитом, сифилисом, ВИЧ-инфекцией и т.д. Кроме работы с инфекцией, неотъемлемой частью труда сотрудников медицинских учреждений является взаимодействие с разнообразными химическими веществами. Распространённой проблемой является загрязнение помещений медицинского назначения лекарственными веществами. Это может привести к развитию аллергических реакций, токсических поражений.

Также медицинские работники подвергаются воздействию неблагоприятных факторов физической природы. Наибольшее внимания требует ионизирующее излучение. Его действию в наибольшей степени подвержены рентгенологи, радиологи, рентгенохирургические бригады. Неблагоприятному воздействию лазерного излучения подвергаются специалисты, работающие с лазерными установками. Ультразвук оказывает повреждающее действие на врачей и медицинских сестёр, деятельность которых связана с медицинской аппаратурой, в том числе с установками для стерилизации инструментов. Воздействие ионизирующих и неионизирующих излучений является фактором риска развития лучевой болезни, местных лучевых поражений, астенического, астеновегетативного, гипоталамического синдромов, местных повреждений тканей лазерным излучением, катаракты, новообразований, лейкозов. Повышенный шум и вибрация оборудования, которое используется стоматологами в процессе работы, может вызвать профессиональную нейросенсорную тугоухость [2].

Многие специалисты в процессе трудовой деятельности подвергаются функциональному перенапряжению отдельных органов и систем. Например, отоларингологи, хирурги, стоматологи в течение длительного времени сохраняют вынужденную рабочую позу. После нескольких часов работы появляется усталость, а при систематическом перенапряжении опорно-двигательного аппарата могут развиваться радикулиты, варикозное расширение вен нижних конечностей и др. Работа с операционными, лабораторными микроскопами, микрохирургия, стоматология, оториноларингология относятся к категориям работ, требующих значительного напряжения зрения, что может привести к ухудшению зрительных функций. Психологическое переутомление может стать причиной синдрома эмоционального выгорания [2].

Несмотря на существующий профессиональный риск развития различных заболеваний, большинство их можно предотвратить с помощью мер профилактики. Существует профилактика, которая является общей для большинства заболеваний. Она включает в себя следующие пункты:

- закаливание;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- тщательный выбор специальности (необходимо выбирать специальность таким образом, чтобы в процессе работы не допустить обострения хронического заболевания, при условии его наличия);
- ежегодные медицинские осмотры;

- умеренная физическая нагрузка;
- правильная организация режима труда. Необходимо компенсировать работу отдыхом. Для подобных целей лучше всего подойдёт активный отдых.

Для некоторых заболеваний необходим расширенный комплекс мер оздоровления, который включает в себя выполнение ряда физических упражнений, а также некоторые специфические для каждой патологии меры профилактики.

Рассмотрим профилактику самых распространённых профессиональных заболеваний медицинских работников, обусловленных перенапряжением отдельных органов и систем: варикозного расширения вен, шейно-плечевой радикулопатии, плечелопаточного периартроза, прогрессирующей близорукости, синдрома эмоционального выгорания.

Наиболее часто встречающимися профессиональными заболеваниями, являющимися следствием перенапряжения, являются радикулопатии различной локализации. Радикулопатия – сдавливание или воспаление корешков спинного мозга [4]. Главный принцип профилактики шейно-плечевой радикулопатии – соблюдение активного образа жизни. Особенно за предупреждением этой болезни стоит следить людям, которые подолгу сохраняют вынужденное положение головы и шеи, - хирурги, отоларингологи, стоматологи. Людям с подобными профессиями рекомендуется периодически делать небольшие перерывы в работе и проводить легкую гимнастику в медленном темпе. Можно выполнять несложные физические упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые вращения головы, а также уделять внимание прогулкам, плаванию. Шейно-плечевая радикулопатия обычно присоединяется к уже имеющемуся заболеванию, поэтому для её предотвращения необходимо вовремя лечить основную патологию.

Также распространённым заболеванием является периартроз. Плечелопаточный периартроз – это поражение околоуставных мягких тканей: сухожилий, связок, мышц суставной капсулы, полостей, расположенных под лопаткой и верхней частью дельтовидной мышцы. Возникновение плечелопаточного периартроза возможно в результате длительного перенапряжения мышц плечевого пояса и усиленных однообразных движений в области плечевого сустава. Наиболее часто встречается у профессий, в которых требуется поднимать, отводить плечо, длительно удерживать поднятую работающую руку, совершать ротацию плеча в большом объёме, т.е. требующих значительной функциональной нагрузки плечевого пояса. Для профилактики необходимо избегать переохлаждений и ситуаций, которые могут привести к травме плечевого сустава или чрезмерной нагрузке на него. Рекомендуется проводить утреннюю суставную гимнастику для укрепления плечевого пояса. Тогда сустав будет выдерживать более серьёзные нагрузки в течение дня. Важным пунктом является лечение сопутствующих заболеваний, вызывающих нарушение питания тканей и ограничение движений в суставе [5].

Часто встречается такое заболевание, как варикозное расширение вен. Варикозное расширение вен – изменение вен, характеризующееся неравномерным расширением их просвета, искаженным ходом сосудов с развитием их извитости, функциональной недостаточностью клапанов и изменённым кровотоком. На развитие варикозного расширения вен на ногах значительное влияние оказывает физическое перенапряжение, длительная статическая нагрузка. Этому заболеванию в особенности подвержены хирурги, операционные сёстры. Для профилактики заболевания рекомендуется выполнять специальные физические упражнения, которые выполняются лёжа с горизонтальным и приподнятым положением ног, с большим объёмом движений для тазобедренных и голеностопных суставов, упражнения с усилием для мышц голени и бедра. Упражнения выполняются в течение 30 минут ежедневно. Полезно времяпрепровождение на свежем воздухе: пешеходные, лыжные прогулки, езда на велосипеде, а также занятия плаванием. Для предотвращения усугубления течения заболевания, не следует выполнять спортивные упражнения, требующие стоячего положения и большой нагрузки (поднятие штанги, упражнения с гирями и т.д.). Предупреждению варикозному расширению ног способствует ношение удобной обуви и комфортной одежды.

Для определённых категорий медицинских специалистов чрезвычайно важной является профилактика нарушений зрения. Это медицинские работники, подвергающиеся большому напряжению органов зрения, - микрохирурги, стоматологи, отоларингологи, микробиологи, гистологи. Если глаза не справляются с напряжённым режимом работы, у человека развивается общая усталость и зрительное утомление, которое приводит к астинопии, миопии. К профилактике относятся правильный подбор корректирующих очков, а также упражнения для укрепления глазодвигательных мышц. Например, можно выполнять следующие упражнения: быстро моргать в течение 1 минуты, несколько раз крепко зажмуривать глаза, делать движения глазами вверх-вниз, вправо-влево, делать круговые, S-образные движения [6].

Представители многих сфер медицинской деятельности постоянно подвергаются умственному перенапряжению, стрессам, психическим перегрузкам, что может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), который негативно влияет на работу различных внутренних органов и систем организма. Среди врачей особенно этому синдрому подвержены врачи, которые работают с психиатрическими или неизлечимыми больными, с пациентами, склонными к агрессии или суициду, с больными, имеющими алкогольную или наркотическую зависимость, а также врачи, работающие в скорой медицинской помощи, психологи, преподаватели в медицинских образовательных учреждениях [2]. СЭВ проявляется в виде умственного, физического и эмоционального истощения, равнодушного отношения к работе. Профилактические мероприятия должны быть прежде всего направлены на ограничение стрессовых ситуаций или снижение их влияния на организм. Рекомендуется распределить цели на краткосрочные и долгосрочные, достижение краткосрочных целей повышает уровень мотивации к работе, использовать технические перерывы для отдыха от работы, освоить пути управления стрессом, избегать ненужной конкуренции, поддерживать хорошую физическую форму [7]. Физические упражнения помогают нормализовать деятельность нервной системы. Работа мышц ликвидирует гормоны стресса и снижает нервное возбуждение. При снижении общего тонуса рекомендованы динамические нагрузки (приседания, спортивная ходьба, бег, прыжки, аэробные упражнения).

Заключение

Итак, высокий уровень заболеваемости медицинских работников требует усовершенствования системы профессиональной безопасности. В целях охраны здоровья следует более углубленно изучить заболевания, которые развиваются у работников медицинской сферы под воздействием вредоносных факторов в процессе трудовой деятельности, а также разработать более эффективные меры профилактики. Таким образом, улучшатся условия труда медицинских работников, что положительно скажется на результатах их труда, целью которого является здоровье пациентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2019 году: Государственный доклад. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2020. 299 с.
2. Косарев В.В., Бабанов С.А. Профессиональные заболевания медицинских работников. Самара: ООО «Офорт», 2014. 201 с.
3. Артамонова В.Г., Мухин Н.А. Профессиональные болезни. М.: Медицина, 2004. 480 с.
4. Радиклопатия (корешковый синдром): причины, симптомы и лечение [Электронный ресурс] // Лечение заболеваний суставов и позвоночника. URL: <https://mz-clinic.ru/bolezni/spine/radikulopatiya.html> (дата обращения: 16.04.21).

5. Бабинцева М.Ю. Плечелопаточный периартрит – симптомы и лечение [Электронный ресурс] // ПроБолезни – энциклопедия заболеваний для пациентов. URL: <https://probolezny.ru/periartrit-plechelopatochnyy/> (дата обращения: 16.04.21).
6. Кузьмина А.В. Профилактика нарушений зрения [Электронный ресурс] // MedAboutMe – портал о медицине и здоровье. URL: https://medaboutme.ru/articles/profilaktika_narusheniya_zreniya/ (дата обращения: 16.04.21).
7. Подлеснова-Кистол А.Ф. Невроз. Причины, симптомы и лечение патологии [Электронный ресурс] // Здоровьесберегающий сайт. URL: https://www.polismed.com/articles-nevroz-prichiny-simptomy-lechenie.html#anchor_4 (дата обращения: 16.04.21).
8. Калашникова Р.В. Положительное влияние занятий фитнесом на организм человека // Спорт – дорога к миру между народами: материалы V Международной научно-практической конференции 15-18 октября 2019 г. М.: РГУФКСМиТ. 2019. С. 203-206.
9. Калашникова Р.В. Анализ состояния здоровья работающего населения при регулярных занятиях физической культурой в период трудовой деятельности // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVII Междунар. научно-практ. конф. (Луганск, 14 мая 2020 года) / под общ. ред. М.С. Скляра, А.И. Федорова / в 2-х томах. Т.1. Луганск: Книга. 2020.
10. Калашникова Р.В., Торубар О.В. Лечебная физкультура как профилактика развития варикозной болезни нижних конечностей / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXII Всерос. науч.-практ. конф. (Иркутск, 1 октября 2020 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России. 2020. С. 342-346.
11. Косарев В.В., Бабанов С.А. Профессиональные болезни. М.: Вузовский учебник: ИНФА-М, 2011. 252 с.

Информация об авторах

Пономарчук Кристина Станиславовна – студентка 2 курса лечебного факультета, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, e-mail: PnKris@yandex.ru

Калашникова Раиса Викторовна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания, Иркутский государственный медицинский университет, отличник физической культуры и спорта РФ, мастер спорта СССР, г. Иркутск, e-mail: raisa14@mail.ru

Authors

Kristina Stanislavovna Ponomarchuk – second year student of the General Medicine Department, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, e-mail: PnKris@yandex.ru

Raisa Viktorovna Kalashnikova – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, e-mail: raisa14@mail.ru