

Biežākie veselības traucējumi un arodslimības tekstilizstrādājumu ražošanas nozarē strādājošajiem

Jeļena Reste, *Dr.med.*

arodveselības un arodslimību ārsts, algologs
Aroda un radiācijas medicīnas centrs, Paula Stradiņa KUS
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte

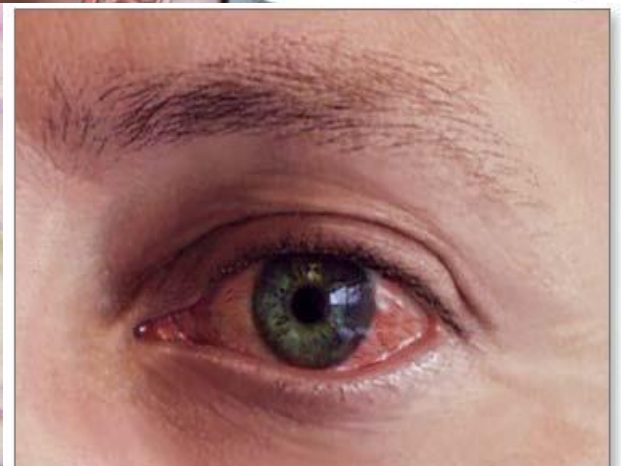
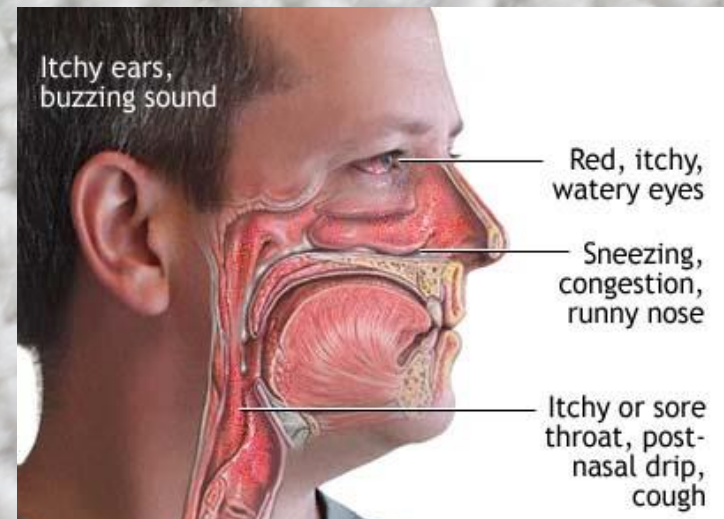
Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori tekstilizstrādājumu ražošanas nozarē no arodslimību rašanās viedokļa

- Putekļi (dabiskas organiskas šķiedras, sintētiskie, ar alergēnu īpašībām)
- Ķīmiskas vielas (slīdvielas, krāsvielas u.c.)
- Troksnis
- Lokāla vibrācija
- Nepietiekams apgaismojums
- Ergonomiskie faktori:
 - piespiedu darba poza,
 - neērta darba poza,
 - atkārtotas kustības,
 - vienvēidīgas kustības,
 - smagumu pārvietošana u.c.
- Organizatoriskie un psihosociālie faktori:
 - intensīvs darba temps,
 - liels darba apjoms,
 - akorda alga,
 - nakts darbs,
 - psihoemocionāla pārpūle u.tml.



Iespējamie veselības traucējumi

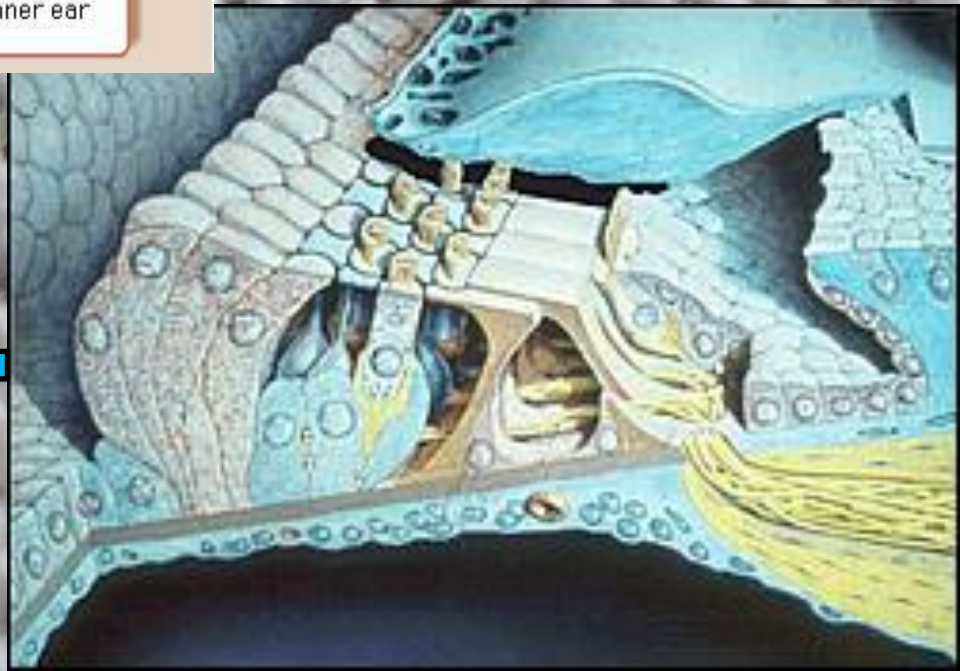
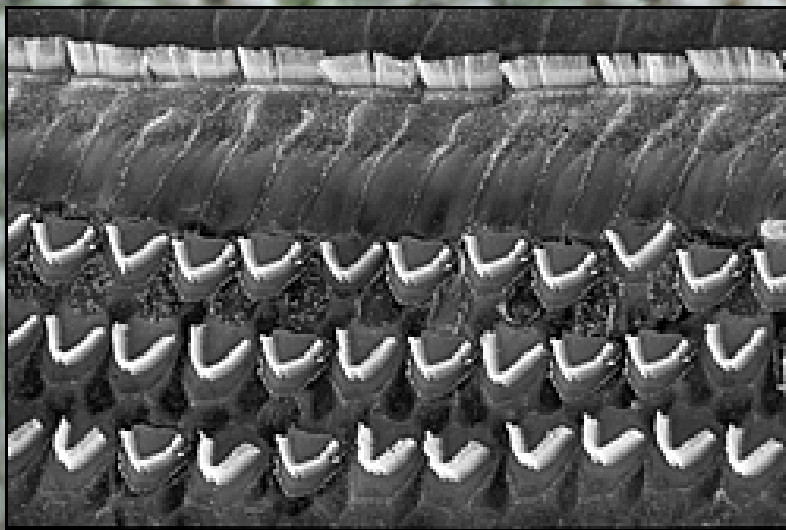
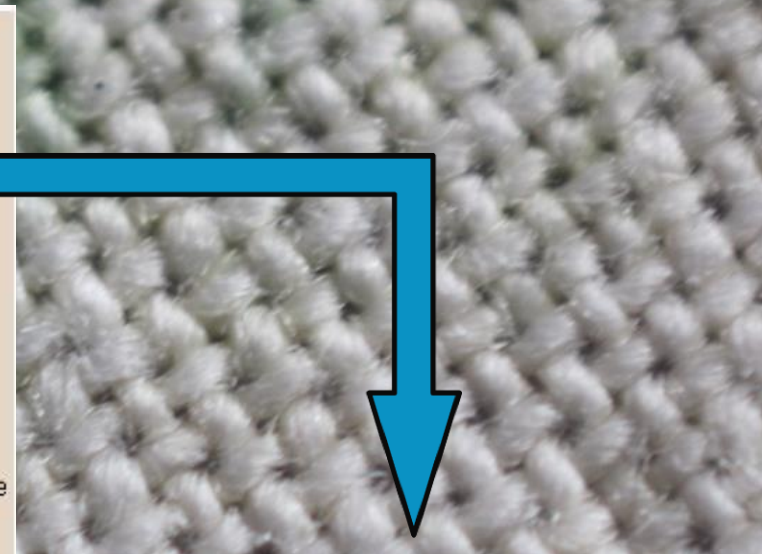
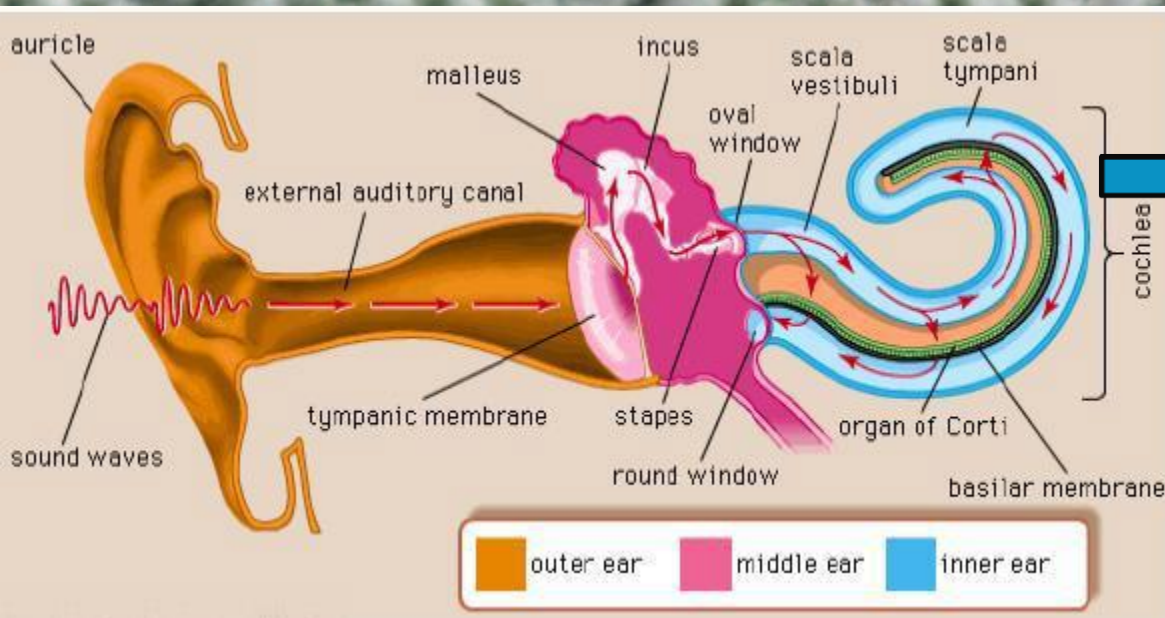
- roku ādas iekaisumi, alergiski dermatīti,
- acu konjunktīvas iekaisumi, alergiski konjunktivīti,
- hroniski augšējo elpceļu iekaisumi,
- hronisks bronhīts, HOPS,
- bronhiālā astma,
- Kvinkes tūska,
- anafilaktiskais šoks.



- bioloģiskie faktori (no izejvielām un materiāliem):
 - baktērijas,
 - sēnītes (pelējumi),
 - parazīti,
 - u.tml.



Trokšņa izraisītā vājdzirdība



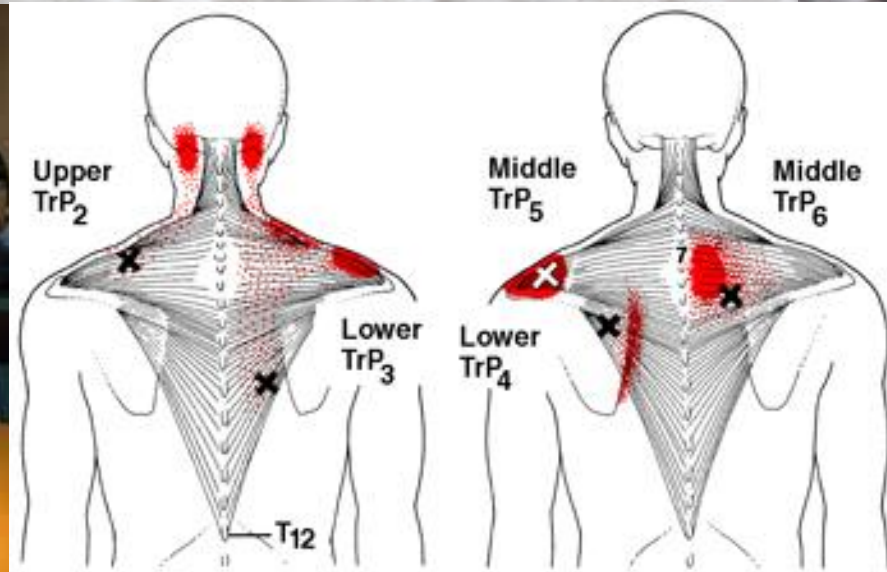
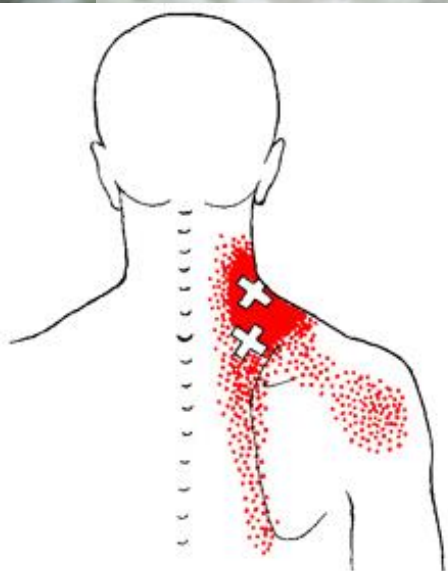
ļespējamie veselības traucējumi

- lokālās vibrācijas izraisītie mikrocirkulācijas traucējumi plaukstās



Iespējamie veselības traucējumi

- muskulatūras sasprindzinājums, galvassāpes, galvas reiboņi un sāpes muskuļos, nepietiekama apgaismojuma dēļ.



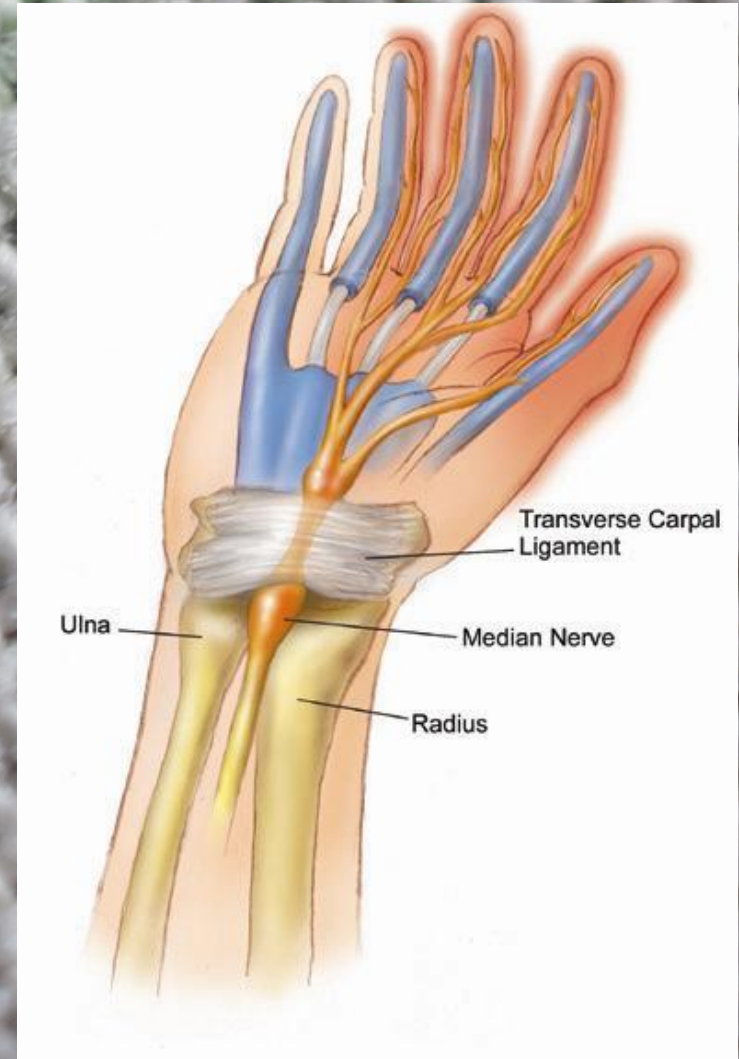
Muskuļu un skeleta sistēmas slimību attīstības galvenais cēlonis tekstilizstrādājumu ražošanas nozarē -

- ergonomiskie riska faktori:
 - piespiedu darba poza,
 - neērta darba poza,
 - atkārtotas vienvēidīgas kustības,
 - ātras biežas kustības,
 - ātrs darba temps,
 - ergonomiski slikti iekārtota darba vieta,
 - atkārtota smagumu pārvietošana,
 - u.tml.



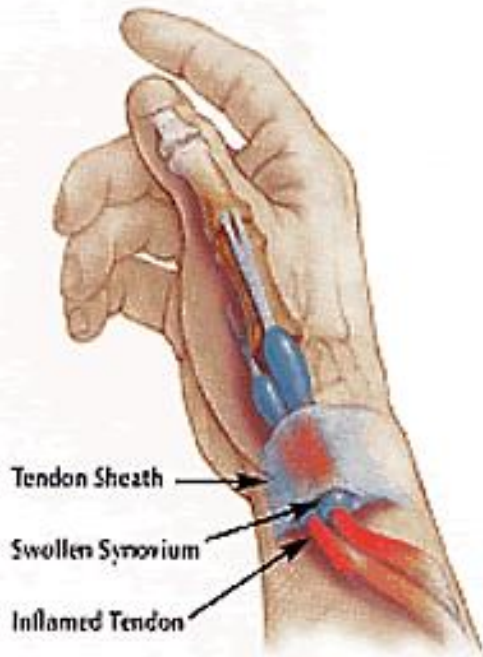
Ergonomisko riska faktoru radītie veselības traucējumi

- Karpālā kanāla sindroms
- Roku muskuļu cīpslu pārslodzes izraisītie bojājumi/iekaisumi (tendinīti, epikondilīti, periartrīti u.c.)
- Locītavu "nolietošanās" (artrozes)
- Mugurkaula kakla, jostas daļas patoloģija
- Kāju vēnu varikoze



Ergonomisko risku faktoru radītie veselības traucējumi

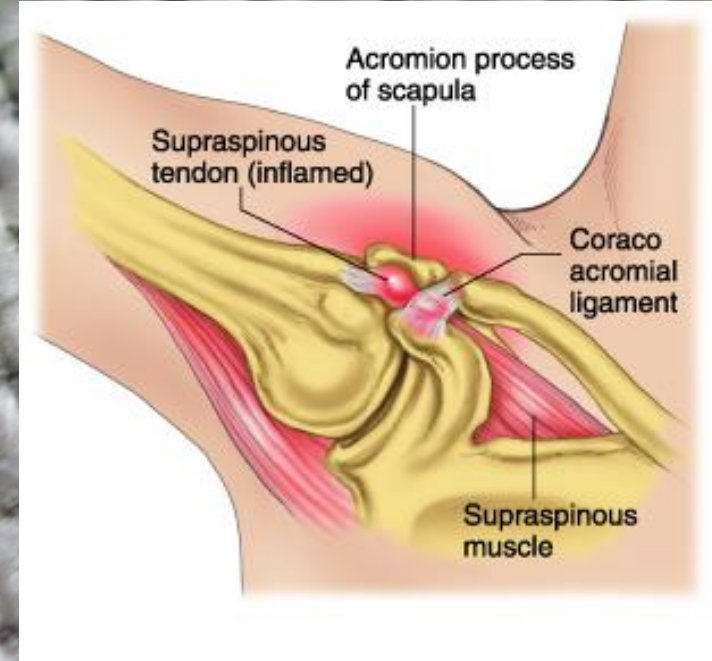
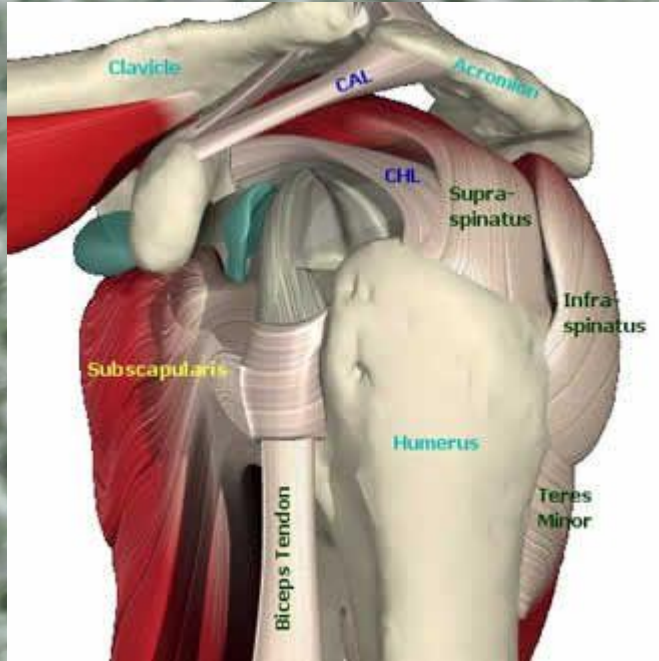
- Roku muskuļu cīpslu pārslodzes izraisītie bojājumi/iekaisumi (tendinīti, epikondilīti, periartrīti u.c.)



Medial epicondylitis

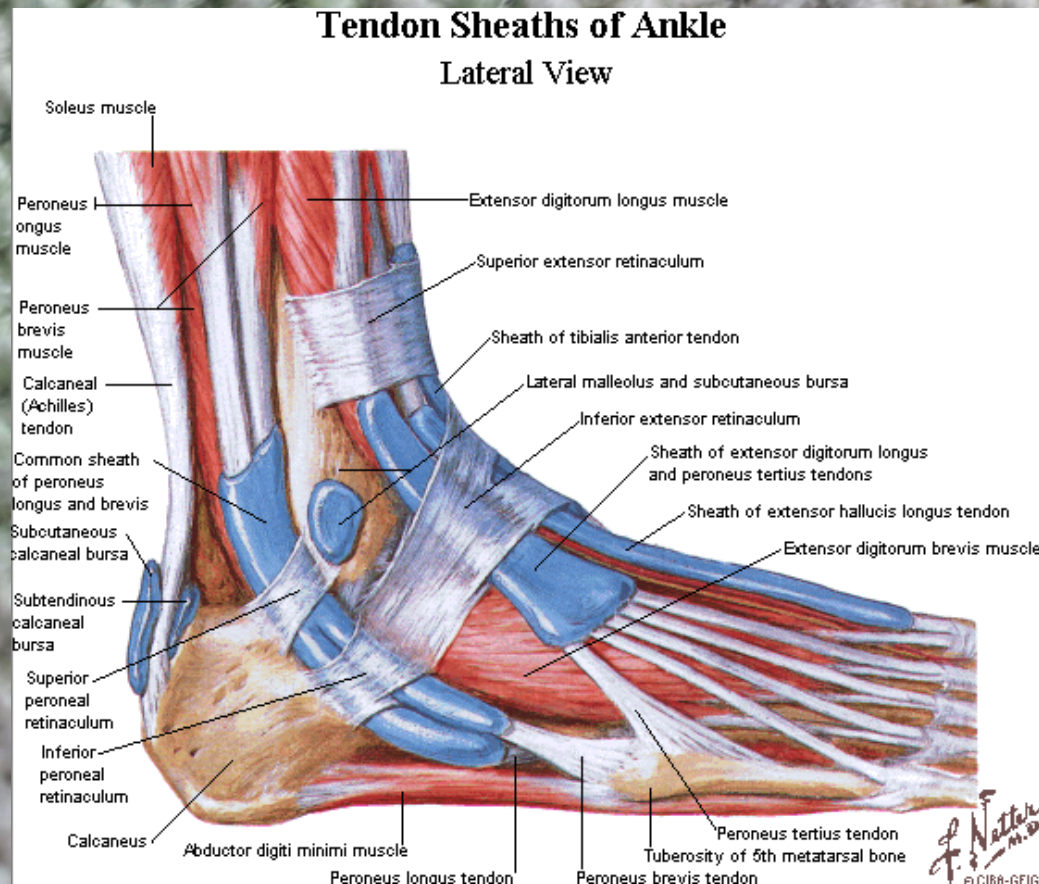


Pleca locītavas struktūru bojājumi



Cīpslu iekaisumi pēdas apvidū

- Slimo cilvēki, kas darbā veic atkārtotas monotonas kāju kustības (darbs ar pedāļiem, ilgstoša staigāšana u.c.)



Ilgstošs darbs stāvus



Nogurdinošs darbs stāvus - risinājumi

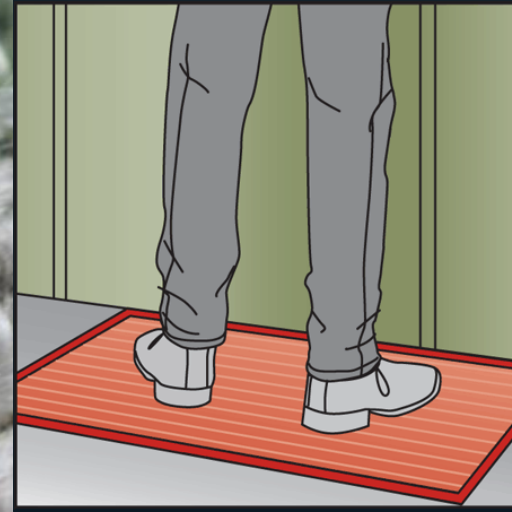
Ērti apavi



Kompresijas zeķes



Speciālie amortizējošie paklāji



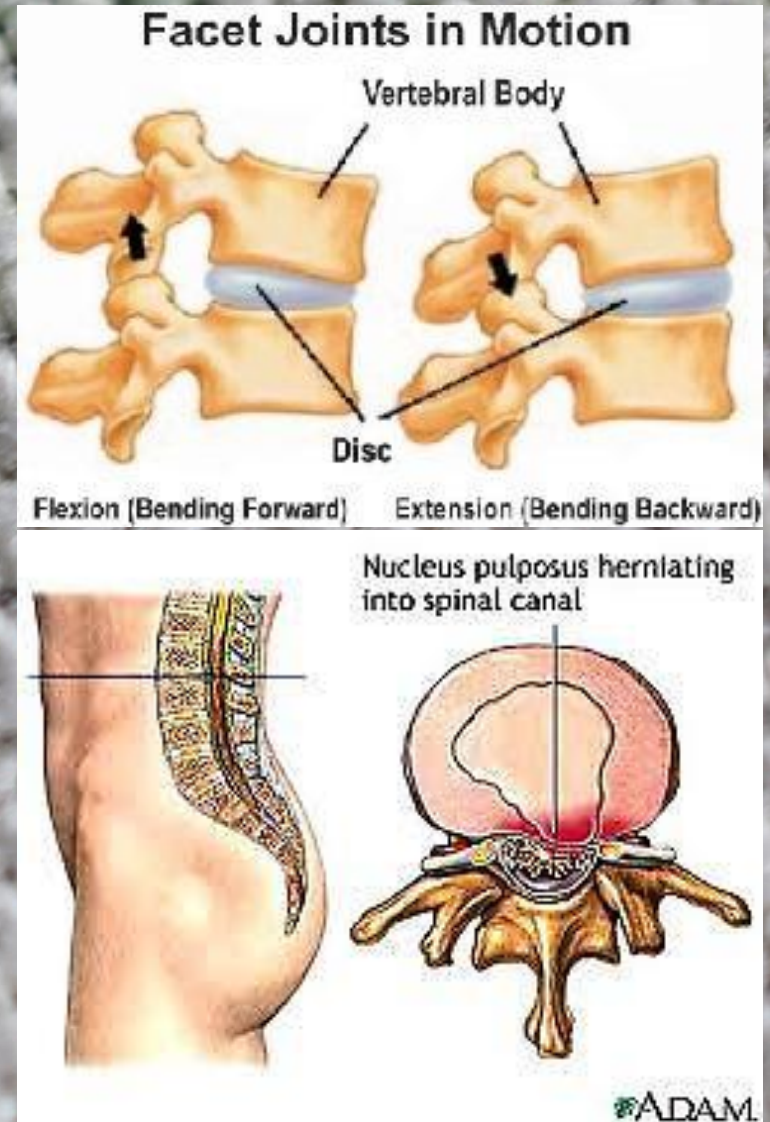
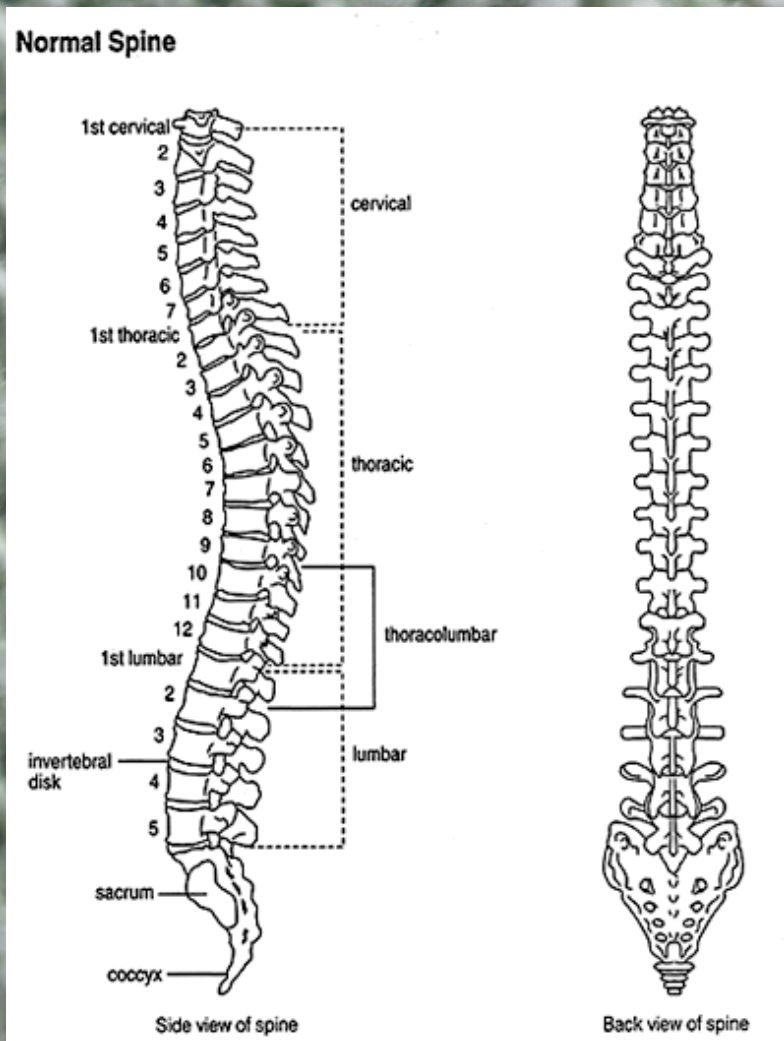
Ortopēdiskas zolītes



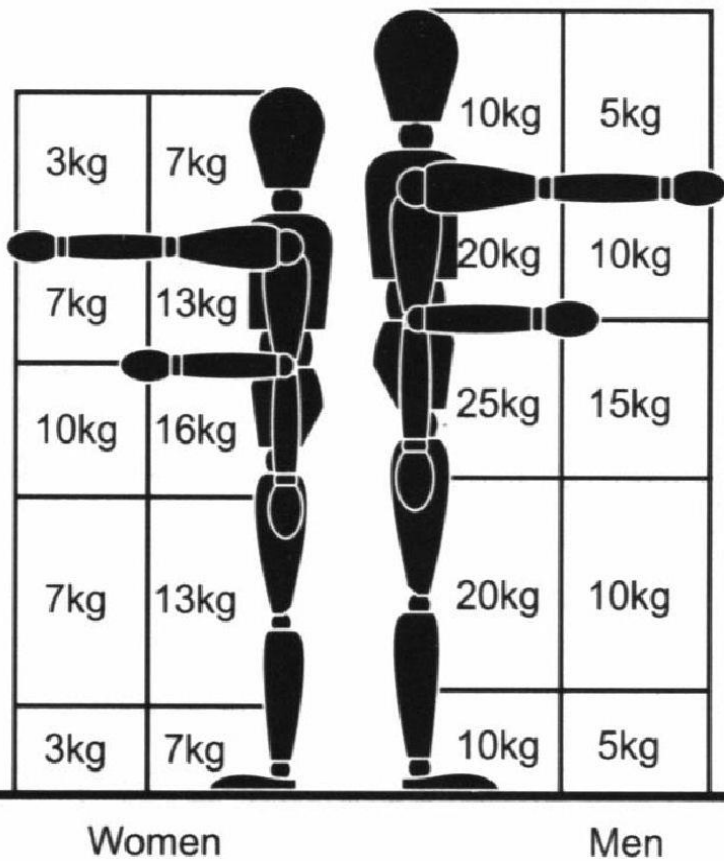
**Atpūtas paužu laikā apsēsties,
pacelt kājas augšā.**



Mugurkaula veselība ir atkarīga no pareizu izliekumu saglabāšanas darba laikā



Pareiza smagumu pārvietošana



- **Psihoemocionālie riska faktori:**

- nakts darbs,
- maiņu darbs,
- liela darba intensitāte,
- augsta atbildība,
- materiāla atbildība,
- akorda alga,
- u.tml.



- **Var izraisīt:**

- izdegšanas sindromu
- neurozi, neirastēniju



Ar darbu saistīto veselības traucējumu profilakse

- darba aizsardzības prasību ievērošana;
- individuālo aizsardzības līdzekļu izmantošana;
- darba vietas ergonomikas uzlabošana (individuāla pieeja!!!);
- darbinieku apmācība pareizajiem darba paņēmieniem,
- darba kustību atstrādāšana, lai **minimalizētu nevajadzīgo kustību skaitu**,
- darba režīma samērošana ar darbinieka spējām;
- atpūtas paužu veselīga izmantošana;
- regulāras obligātās veselības pārbaudes, kurās darbiniekam **jāsūdzas par veselības problēmām un nedrīkst slēpt veselības traucējumus**;
- Gadījumā, ja rodas kādas veselības problēmas, pēc iespējas ātrāk griezties pie ārsta un **negaidīt līdz neizturamai situācijai!**