



ARODSLIMĪBAS MEŽIZSTRĀDĒ UN KOKAPSTRĀDĒ

Jeļena Reste
Paula Stradiņa KUS Aroda un radiācijas medicīnas centrs

Mežsaimniecība

- Mežsaimniecības nozarē esošo profesiju klāsts ir ļoti plašs, bet visbiežāk sastopamas: mežsargs, mežstrādnieks, mežizstrādes inženieris, meistars u.c.
- Šajā nozarē tiek veikti dažādi darba procesi: meža apsekošana, koku marķēšana, taksēšana, meža tīrīšanas un izciršanas darbi, kokmateriālu transportēšana u.c. darbi.



Kokapstrāde

- Kokapstrādes nozarē ir sastopamas ļoti dažādas profesijas: zāģētāji, virpotāji, presētāji, slīpētāji, krāsotāji u.c.
- Šajā nozarē tiek veikti dažādi darba procesi: koku zāģēšana, frēzēšana, virpošana, ēvelēšana, slīpēšana (pulēšana), presēšana, urbšana, līmēšana, krāsošana, lakošana, žāvēšana u.c. darbi.



Galvenie darba vides riska faktori mežizstrādē un kokapstrādē

- Koksnes putekļi
- Ķīmisko vielu aerosoli (organiskie šķīdinātāji, krāsas, lākas, piesūcinātāji u.c.)
- Troksnis
- Vibrācija (gan lokāla, gan vispārēja)
- Fiziskās pārslodzes, smagumu celšana
- Roku muskuļu sasprindzinājums un pārslodze
- Piespiedu darba pozas
- Biežas atkārtotas roku un kāju kustības
- Monotons darbs, izpildot vienveidīgas operācijas
- Mikroklimata parametri (gaisa t°, mitrums, caurvējš)
- Ultravioletais starojums (darbs tiešos saules staros)
- Bioloģiskie faktori (ērces, baktērijas, pelējuma sēnītes)
- Psihoemocionālā spriedze

Putekļi

- Bīstamākie ir sīkie putekļi <5µm diametrā
- Izraisa:
 - hroniskas elpceļu slimības (hroniskas iesnas, rīkles un balsenes iekaisumi, bronhīti, bronhiālā astma, hroniska elpošanas nepietiekamība),
 - ādas strutainus iekaisumus,
 - acu gļotādas hronisku iekaisumu,
 - alerģiskas slimības,
 - elpošanas orgānu ļaundabīgus audzējus (no ozola, skābarža koksnes putekļiem)
- Profilakse:
 - IAL (respiratori, maskas, sejas aizsargi, aizsargbrilles, cimdi),
 - atbilstošas ventilācijas sistēmas ierīkošana (vispārējā, vietējā nosūces),
 - darba vides gaisa paraugu mērījumi,
 - regulārās OVP
 - Nesmēķēt!!!

Ķīmisko vielu aerosoli

- organiskie šķīdinātāji, krāsas, lakas, impregnēšanas vielas u.c.
- Izraisa:
 - akūtu saindēšanos (reibonis, galvassāpes, vispārējs vājums, vemšana, acu, elpceļu kairinājums).
 - hronisku saindēšanos (izpausmes dažādas atkarībā no vielas).
- Profilakse:
 - IAL (respiratori, maskas, gāzmaskas, cimdi, gumijas zābaki),
 - individuālie darba apģērbi un to regulāra tīrīšana,
 - atbilstošas ventilācijas sistēmas ierīkošana (vispārējā, vietējā nosūces),
 - darba procesa norobežošana,
 - darba vides gaisa paraugu mērījumi,
 - regulārās OVP

Troksnis

- Izraisa:
 - aroda vājdzirdību un kurlumu
 - centrālās un veģetatīvās nervu sistēmas darbības traucējumus
 - uzmanības traucējumus
- Profilakse:
 - IAL (antifoni, mīkstie ausu ieliktni),
 - trokšņaino iecirkņu izolācija,
 - trokšņa līmeņa mērījumi darba vietā,
 - regulārās OVP ar dzirdes pārbaudi,
 - atrasties klusumā ārpus darba laika

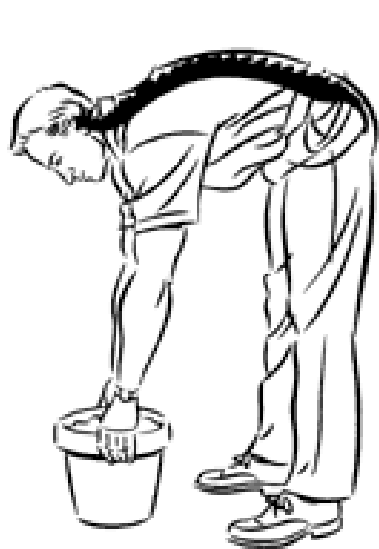
Vibrācija

- Lokālā vibrācija (no vibrējošiem instrumentiem), vispārēja vibrācija (tehnika)
- Izraisa vibrācijas slimību:
 - roku salšana, tirpšana, “balti pirksti”,
 - sāpes roku locītavās,
 - vibrācijas jutīguma samazināšanās,
 - muskuļu spēka pavājināšanās, naktssāpes rokās,
 - sāpes mugurkaulājā ar/bez izstarojuma uz rokām, kājām
 - izteiktas pārmaiņas centrālajā nervu sistēmā
- Profilakse:
 - IAL (cimdi),
 - speciāli amortizējoši paliktņi zem kājām,
 - regulāri pārtraukumi darba laikā,
 - tehnoloģiski uzlabojumi (iekārtas jāizvieto uz vibrāciju slāpējošām pamatnēm),
 - vibrācijas līmeņa mērījumi,
 - OVP,
 - roku pašmasāža silta ūdens vannīnās,
 - vitamīnu terapijas kursi 2-3 reizes gadā

Fiziskas pārslodzes

- smagumu celšana, roku muskulatūras pārslodze, piespiedu darba poza, atkārtotas darba kustības, ergonomikas neievērošana
- Izraisa:
 - roku locītavu (plecu, elkoņu, plaukstu) slimības,
 - muskuļu, cīpslu un saišu bojājumus,
 - nervu bojājumus (karpālā kanāla sindroms u.c.),
 - mugurkaula kakla, jostas daļas slimības,
 - kāju locītavu slimības,
 - kāju vēnu paplašinājumi u.c.
- Profilakse:
 - ergonomikas principu ievērošana,
 - darba apstākļi jāpielāgo cilvēka spējām, nevis otrādi
 - roku darba mehānizācija,
 - palīglīdzekļu izmantošana ceļot smagumus

Pareiza smagumu pārvietošana!!!

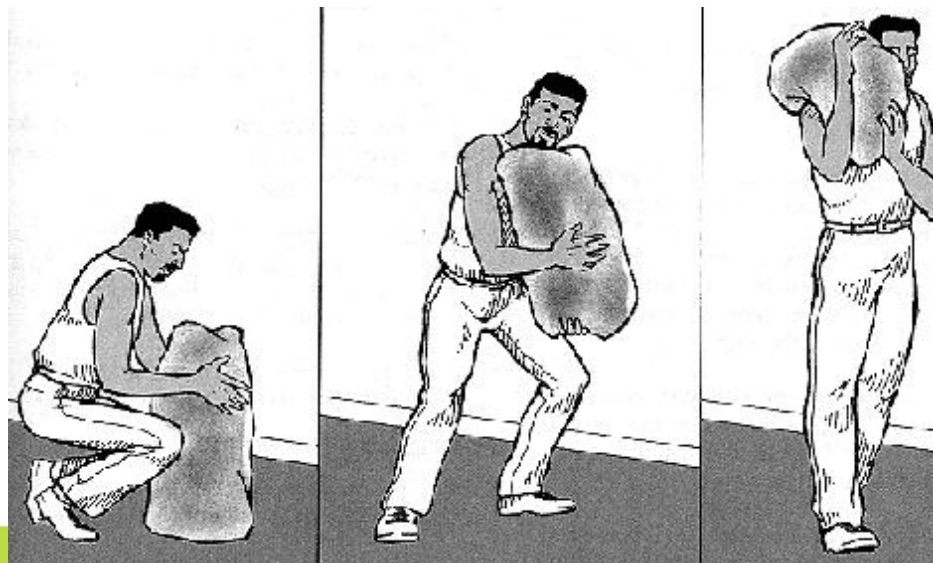
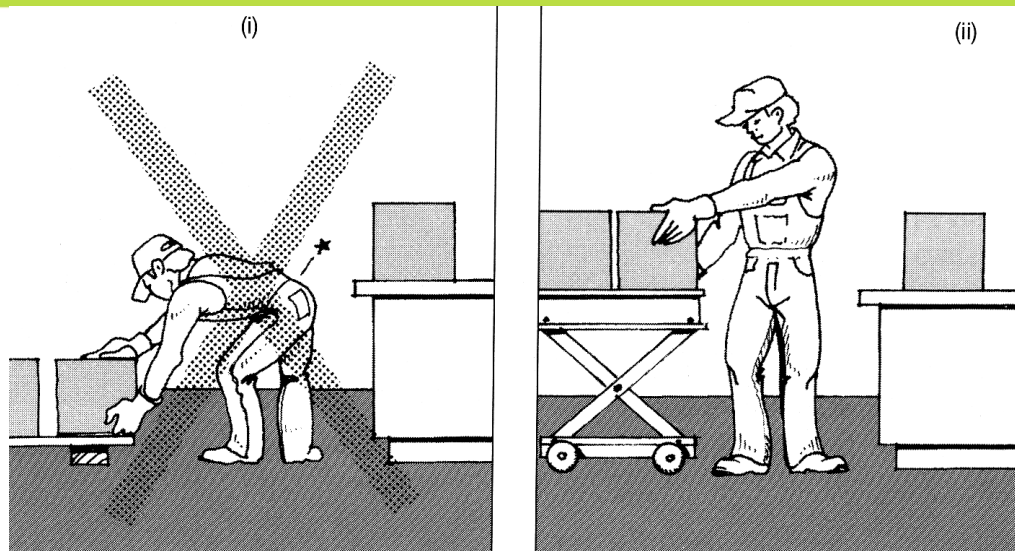


PAREIZI!



NEPAREIZI!

Pareiza smagumu pārvietošana!!!



Bioloģiskie faktori

- **Ērču kodumi**
- Izraisa:
 - Ērču encefalītu
 - Laima slimību
- Profilakse:
 - Vakcinācija pret ērču encefalītu,
 - atbilstošie darba apģērbi,
 - regulāra ķermeņa apskate pēc darba

Bioloģiskie faktori

- **Pelējuma sēnītes un to izdalītie produkti**
- Izraisa:
 - alerģiskas slimības (piem., bronhiālā astma, alerģiskas iesnas)
 - citas elpošanas orgānu slimības
- Profilakse:
 - IAL (respiratori, maskas u.c.),
 - tehnoloģisko procesu uzlabojumi,
 - darba vides gaisa paraugu mērījumi,
 - OVP

Psihoemocionāla spriedze

- Izraisa:
 - izdegšanas sindromu
 - neirozes
- Profilakse:
 - darba laika un uzdevumu racionāla plānošana,
 - iespēja pašam darbiniekam ietekmēt un regulēt darba procesu
 - periodiskas atpūtas pauzes
 - pilnvērtīga atpūta ārpus darba laika

Ko darbinieks var darīt, lai nepieļautu arodslimību?

- Ievērot darba aizsardzības prasības;
- Izmantot individuālus aizsardzības līdzekļus;
- Obligātajās veselības pārbaudēs ārstam **sūdzēties par veselības problēmām un neslēpt veselības traucējumus;**
- Gadījumā, ja rodas kādas veselības problēmas, pēc iespējas ātrāk griezties pie ārsta un **negaidīt līdz pēdējam!**

Ko darba devējs var darīt, lai pagarinātu nodarbināto darba mūžu?

- Nodrošināt darbiniekiem atbilstošus individuālus aizsardzības līdzekļus;
- Nodrošināt darba apstākļus atbilstoši darba aizsardzības prasībām;
- Sekot līdzi, vai nodarbinātie izmanto individuālus aizsardzības līdzekļus;
- Nosūtīt nodarbinātos uz regulārām obligātām veselības pārbaudēm (arī uz OVP pirms stāšanās darbā);
- OVP kartē norādīt **visus** kaitīgus darba faktoros, kas pastāv šim darbiniekam – tas īpaši nesadārdzina OVP, taču dod iespēju ārstam pilnvērtīgāk novērtēt nodarbinātā veselības stāvokļa atbilstību veicamajam darbam.

Ko darba devējs var darīt, lai pagarinātu nodarbināto darba mūžu?

- **Oficiāli atzītus arodslimniekus neatlaist uzreiz no darba, bet pēc iespējas piemeklēt viņa spējām atbilstošu darba vietu, jo:**
 - arodslimības atzīšana ne visos gadījumos nozīmē, ka cilvēks vairs nevar strādāt savā profesijā vai vispār nevar strādāt;
 - bieži vien arodslimnieki ir cilvēki ar lielu darba pieredzi un augstu kvalifikāciju, kuri var būt vērtīgi darba devējam;
 - tie ir **cilvēki ar īpašām vajadzībām**;
 - daudzos gadījumos kaitīgus faktorus var modificēt tā, lai esošo arodslimību gaita nepasliktinātos.

Kur griezties, ja rodas aizdomas par arodslimību?

- pie ģimenes ārsta,
- pie vietējā arodslimību ārsta,
- uz Paula Stradiņa KUS Aroda un radiācijas medicīnas centru

Rīgā, Pilsoņu ielā 13, 40. korp.,
tālr. 67069291, 67617050.

www.stradini.lv

www.ardslimibas.lv