

Biežākie veselības traucējumi un arodslimības transporta un uzglabāšanas nozares uzņēmumos

Jeļena Reste

arodveselības un arodslimību ārste

Aroda un radiācijas medicīnas centrs, Paula Stradiņa KUS

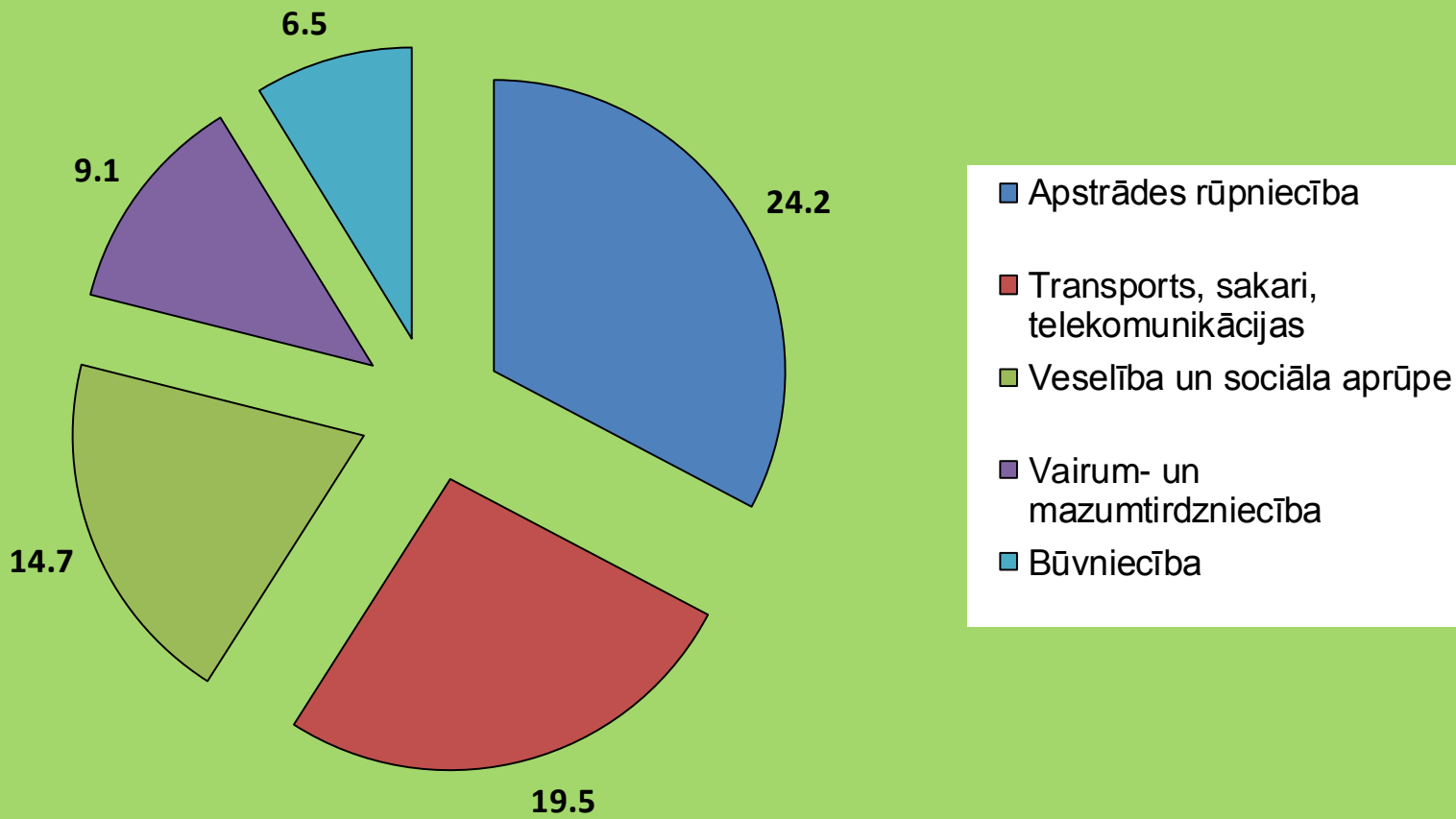
Darba drošības un vides veselības institūts,

Rīgas Stradiņa universitāte

14.11.2013.

Latvijas nozaru top 5 ar visaugstāko saslimstību ar arodslimībām

(% no kopējā pirmo reizi atklāto arodslimnieku skaita 2012. gadā)



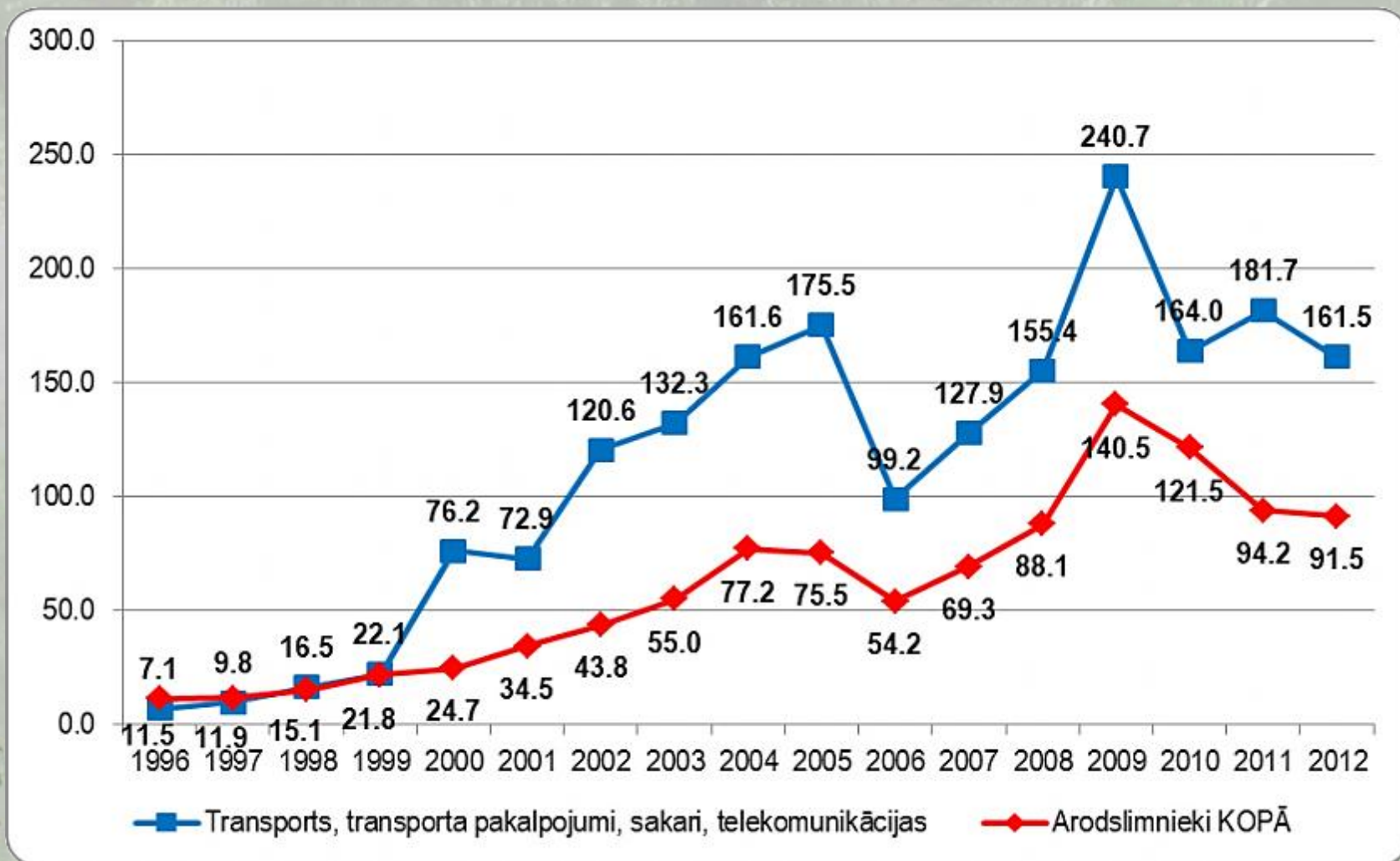
Transporta veidi



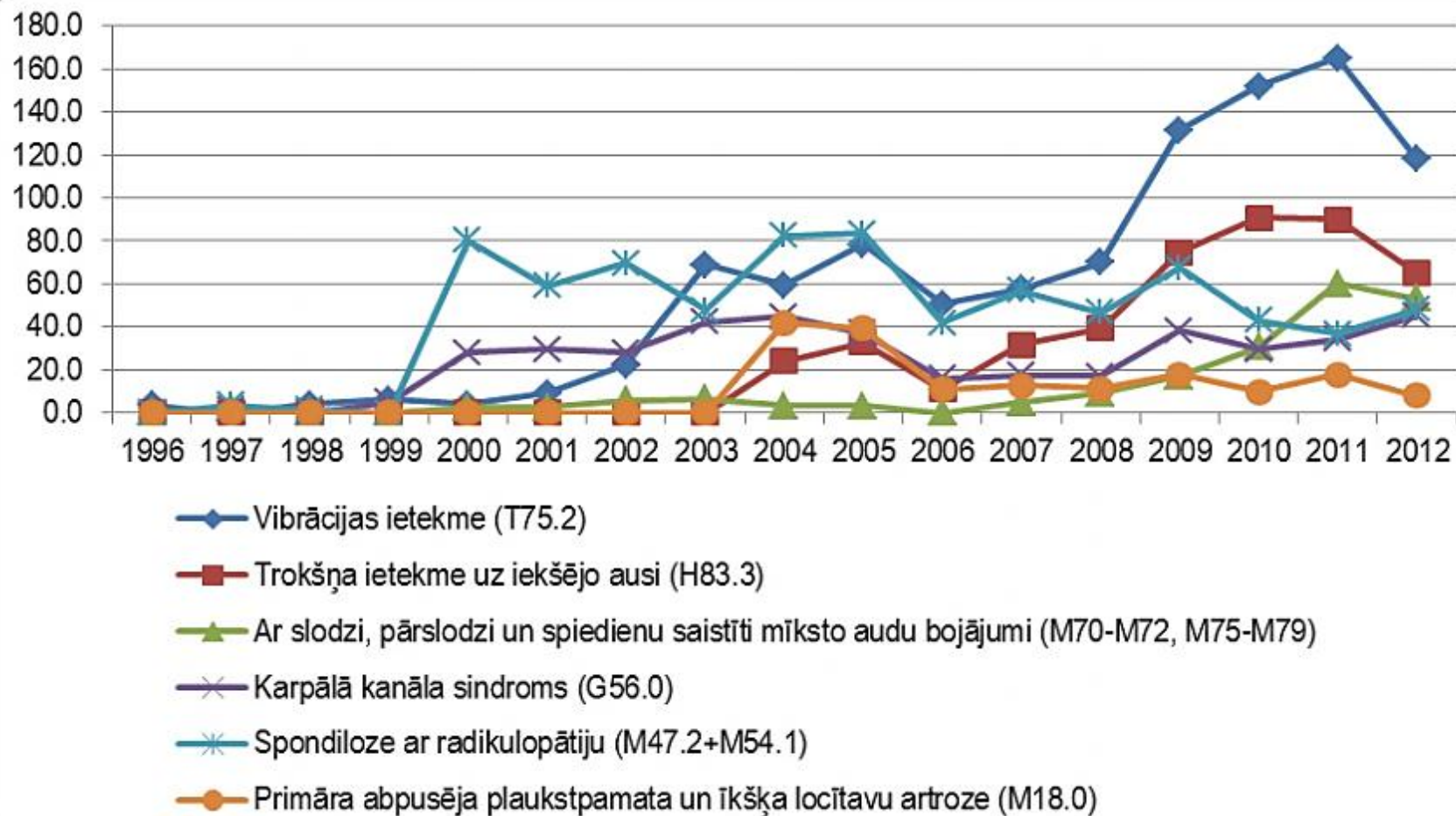
Uzglabāšana un transporta palīgdarbības



Pirmo reizi reģistrēto arodslimnieku skaita dinamika transporta nozarē (uz 100 000 nodarbināto)



Izplatītāko arodslimību biežuma sadalījums pa gadiem transporta nozarē (uz 100 000 nodarbināto)



Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

- Fizikālie faktori:
 - vibrācija (vispārēja, lokāla),
 - troksnis,
 - atmosfēras spiediena pārmaiņas,
 - jonizējošais starojums,
 - lāzera starojums,
 - redzamā gaisma.
- Darba vietas mikroklimatiskie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - u.tml.

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

- Fizikālie faktori:
 - **vibrācija (vispārēja, lokāla),**
 - troksnis,
 - atmosfēras spiediena pārmaiņas,
 - jonizējošais starojums,
 - lāzera starojums,
 - redzamā gaisma.
- Darba vietas mikroklimatiskie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - u.tml.

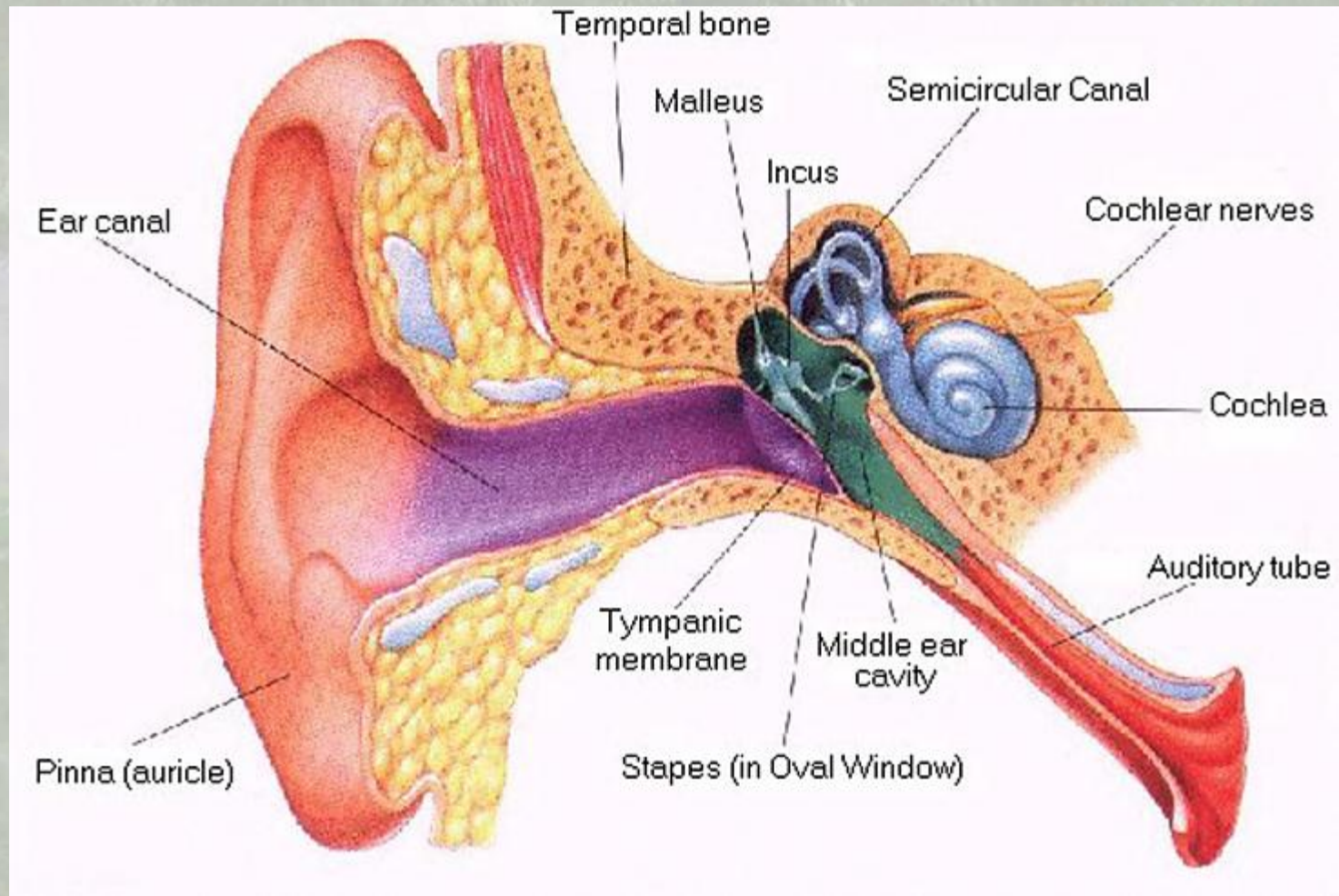
Vibrācijas slimība

- Attīstās pēc vairāku gadu (10-20 un vairāk) ilgas vibrācijas iedarbības uz organismu.
- Slimība mēdz progresēt arī pēc kontakta ar vibrāciju pārtraukšanas.
- Pazīmes:
 - roku un/vai kāju pirkstu salšana,
 - "balti pirksti",
 - roku un/vai kāju tirpšana, "skudriņu skraidīšanas" sajūta,
 - jušanas pasliktināšanās,
 - neveiklums rokās un/vai kājās,
 - krampji ekstremitātēs (biežāk kājās),
 - sāpes.

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

- Fizikālie faktori:
 - vibrācija (vispārēja, lokāla),
 - **troksnis**,
 - atmosfēras spiediena pārmaiņas,
 - jonizējošais starojums,
 - lāzera starojums,
 - redzamā gaisma.
- Darba vietas mikroklimatiskie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - u.tml.

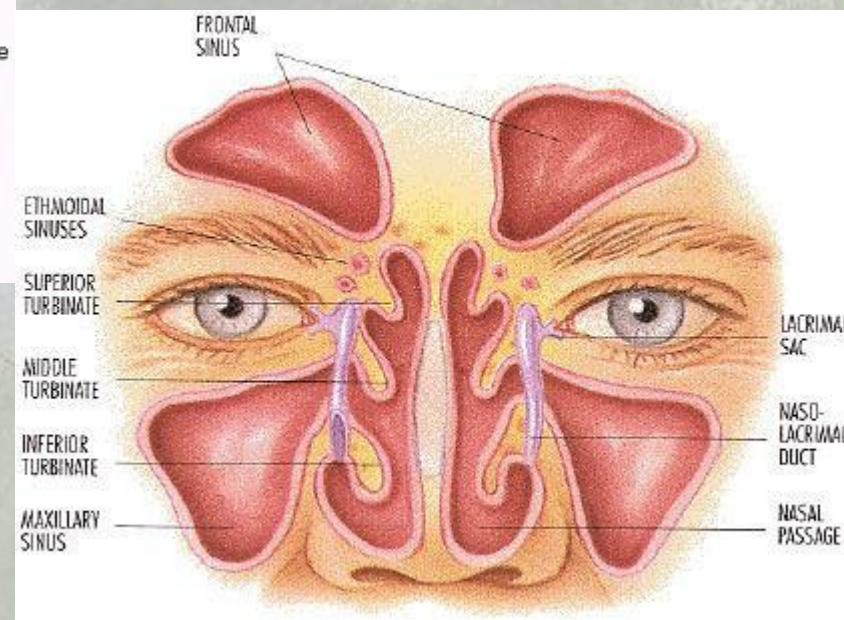
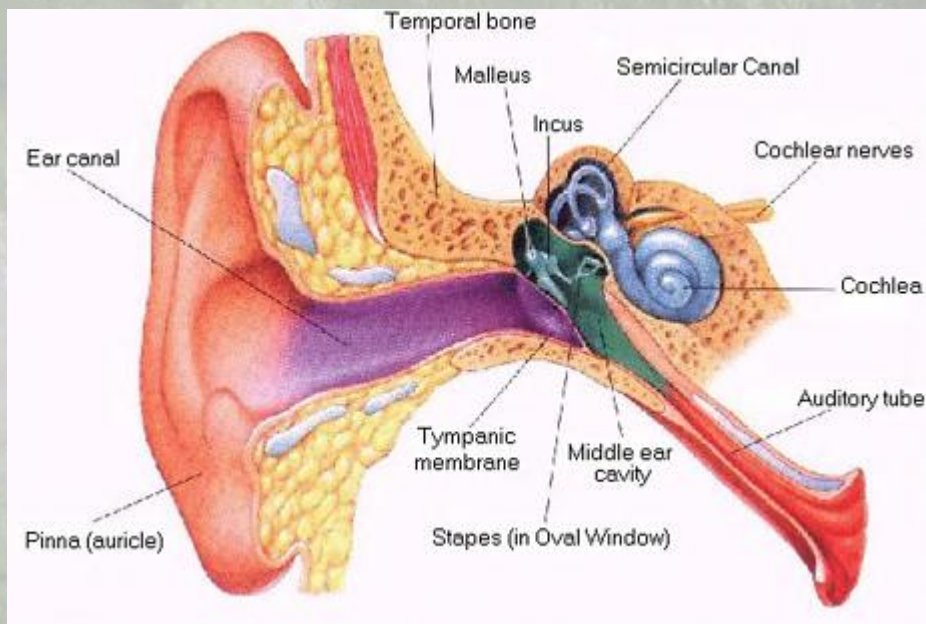
Trokšņa izraisītā vājdzirdība



Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

- Fizikālie faktori:
 - vibrācija (vispārēja, lokāla),
 - troksnis,
 - **atmosfēras spiediena pārmaiņas,**
 - jonizējošais starojums,
 - lāzera starojums,
 - redzamā gaisma.
- Darba vietas mikroklimatiskie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - u.tml.

Atmosfēras spiediena strauju pārmaiņu radītie veselības traucējumi



Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

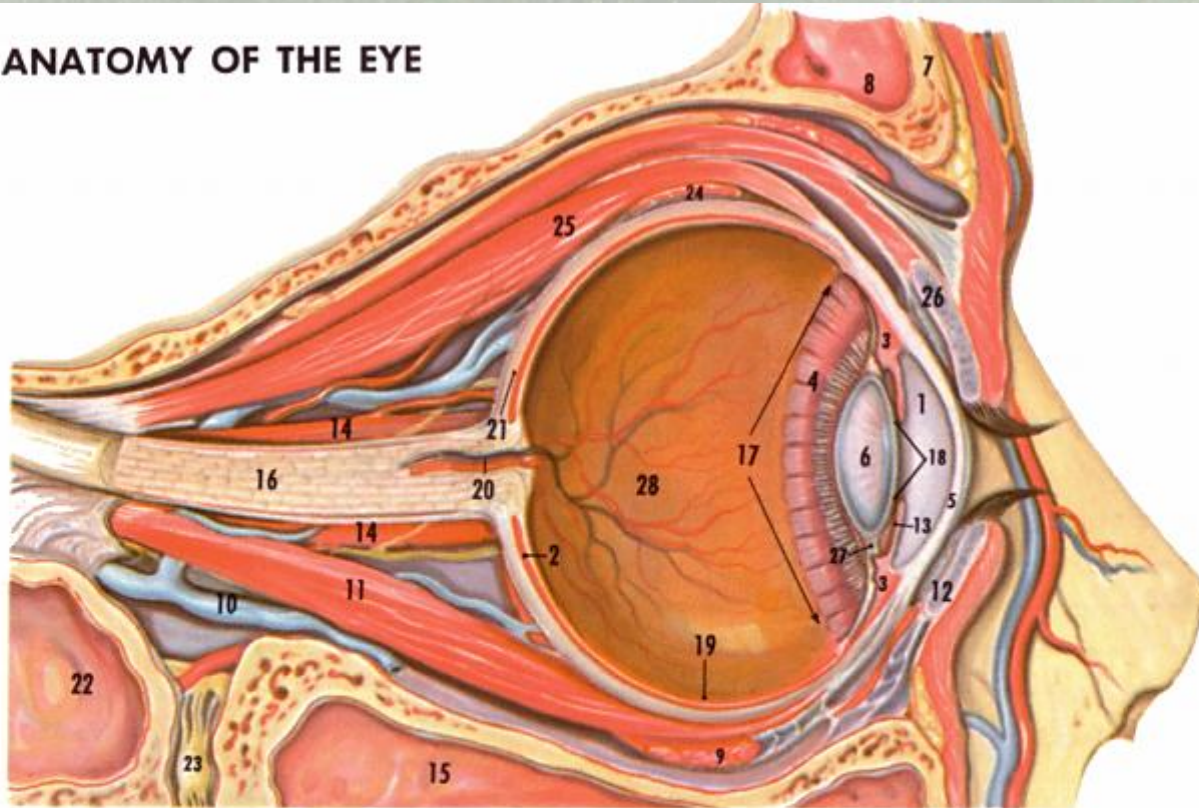
- Fizikālie faktori:
 - vibrācija (vispārēja, lokāla),
 - troksnis,
 - atmosfēras spiediena pārmaiņas,
 - **jonizējošais starojums,**
 - lāzera starojums,
 - redzamā gaisma.
- Darba vietas mikroklimatiskie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - u.tml.

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

- Fizikālie faktori:
 - vibrācija (vispārēja, lokāla),
 - troksnis,
 - atmosfēras spiediena pārmaiņas,
 - jonizējošais starojums,
 - **lāzera starojums,**
 - **redzamā gaisma.**
- Darba vietas mikroklimatiskie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - u.tml.

Apgaismojums un redzes pārslodze

ANATOMY OF THE EYE



- | | | | |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Aqueous chamber | 8. Frontal sinus | 15. Maxillary sinus | 22. Sphenoid sinus |
| 2. Choroid | 9. Inferior oblique muscle | 16. Optic nerve | 23. Pterygopalatine ganglion |
| 3. Ciliary muscle | 10. Inferior ophthalmic vein | 17. Ora serrata | 24. Superior oblique muscle |
| 4. Ciliary processes | 11. Inferior rectus muscle | 18. Pupil of the iris | 25. Superior rectus muscle |
| 5. Cornea | 12. Inferior tarsus | 19. Retina | 26. Superior tarsus |
| 6. Crystalline lens | 13. Iris | 20. Retinal artery and vein | 27. Suspensory ligament |
| 7. Frontal bone | 14. Lateral rectus muscle | 21. Sclera | 28. Vitreous chamber |

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (1)

- Fizikālie faktori:
 - vibrācija (vispārēja, lokāla),
 - troksnis,
 - atmosfēras spiediena pārmaiņas,
 - jonizējošais starojums,
 - lāzera starojums,
 - redzamā gaisma.
- **Darba vietas mikroklimatiskie faktori:**
 - **caurvējš,**
 - **aukstums,**
 - **karstums,**
 - **u.tml.**

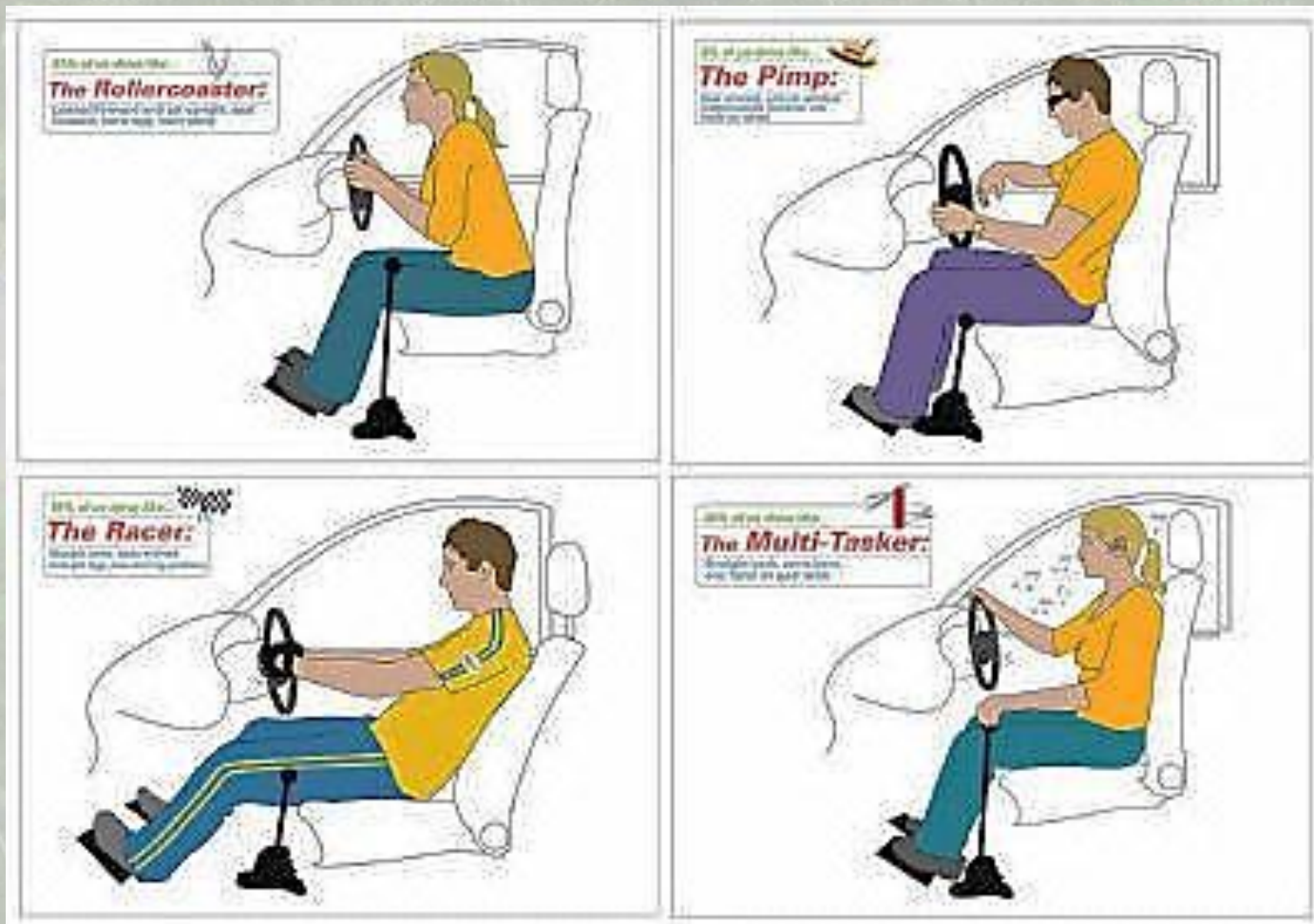
Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (2)

- Ergonomiskie riska faktori:
 - piespiedu darba poza,
 - neērta darba poza,
 - atkārtotas vienveidīgas kustības,
 - ātras biežas kustības,
 - ergonomiski slikti iekārtota darba vieta,
 - atkārtota smagumu pārvietošana,
 - redzes pārpūle,
 - u.tml.

Ergonomisko riska faktoru radītie veselības traucējumi

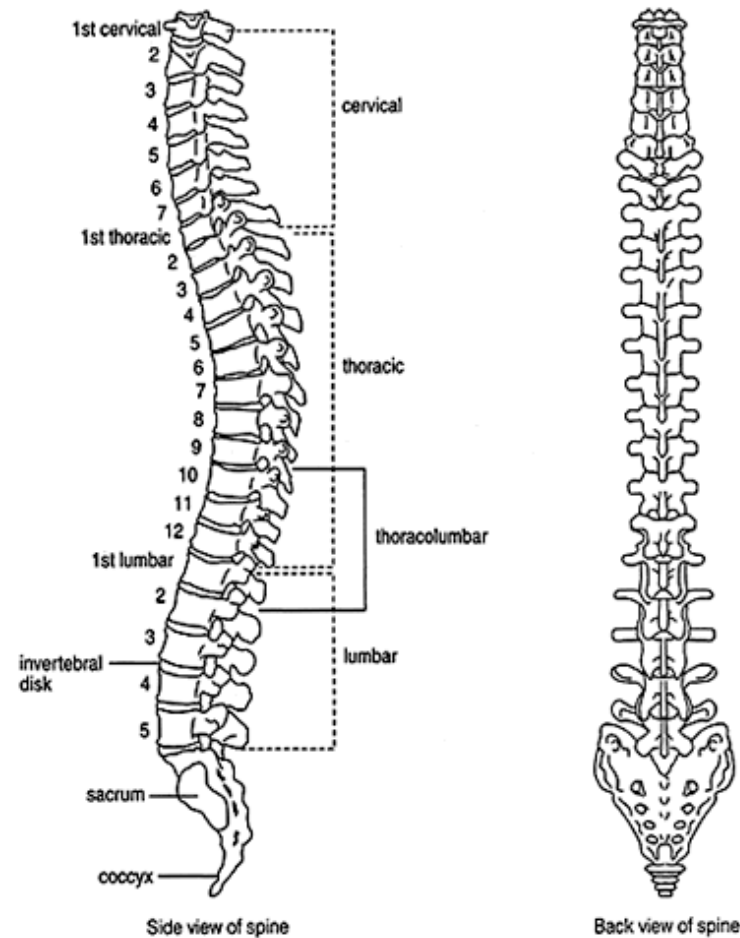
- Karpālā kanāla sindroms
- Roku, kāju muskuļu cīpslu pārslodzes izraisītie bojājumi/iekaisumi (tendinīti, epikondilīti, periartrīti u.c.)
- Locītavu "nolietošanās" (artrozes)
- Mugurkaula kakla, jostas daļas patoloģija
- Hemoroīdi
- Kāju vēnu varikoze

Sēdēšanas pozas nozīme braukšanas laikā

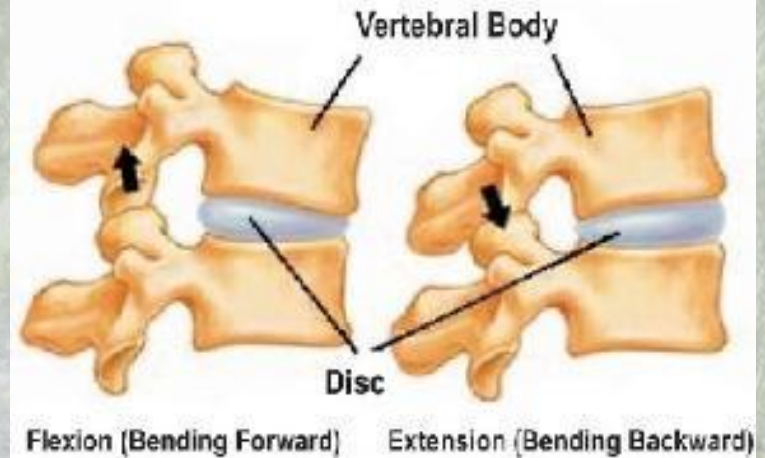


Mugurkaula veselība ir atkarīga no pareizu izliekumu saglabāšanas darba laikā

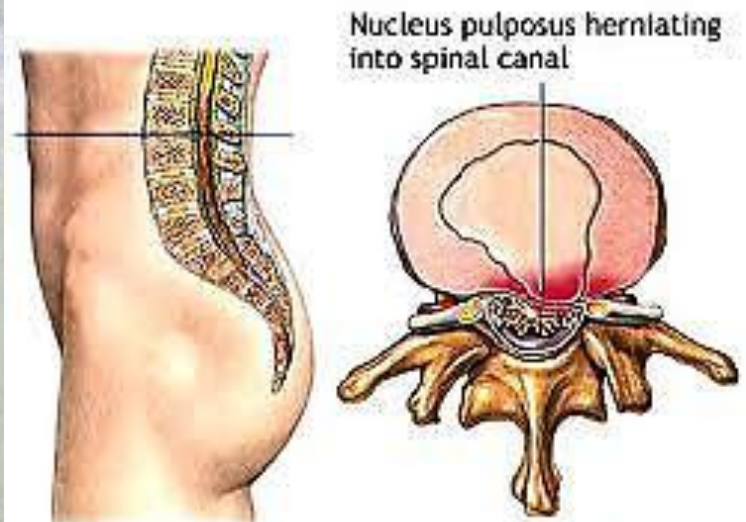
Normal Spine



Facet Joints in Motion



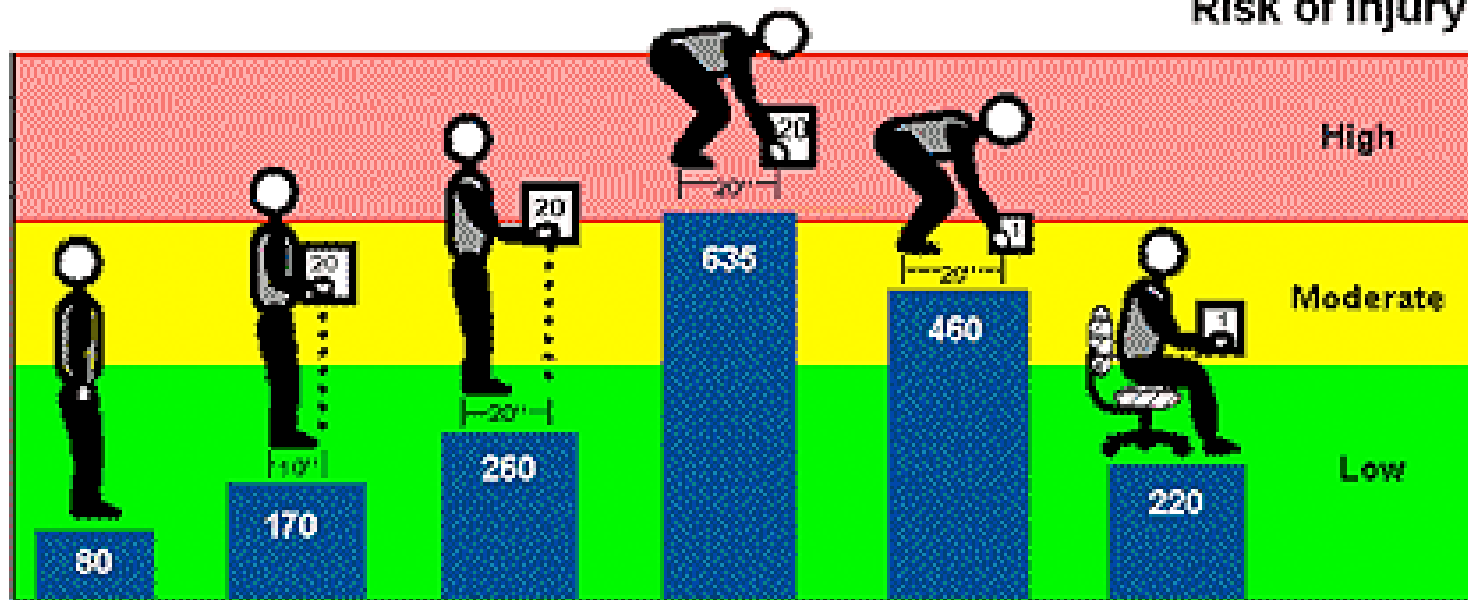
Flexion (Bending Forward) Extension (Bending Backward)



Spēks, kas iedarbojas uz mugurkaula jostas daļu, veicot uzdevumus dažādās pozās

Pounds of compressive force on lower back

Risk of injury



Standing upright

Standing upright, lifting 20 lbs. 10" away from low back

Standing upright, lifting 20 lbs. 20" away from low back

Bent over, lifting 20 lbs. 20" away from low back

Bent over, lifting 1 lb. 20" away from low back

Sitting, leaning forward and lifting 1 lb.

Nepareiza sēdēšanas poza



Autovadītāja sēdēšanas ergonomika

NEPAREIZI PAREIZI

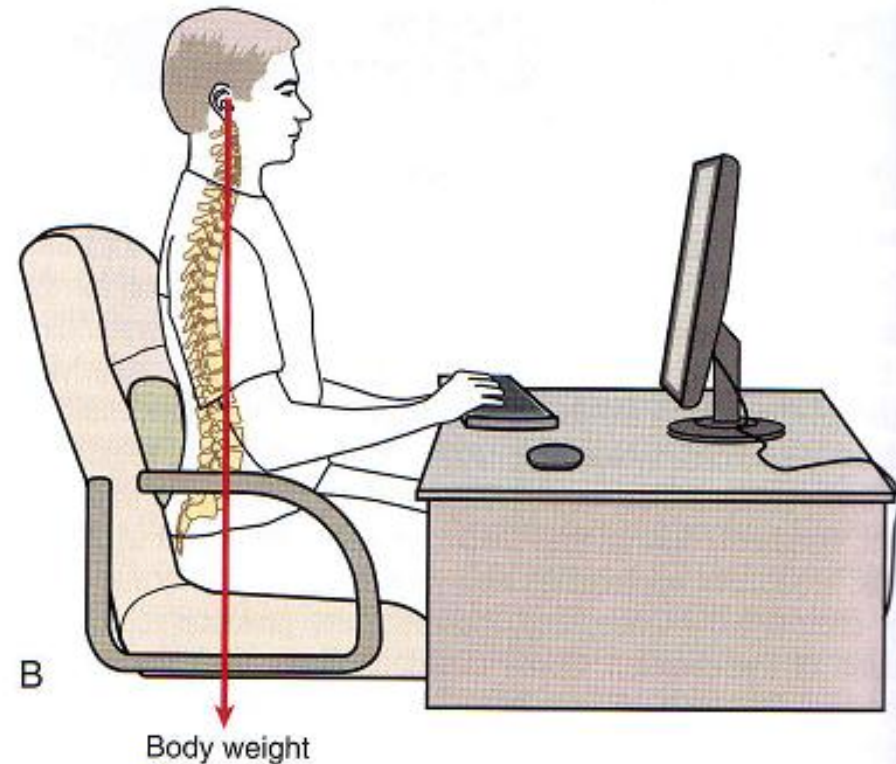
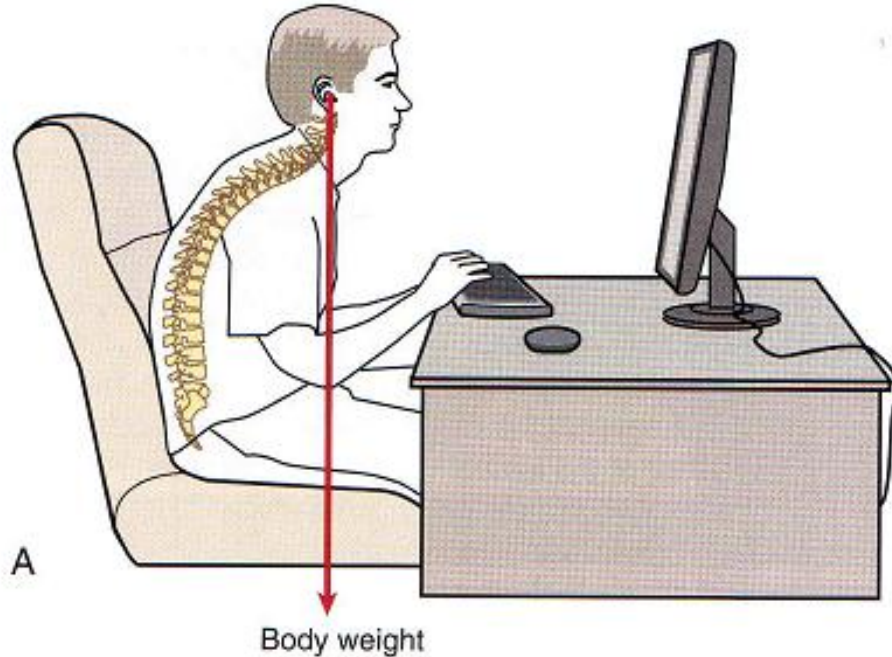


Figure 1



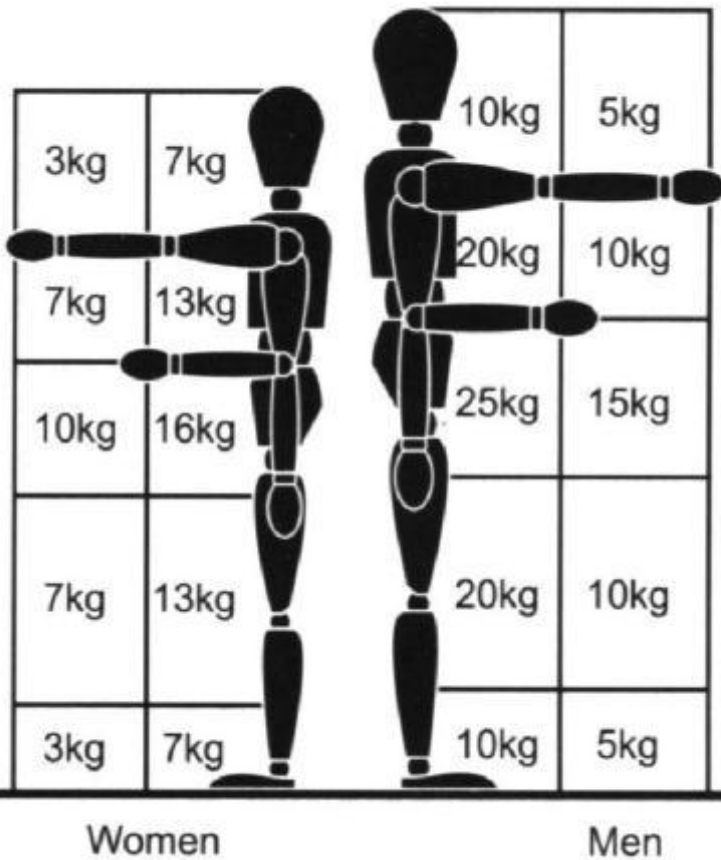
Figure 2

Mugurkaula jostas daļas pozīcijas nozīme mugurkaula normālu izliekumu saglabāšanā



Neumann D.A. "Kinesiology of the Musculoskeletal System – Foundation for Rehabilitation", 2nd ed., 2010

Pareiza smagumu pārvietošana



Ergonomika transporta nozarē



Neskatoties uz to, ka mūsdienu tehnika ir komfortabla, ērta un samērā nekaitīga, to nepieciešams pareizi pielāgot darbinieka individuāliem parametriem un sekot līdzī darba režīmam, lai izvairītos no pārslodzes!!!

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (3)

- Psihoemocionālie riska faktori:
 - nakts darbs,
 - maiņu darbs,
 - nepieciešamība nepārtraukti noturēt uzmanību,
 - liela darba intensitāte,
 - augsta atbildība,
 - materiāla atbildība,
 - vardarbības draudi,
 - satiksmes negadījumu risks u.tml.
- Var izraisīt:
 - posttraumatisko stresa sindromu,
 - izdegšanas sindromu,
 - neurozi, neirastēniju
 - pasliktina sirds un asinsvadu slimību gaitu!

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori transporta nozarē (3)

- Ķīmiskie riska faktori (ķīmisko vielu izgarojumi - degvielas izgarojumi, izplūdes gāzes, CO, svins, pārvadājamo, pārkraujamo, pārsūknējamo kravu izgarojumi u.c.)
- Putekļi (degvielas sadegšanas produkti, t.sk. nanodaļiņas, SiO_2 , tehnikas remonta laikā atbrīvojušies putekļi, abrazīvi putekļi, azbests, pārkraujamo vielu putekļi u.c.)

Ķīmisko faktoru un putekļu izraisītie veselības traucējumi

- Toksiski iekšējo orgānu bojājumi (izpaužas specifiski katras konkrētas ķīmiskas vielas iedarbības gadījumā)
- Elpošanas orgānu slimības (augšējo elpceļu hroniskas slimības, hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība u.c.)
- Alerģiskas slimības (alerģiskas iesnas, konjunktivīts, bronhiālā astma, Kvinkes tūska, nanfilaktiskais šoks u.c.)
- Ādas slimības (kontakta dermatīts, kairinājuma dermatīts)
- Ļaundabīgu audzēju attīstība (iedarbojoties kancerogēnām vielām)

Ar darbu saistīto veselības traucējumu profilakse

- darba aizsardzības prasību ievērošana;
- individuālo aizsardzības līdzekļu izmantošana;
- darba vietas ergonomikas uzlabošana;
- 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!**

JAUTĀJUMI?



PALDIES PAR UZMANĪBU!