

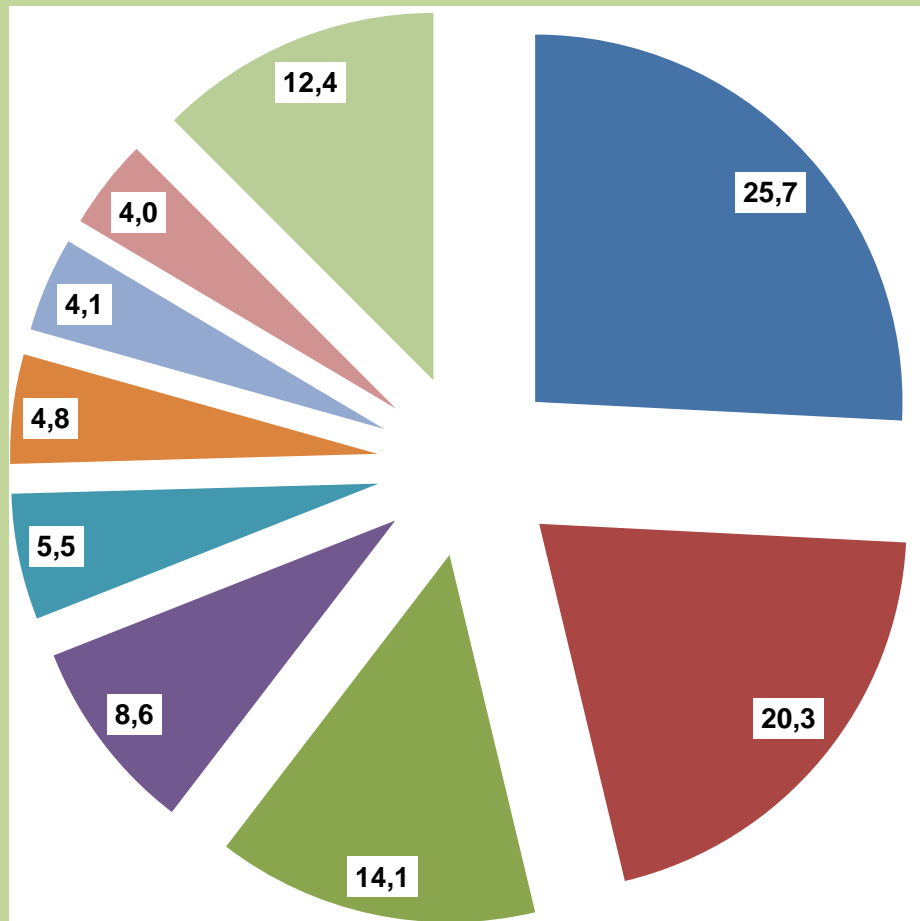
Biežākie veselības traucējumi un arodslimības mazumtirdzniecības nozares uzņēmumos

Dr.med. Jeļena Reste

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

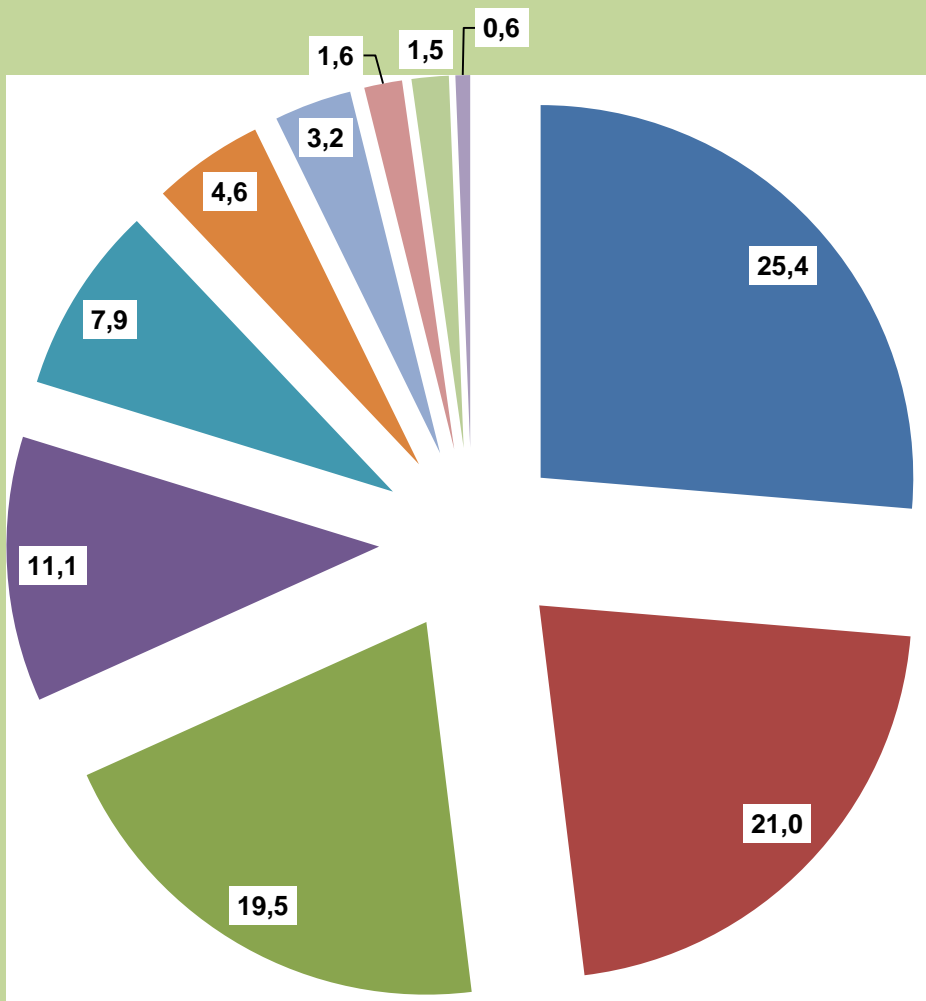
Latvijas nozares ar visaugstāko saslimstību ar arodslimībām

(% no kopējā pirmo reizi reģistrēto arodslimnieku skaita 2013. gadā)



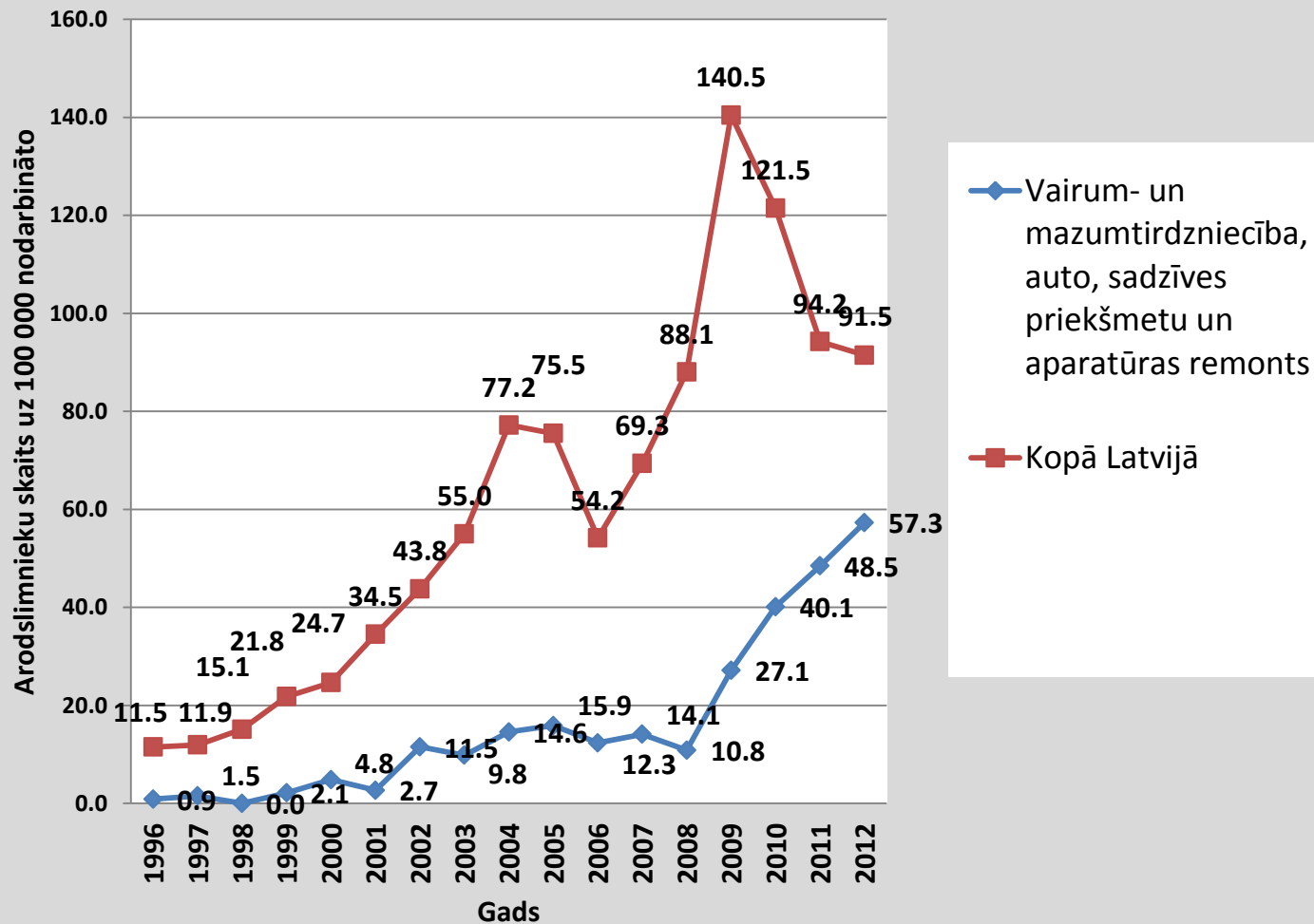
- Apstrādes rūpniecība (kopā)
- Transports, transporta pakalpojumi
- Veselība un sociālā aprūpe
- Vairum- un mazumtirdzniecība
- Izglītība
- Būvniecība
- Lauksaimniecība, mežsaimniecība
- Viesnīcu un sabiedriskās ēdināšanas pakalpojumi
- Citi

Arodslimību top 10 Latvijā 2013. gadā



- Mugurkaula slimības
- Saistaudu slimības (tendinīti, Dipitrēna kontraktūra u.c.)
- Karpālā kanāla sindroms
- Artrozes
- Vibrācijas slimība
- Trokšņa izraisītā vājdzirdība
- Elpošanas orgānu slimības
- Vēnu varikoze
- Elkoņa nerva neiropātija
- Ādas slimības

Pirmreizējo arodslimnieku skaita dinamika tirdzniecības nozarē un kopumā Latvijā 1996.-2012. g.



Arodslimnieku raksturojums 2013.gadā

- Vidējais vecums 53,7 gadi
- Vīrieši 35,8% (n=389), sievietes 64,2% (n=698)
- Vidējais darba stāžs kaitīgu faktoru ietekmē 26 gadi
- Vidēji 2,6 arodslimības vienam cilvēkam
- 55,5% arodslimnieku no Rīgas un tās apkārtnes

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori mazumtirdzniecības nozarē strādājošajiem (1)

- Psihoemocionālie riska faktori:
 - maiņu darbs,
 - nakts darbs,
 - liela darba intensitāte,
 - augsta atbildība,
 - materiāla atbildība,
 - vardarbības draudi,
 - u.tml.
- Var izraisīt:
 - izdegšanas sindromu,
 - posttraumatisku stresa sindromu
 - neirozi, neirastēniju

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori mazumtirdzniecības nozarē strādājošajiem (2)

- Darba vietas ķīmiskie faktori un putekļi:
 - sadzīves ķīmija,
 - mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļi,
 - kosmētika,
 - aromātiskas vielas,
 - jaunu materiālu izgarojumi,
 - šķīdinātāji,
 - u.tml.

Iespējamie veselības traucējumi

- Alerģijas:
 - alerģiskas iesnas,
 - alerģisks konjunktivīts,
 - kontakta dermatīts, ekzēma,
 - bronhiālā astma,
 - Kvinkes tūska,
 - anafilaktiskais šoks.
- Augšējo elpceļu hroniski iekaisumi.
- Hronisks bronhīts.

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori mazumtirdzniecības nozarē strādājošajiem (3)

- Darba vietas mikroklimatiskie un fizikālie faktori:
 - caurvējš,
 - aukstums,
 - karstums,
 - troksnis,
 - redzamā gaisma,
 - u.tml.

Iespējamie veselības traucējumi

- biežas saaukstēšanās,
- plauktu
angiospastisks
sindroms un ādas
trofiskas traucējumi
- roku ādas iekaisumi,
- muskulatūras
sasprindzinājums un
sāpes muskuļos
nepietiekama
apgaismojuma dēļ.

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori mazumtirdzniecības nozarē strādājošajiem (4)

- Darba vietas bioloģiskie faktori (kontakts ar klientiem, nauda, jēli produkti u.c.):
 - baktērijas,
 - sēnītes,
 - parazīti
 - vīrusi,
 - u.tml.

Nozīmīgākie darba vides kaitīgie faktori mazumtirdzniecības nozarē strādājošajiem (5)

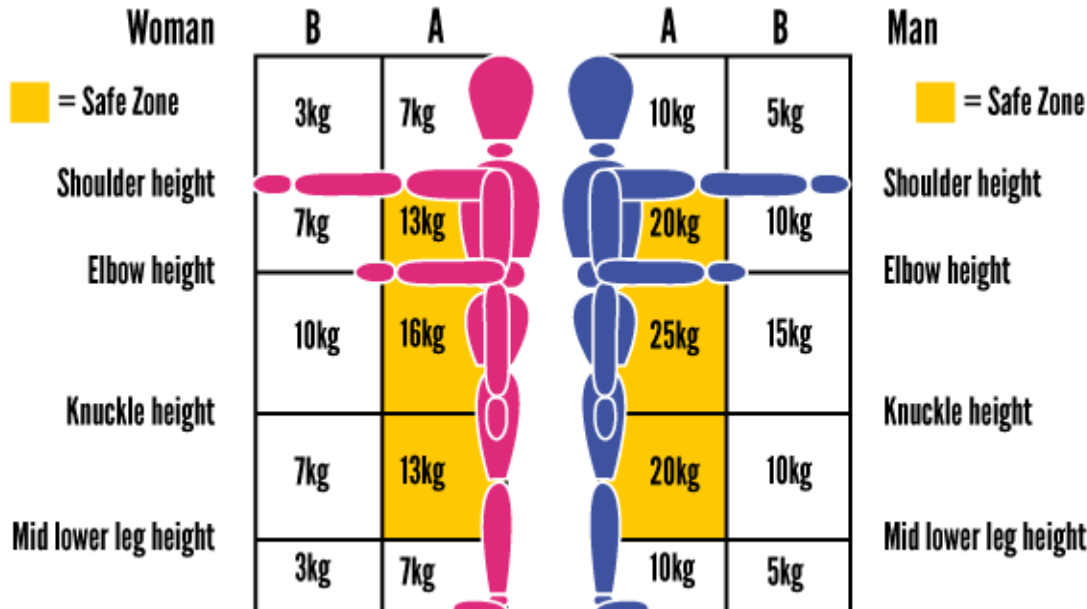
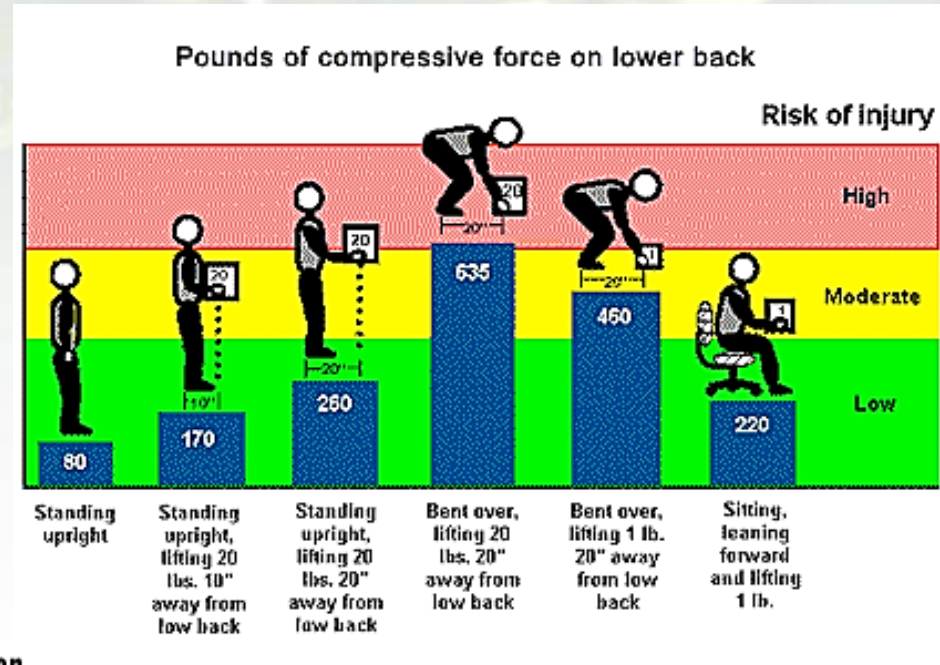
- Ergonomiskie riska faktori:
 - piespiedu darba poza,
 - neērta darba poza,
 - atkārtotas vienvēidīgas kustības,
 - ātras biežas kustības,
 - ātrs darba temps,
 - ergonomiski slikti iekārtota darba vieta,
 - atkārtota smagumu pārvietošana,
 - u.tml.

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



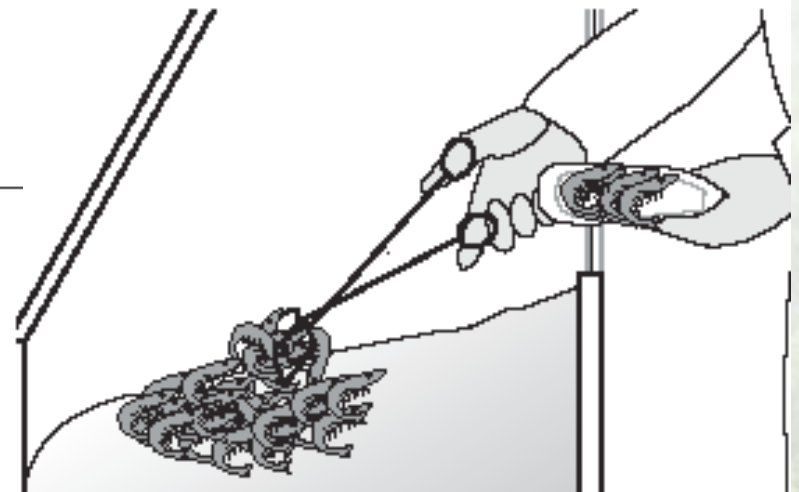
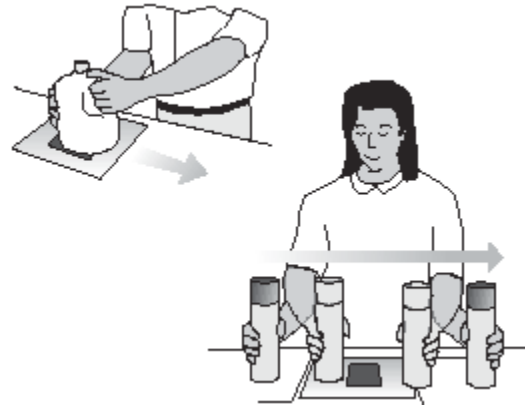
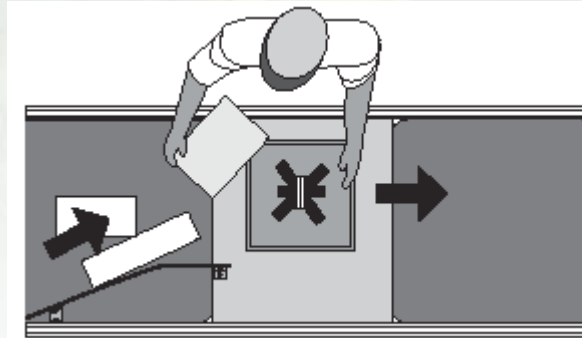
Pareiza smagumu pārvietošana



Avots: <https://www.gonzaga.edu/Campus-resources/offices-and-services-A-Z/Human-Resources/Environmental-Health-And-Safety/Ergonomics/Safe-Lifting-Techniques.asp>

Avots: <http://www.dontpanicyouareonlymoving.com/the-diy-mover/safe-lifting-tips>

Ergonomiskie risinājumi



<https://www.osha.gov/ergonomics/guidelines/retailgrocery/retailgrocery.html#storewide>

Risinājumi

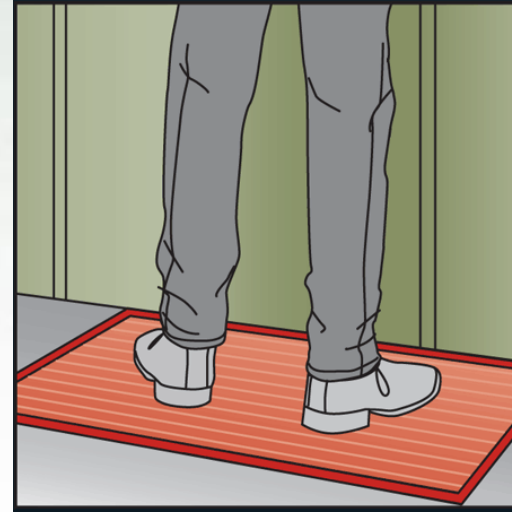
Ērti apavi



Kompresijas zeķes



Speciālie amortizējošie paklāji



Racionāls darba režīms ar atpūtas paužu iespējamību!!!



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!**