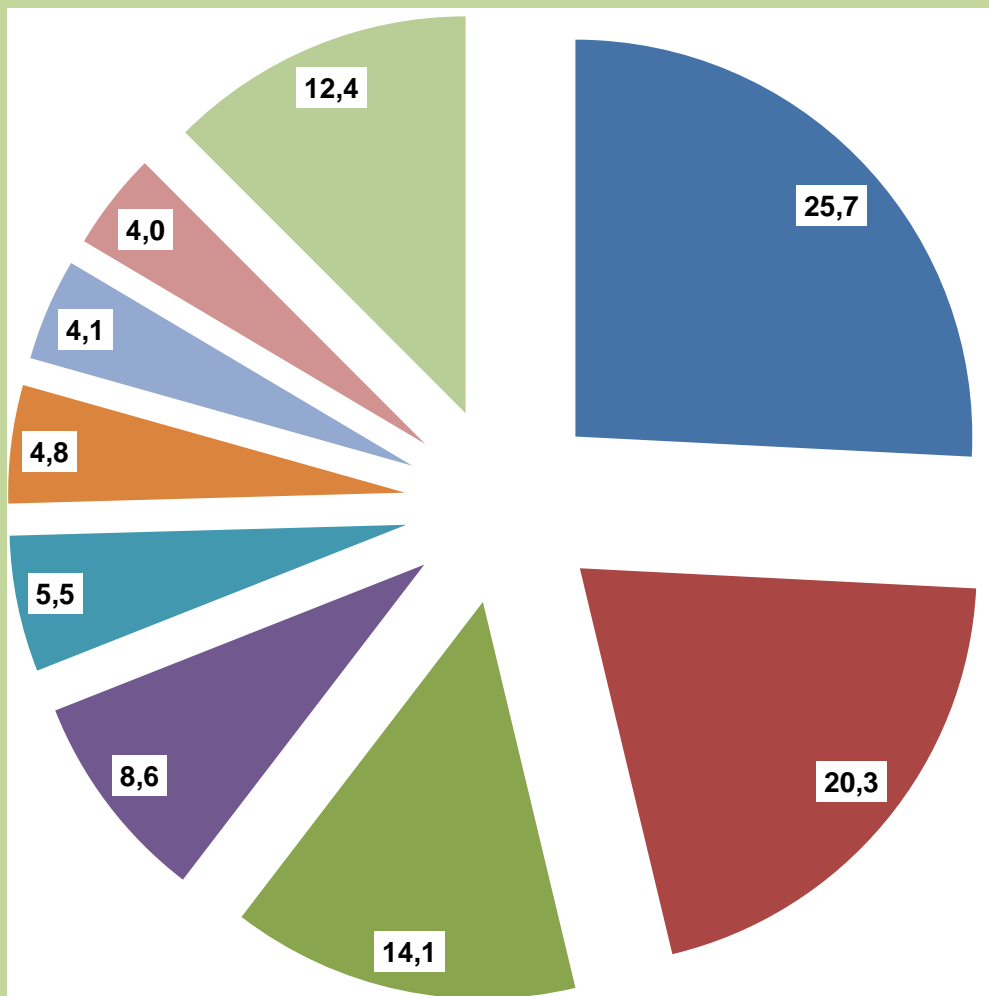


Biežākie veselības traucējumi un arodslimības transporta nozares uzņēmumos

Jeļena Reste, Ivars Vanadziņš,
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Rīga, 02.11.2015.

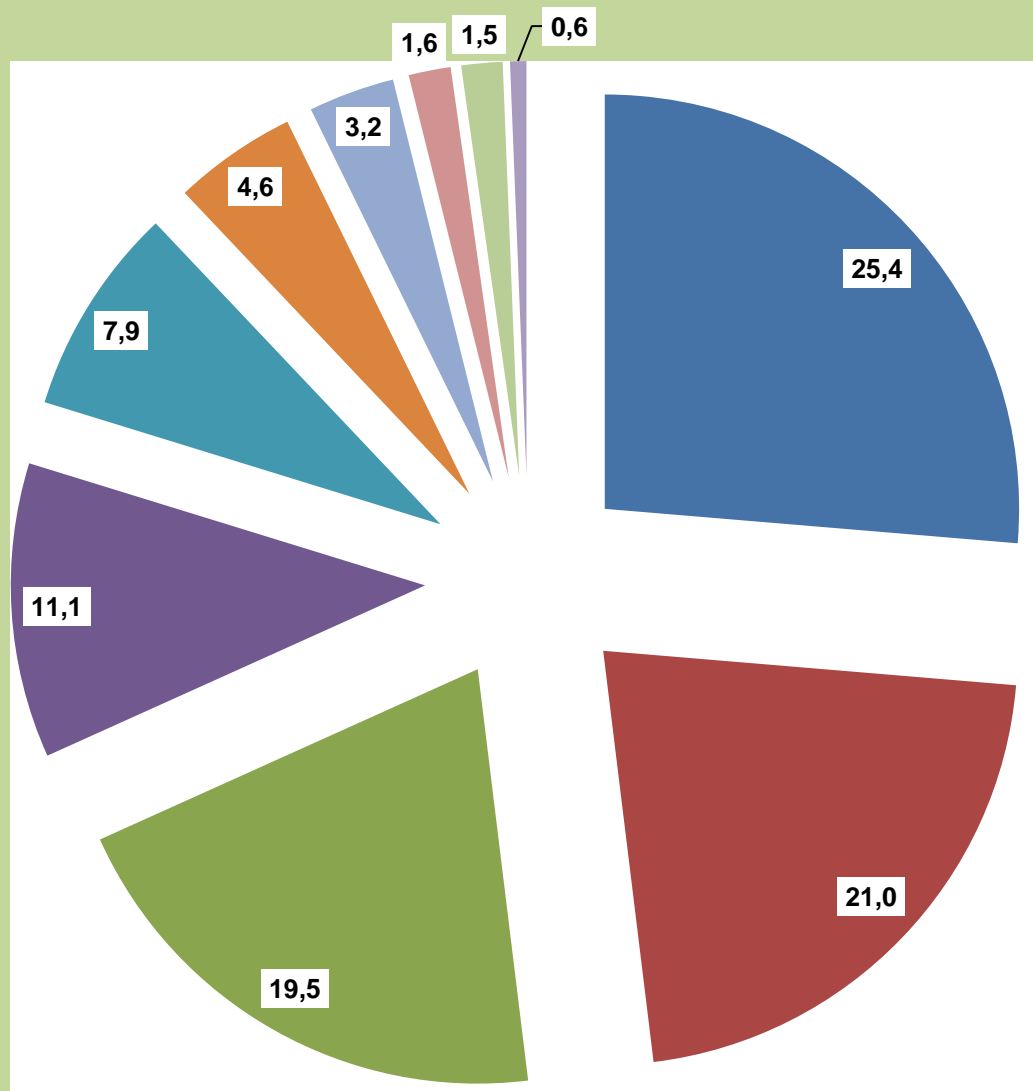
Latvijas nozares ar visaugstāko saslimstību ar arodslimībām

(% no kopējā pirmo reizi atklāto 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

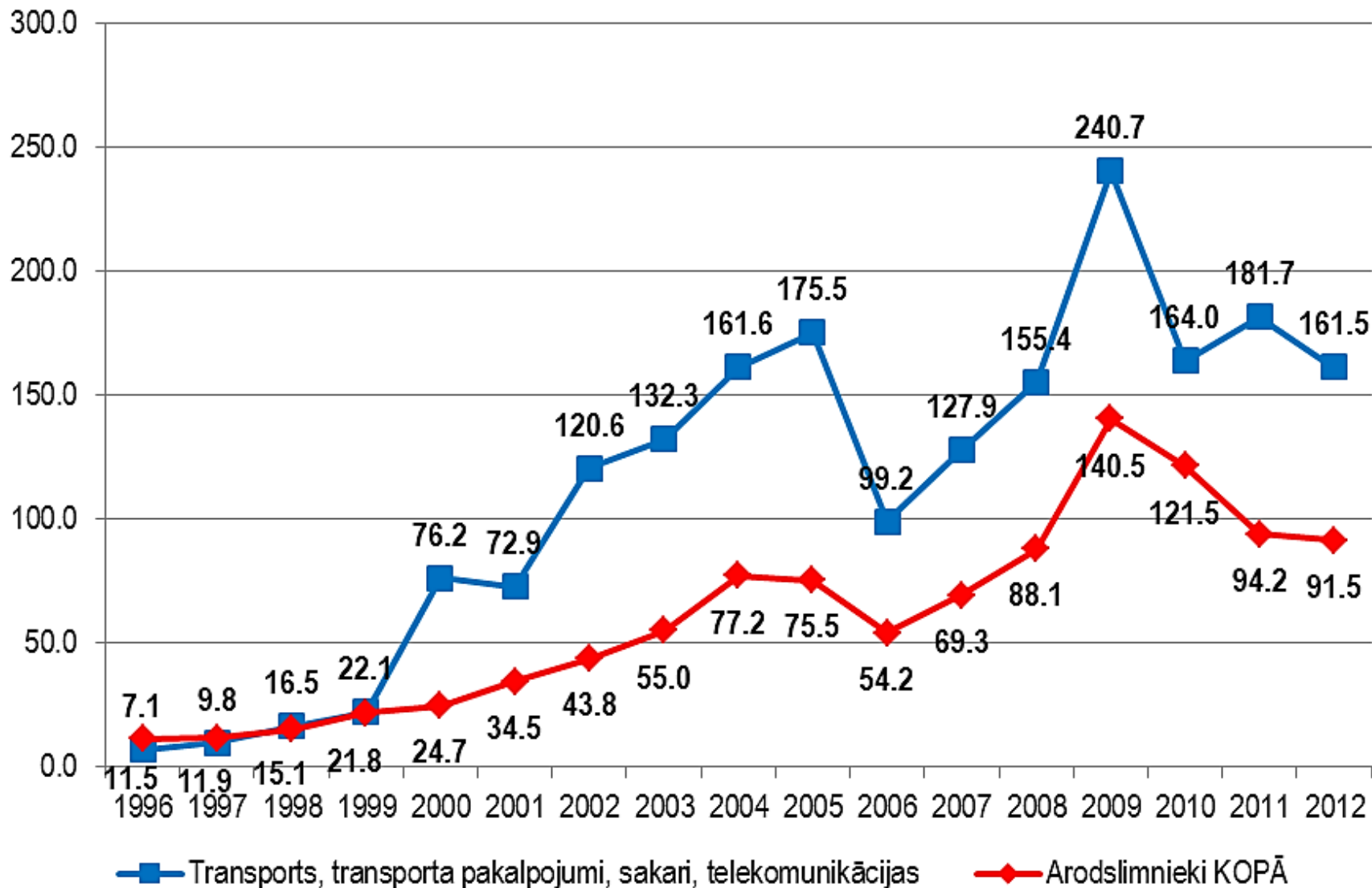
■ Trokšņa izraisītā
vājdzirdība

■ Elpošanas orgānu
slimības

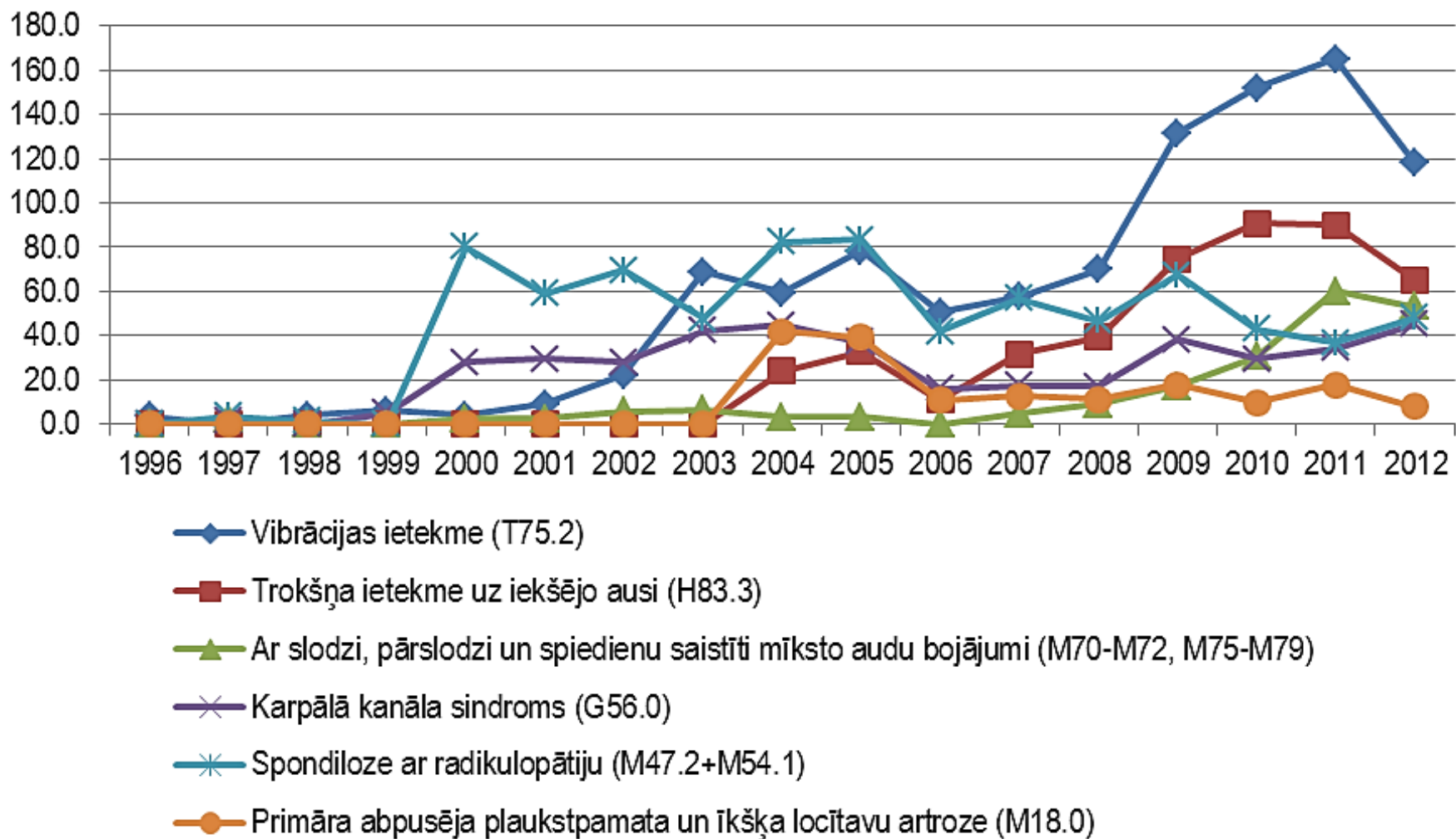
■ Vēnu varikoze

■ Elkoņa nerva
neiropātija

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



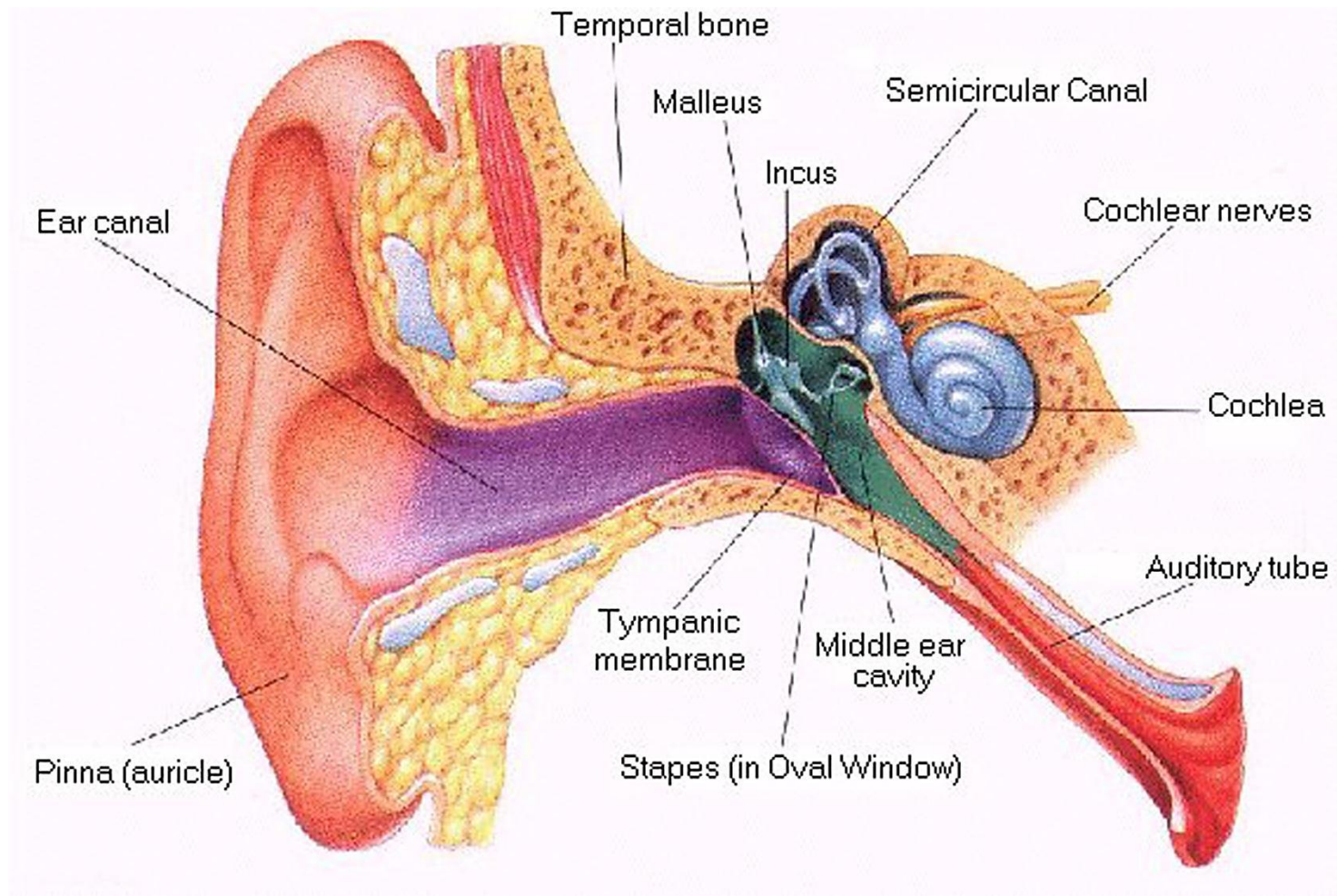
Izplatītāko arodslimību biežuma sadalījums pa gadiem transporta nozarē (uz 100 000 nodarbināto)



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.

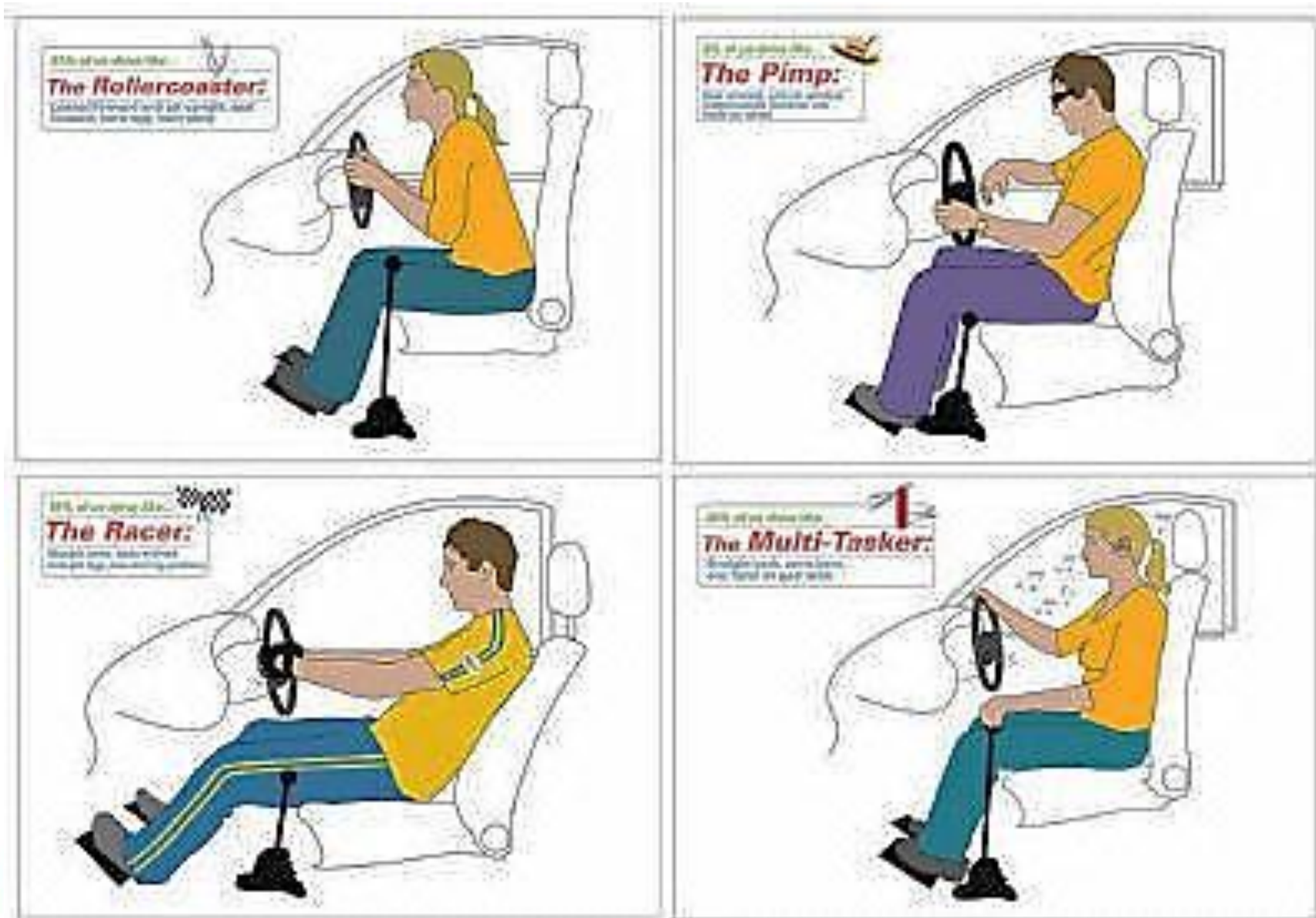
Trokšņa izraisītā vādzirdība



Ergonomisko risku faktoru radītie veselības traucējumi

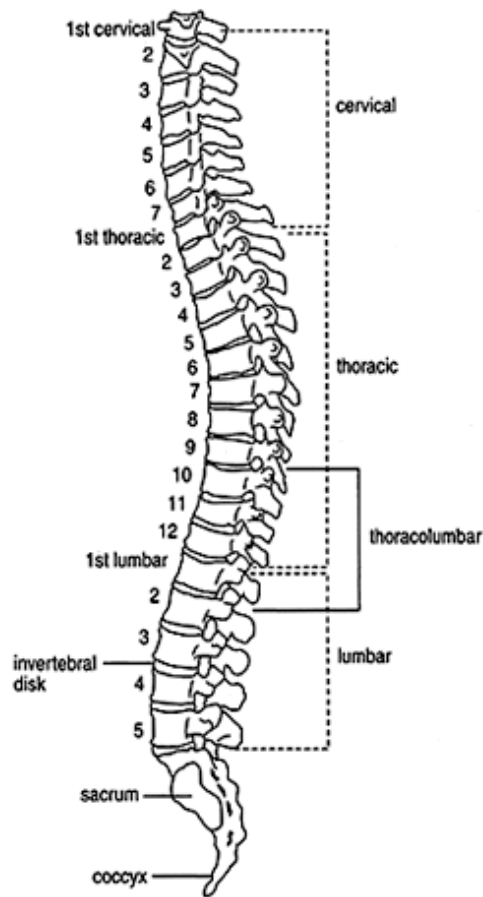
- Karpālā kanāla sindroms
- Roku, kāju muskuļu cīpslu pārslodzes izraisītie bojājumi/iekaisumi (tendinīti, epikondilīti, periartrīti u.c.)
- Locītavu "nolietošanās" (artrozes)
- Mugurkaula kakla, jostas daļas patoloģija
- Hemoroīdi
- Kāju vēnu varikoze

Sēdēšanas pozas nozīme braukšanas laikā

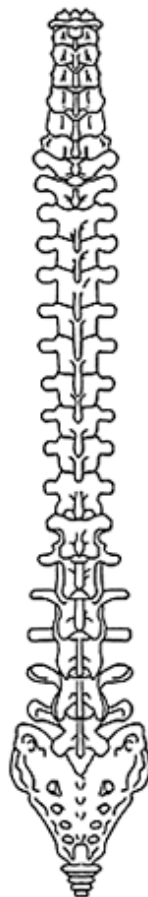


Mugurkaula veselība ir atkarīga no pareizu izliekumu saglabāšanas darba laikā

Normal Spine

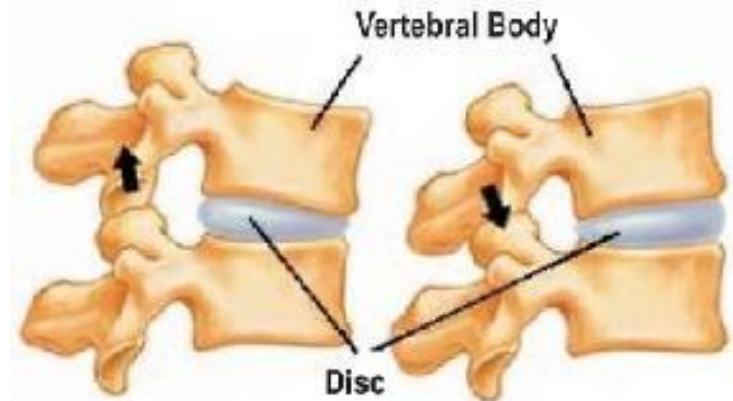


Side view of spine



Back view of spine

Facet Joints in Motion

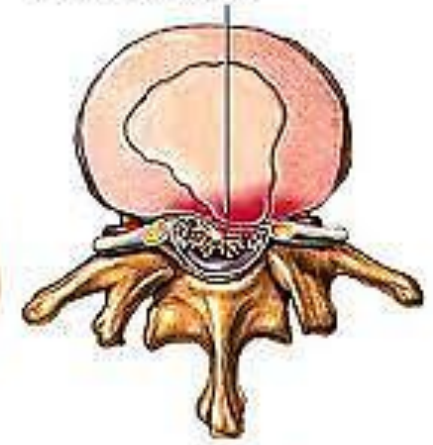


Flexion (Bending Forward)

Extension (Bending Backward)

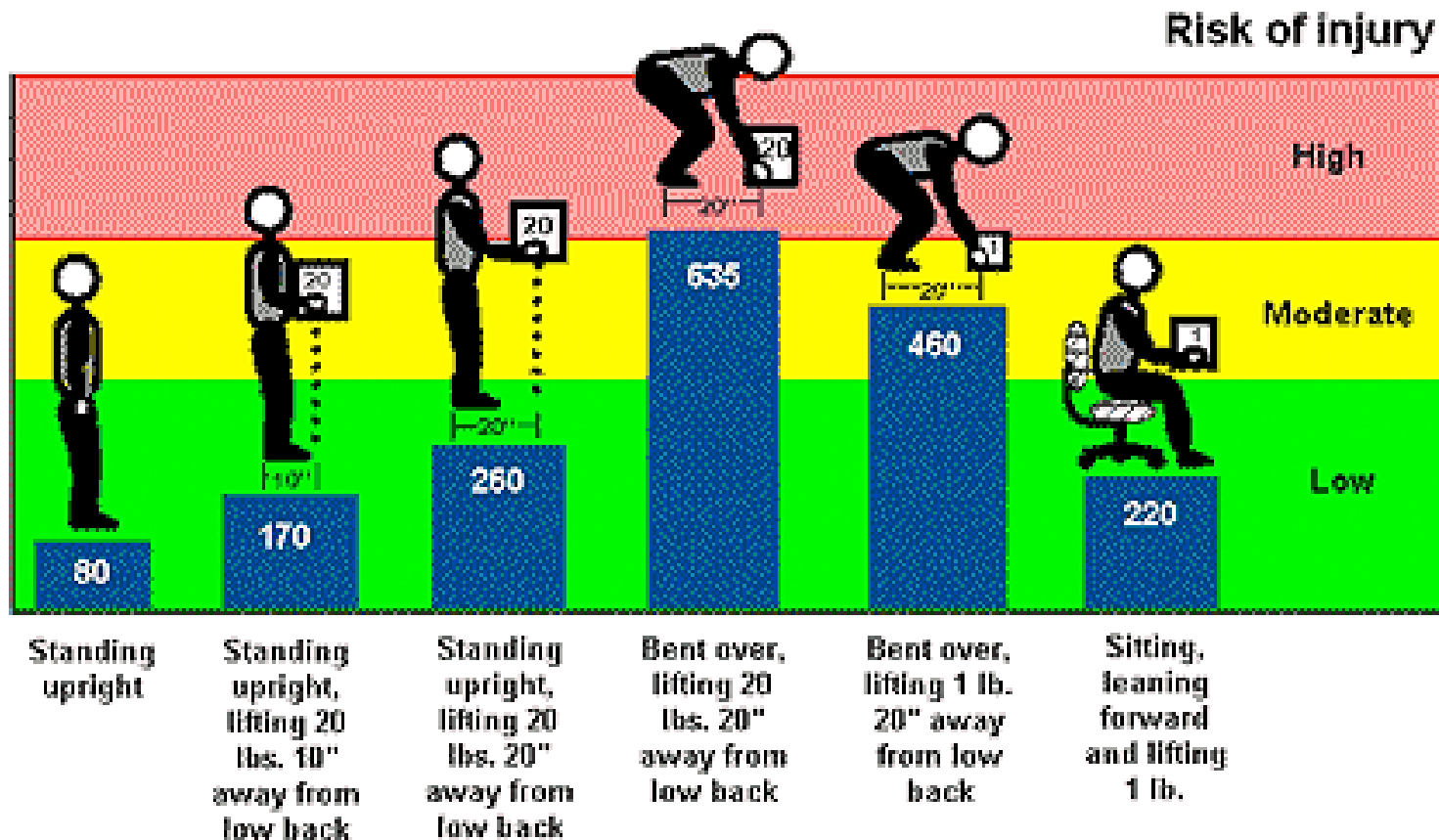


Nucleus pulposus herniating into spinal canal



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

Pounds of compressive force on lower back



Nepareiza sēdēšanas poza

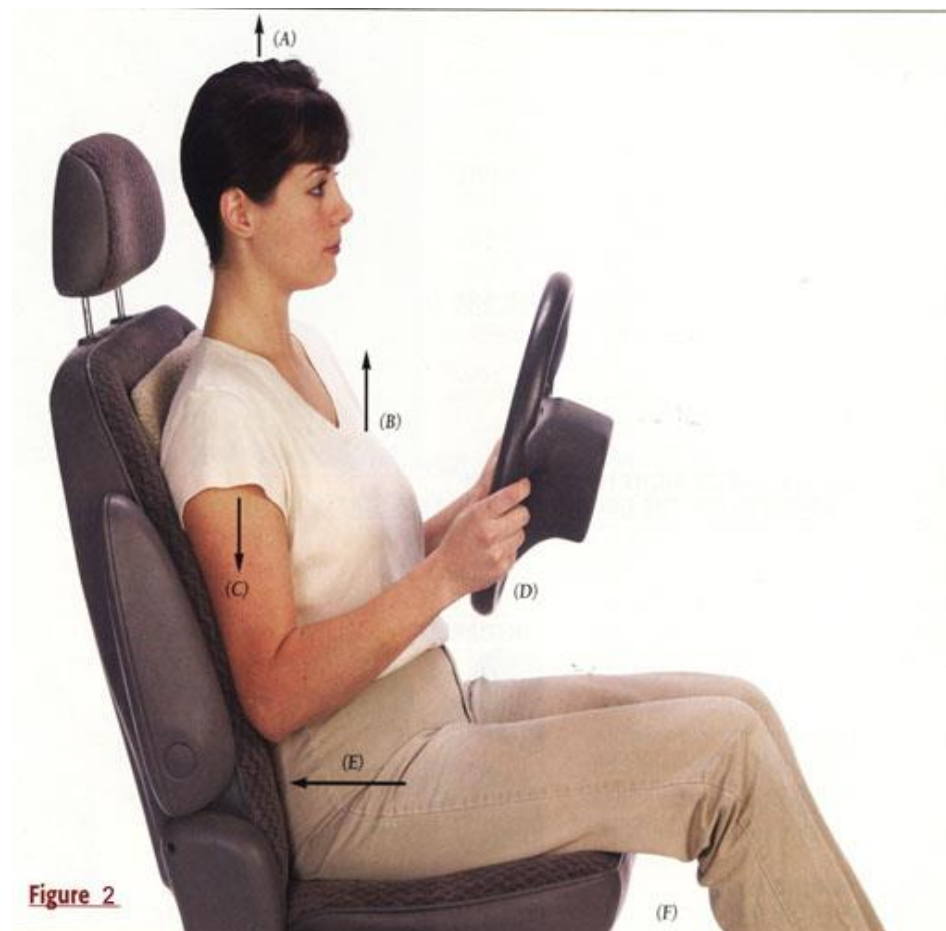


Autovadītāja sēdēšanas ergonomika

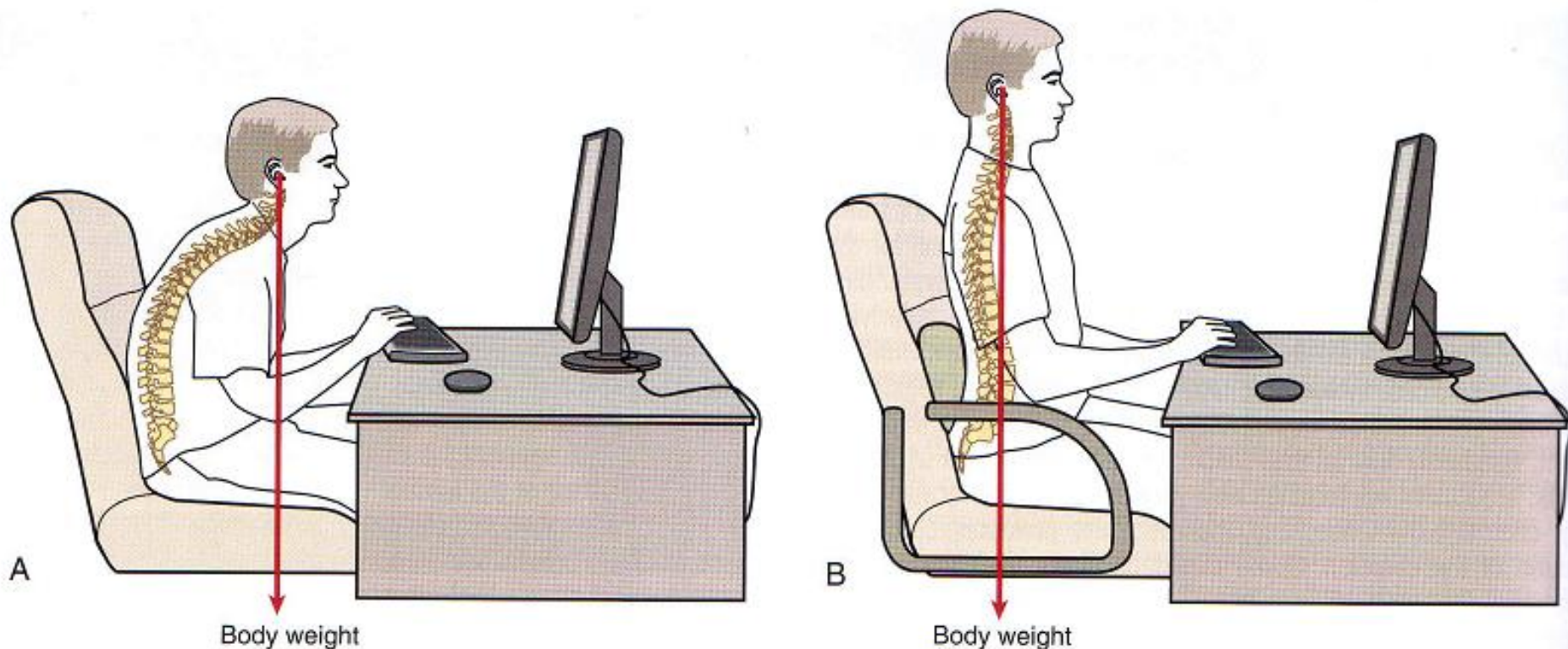
NEPAREIZI



PAREIZI



Mugurkaula jostas daļas pozīcijas nozīme mugurkaula normālu izliekumu saglabāšanā



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

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!!!

Kīmisko 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!**