

**LAĀB «Jaunākais arodmedicinā»  
21.09.2018.**

# **Aktualitātes arodveselībā un arodmedicinā**

**Prof. Maija Eglīte, RSU Aroda un vides medicīnas katedra,  
tel. 67060814, e-mail: [maija.eglite@rsu.lv](mailto:maija.eglite@rsu.lv); Asoc. prof. Ivars Vanadziņš  
RSU Darba drošības un vides veselības institūts, e-mail:  
[ivars.vanadzins@rsu.lv](mailto:ivars.vanadzins@rsu.lv)**

**VSAA «Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna» pasākums**



**Darba drošības un vides  
veselības institūts**



**Labklājības ministrija**



**Valsts sociālās  
apdrošināšanas aģentūra**



**Valsts darba  
inspekcija**



**DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra**

# Kāpēc jārunā par jaunajiem riska faktoriem un problēmām?

- Darba vides nemitīgā attīstība izceļ jaunus riska faktorus un liek nepārtraukti pārvērtēt esošo ietekmi
- Tie var būt gan tehnoloģiju, gan sociālu faktoru izraisīti
- ES Bilbao aģentūra ir veikusi mērķtiecīgu analīzi ar nolūku apzināt “**jaunos**” un “**pieaugošos**” darba vides riska faktorus



# “Jaunie” riska faktori

- **“Jaunie”** riska faktori ir tādi, kuri:
  - Iepriekš nav zināmi, radušies sakarā ar jauniem procesiem, tehnoloģijām, jauna veida darba vietām (veidiem) vai darba organizācijas izmaiņām
  - Ir sen zināmi riska faktori, par kuriem būtiski mainījušies uzskati un informācija
  - Jauni pētījumu dati apliecina, ka kāds sen zināms darba vides apstāklis (risks?) tiešām rada risku veselībai un drošībai



# “Pieaugošie” riska faktori

- “Pieaugošie” riska faktori ir tādi, kuriem:
  - Aug faktoram pakļautais nodarbināto skaits vai pati faktora ekspozīcija
  - Pieaug riska faktora ietekme uz nodarbināto veselību (seku smagums vai skarto cilvēku skaits)



# Svarīgākās riska faktoru grupas

- **“Jaunie riski”** – ne vienmēr riski klasiskā izpratnē, vairāk – problēmas ar daudziem iemesliem
- Analizējot “jaunos” darba vides riska faktoros, visvairāk tiek runāts:
  - Darba spēju zudumiem, slimības lapu izmaksām, priekšlaicīgu pensionēšanos — dažādiem ar ekonomiskajām sekām saistītiem jautājumiem
  - Ergonomiskajiem riska faktoriem
  - Psihoemocionālajiem riska faktoriem
  - Ķīmiskajiem riska faktoriem
  - Bioloģiskajiem riska faktoriem





# “Jaunie” vai “Pieaugošie” psihoemocionālie riska faktori

- **Novecošana**

- Garāka darba dzīve, vēlāks pensionēšanas vecums
- Netiek ievērota atšķirīga darba organizācija atšķirīgos vecumos – mainās cilvēka fizioloģija (to neievērojot – smagas sekas)

- **Darba-mājas dzīves sabalansēšana**

- Izmaiņas sieviešu nodarbinātībā (ir atšķirīgas iespējas un vajadzības), nodarbinātības formās, garākas darba stundas



# “Jaunie” vai “Pieaugošie” psihoemocionālie riska faktori

- **Darba tempa intensificēšanās**
  - Aug darba slodze, darba temps – lielākas un lielākas prasības, kuras pildot jāstrādā vairāk utt... (apburtais loks...)
- **Augstas emocionālās prasības darba vietās** (piem., veselības aprūpe, biznesa vide)
  - Noved pie attieksmes “man jābūt stipram” – kas noved pie problēmu noliegšanas



# Psihoemocionālie riska faktori

- 94% strādājošie atzinuši, ka, veicot savus darba pienākumus, viņi izjūt nogurumu, turklāt 42% to izjūt bieži. Tāpat arī vairums strādājošo izjūt stresu un pārslodzi darbā (attiecīgi 84% un 77%)
- Nedaudz vairāk kā puse aptaujāto darba ņēmēju darbā izjūt arī bezcerības sajūtu un nepatiku pret darbu

Darbinieku psiho-emocionālā stāvokļa pašvērtējums Latvijā, SKDS, 2011.





# Definīcija

- Pasaulē nav vienotas izdegšanas sindroma (IS) **definīcijas**, taču var sacīt, ka IS ir stāvoklis, kam raksturīgi 5 galvenie aspekti:
  - a) emocionāla diskomforta stāvoklis,
  - b) psihiski un uzvedības simptomi,
  - c) stāvoklis un simptomi radušies darba vides ietekmes rezultātā,
  - d) simptomus novēro indivīdiem bez nozīmīgas psihopatoloģijas,
  - e) simptomu rezultātā krītas darba produktivitāte un efektivitāte.

*A. Kivīte, RSU sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedra.*



# Mobilie telefoni

- Mobilie telefoni mums paver lieliskas iespējas, bet tos ir **jāprot izmantot !**
- RSU Aroda un vides medicīnas katedrā tika pētīta mobilo telefonu ietekme uz RSU studentu garīgo stāvokli.
- **Intervējot 100 studentus tika atzīts, ka 92 % ir atkarība no mobilajiem telefoniem.**



# Mobilie telefoni

- Mobilo telefonu atkarība **80 %** studentiem traucē mācīties;
- **73 %** biežie telefonu zvani un īsziņas sagādā ciešanas, rada nervozitāti, galvassāpes.
- Vēl maz zināšanu par mobilo telefonu iedarbību ilgtermiņā.
- 



# Ilgūciema vidusskolas skolēnu redzes asuma salīdzinājums dinamikā

- Iegūti dati par 325 skolēnu redzi laika periodā no 2004. līdz 2015. gadam.
- Jo vecāka kļūst klase, jo vairāk samazinās redzes asums ( 4,5 % samazinājums 4. klasē līdz 8,9 % samazinājumam 8. klasē;
- Jo jaunāka klase, jo straujāks redzes asuma samazinājums.
- Apskatot tos pašus datus starp vecākajām





## skolēnu redze (turpinājums)

- klasēm (10 – 12), novēro relatīvi stabilu redzes asumu līdz 2010. gadam, pēc kursa redzes asums sāk strauji samazināties.
- 2010. gadā pārdošanā iznāca salīdzinoši lēti viedtālruni, kļūstot pieejami arī skolēniem.
- Visos gadījumos skolēni, kas sākuši mācīties nesen, ir ar sliktāku redzes asumu, kas mācījušies tā paša numura





## skolēnu redze (turpinājums)

- klasē pirms 12 gadiem vai agrāk.
- Skolēns 1. klasē TV, datoru un viedtālruni lieto 6,3 stundas dienā, kas pieaug par 22 % līdz 8 stundām dienā 11. klasē.
- Apskatot datus atsevišķi, datora lietošana no 1. līdz 11. klasei pieaug par 47 %, bet viedtālruņa lietošana par 59 %.
- Jaunākajās klasēs mūsdienās ir daudz vairāk skolēnu ar redzes korekciju, salīdzinot ar situāciju pirms pāris gadiem.



# Satraucoši jauni pētījumi Latvijā

- Ādas slimības veselības aprūpes darbiniekiem.
- Aptaujājot **360** veselības aprūpes darbiniekus, **60 %** tika konstatētas sūdzības par ādu, kuras liecināja par kontakta vai alerģiska dermatīta esamību.
- Latvijas arodslimību reģistrā arodslimību struktūrā gadā tiek reģistrētas **0,4 – 0,6 %** ādas arodslimības. **Nereģistrējam !**



# Satraucoši jauni pētījumi Latvijā

- Aptaujājot **90** frizieres, **60%** tika konstatēta vēnu varikoze.
- Tā ir bieža slimība, etioloģijā dažādi faktori, to skaitā arī ilgstoša stāvēšana.
- Aptaujātās frizieres neko nebija dzirdējušas par arodslimībām, arī preventīvie pasākumi minimāli.
- **Latvijā arodslimību struktūrā vēnu varikoze reģistrēta 1 – 2 %. Jādomā, ka neatklājam.**





# **Karpālā kanāla sindroms Vācijas un Latvijas salīdzinājums.**

Katharina Rudolf, 2016.



# Demogrāfiskie dati

- 12.2015.-02.2016. tika aptaujāti 50 pacienti Latvijā un 50 pacienti Vācijā
- Vācijā vidējais vecums 28% gadījumu ir 25-35 gadi, bet Latvijā 45-55 gadi.
- Vācijā 74% aptaujāto bija vīrieši, bet Latvijā 62 % bija sievietes
- Vācijā galvenokārt pēc palīdzības vērsās mehāniķi (68%) turpretī Latvijā apkalpošanas jomā strādājošie (34%)





# Simptomi

- Pirmie simptomi abu valstu pacientiem **vienādi**: nakts sāpes(83 %), tirpšana(73 %) un nejutība (75 %).
- «cik gadi pagājuši kopš pirmo simptomu parādīšanās» salīdzinājumā ar « cik gadus jūs strādājat?»

			1:<5, 2:5-10, 3:10-20, 4:>20 years			
			1	2	3	4
Country	Germany	Count	15	11	14	10
		% within Country	30,0%	22,0%	28,0%	20,0%
Country	Latvia	Count	7	23	15	5
		% within Country	14,0%	46,0%	30,0%	10,0%

- Gandrīz **50%** Latvijas pacientu pirmie simptomi parādījās pēc 5-10 darba gadiem, bet Vācijā **30%** pacientu sāpes atzina jau pēc mazāk kā 5 darba gadiem.



# Kad pirmoreiz vērsās pie ārsta ar sūdzībām par simptomiem?

Country \* After appearing of symptoms, when was the first visit to the doctor? Crosstabulation

			1:directly afterwards, 2:6mo-2yrs, 3:1-5yrs, 4: >5yrs				
			1	2	3	4	5
Country	1.0 Germany	Count	20	20	8	2	0
		% within Country	40,0%	40,0%	16,0%	4,0%	0,0%
	2.0 Latvia	Count	7	16	18	8	1
		% within Country	14,0%	32,0%	36,0%	16,0%	2,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15,150 <sup>a</sup>	4	,004

80% pacientu Vācijā vērsās pie ārsta pirmo 2 gadu laikā. Salīdzinoši **Latvijā 36% pacientu vērsās pie ārsta pirmo 5 gadu laikā.**



# Saņemtā ārstēšana

Country \* What kind of therapy? Crosstabulation

			0:none,1:ortoze,2:local injections,3:operation,4:1+2,5:1+3,6:2+3,7:all							
			0	1	2	3	4	5	6	7
Country	1.0 Germany	Count	12	18	4	9	1	5	0	1
		% within Country	24,0%	36,0%	8,0%	18,0%	2,0%	10,0%	0,0%	2,0%
	2.0 Latvia	Count	0	8	7	18	2	6	9	0
		% within Country	0,0%	16,0%	14,0%	36,0%	4,0%	12,0%	18,0%	0,0%

## Salīdzinājumam:

- Vācijā 36% pacientu **konservatīvi** ārstēti ar ortozēm
- Latvijā 36% saņēmuši **operatīvu** terapiju.



# Pacientu apmierinātība ar saņemto ārstēšanu

Country \* Results of the therapy Crosstabulation

			Result of therapy?0:none,1:very good,2:good,3:bad			
			0	1	2	3
Country	1.0 Germany	Count	12	12	23	3
		% within Country	24,0%	24,0%	<b>46,0%</b>	6,0%
	2.0 Latvia	Count	0	18	28	4
		% within Country	0,0%	36,0%	<b>56,0%</b>	8,0%

**Abās valstīs pacienti rezultātus raksturojuši kā labus ( Vācijā 46%, Latvijā 56%)**



# Maiņu darba ietekme uz veselību- tūlītējie, īslaicīgie efekti

- Kuņģa-zarnu trakta simptomi- nelabums, slikta dūša, aizcietējumi, caureja, vemšana, dedzināšana aiz krūšu kaula, grēmas
- Palielināts traumu un negadījumu risks
- Bezmiegs (miega traucējumi)
- Pasliktināta dzīves kvalitāte
- Vispārēja nomākuma sajūta



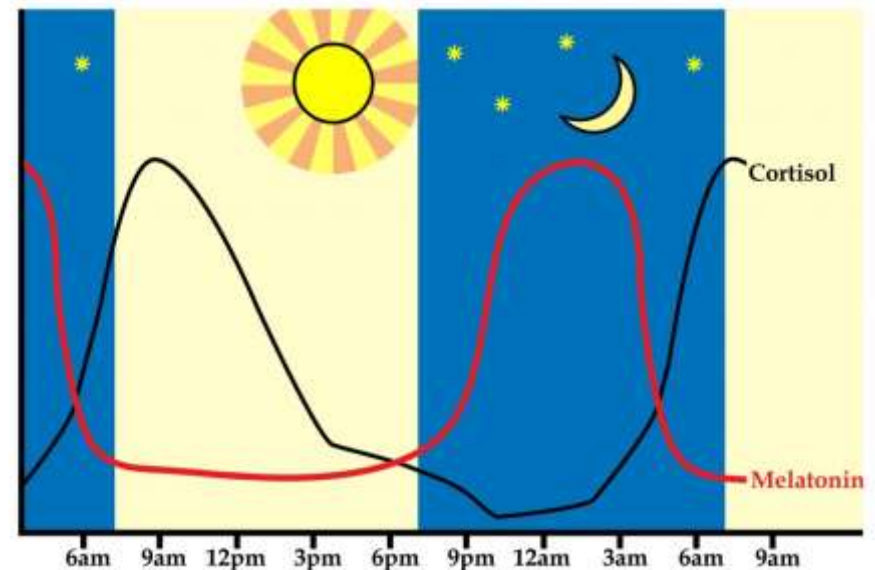
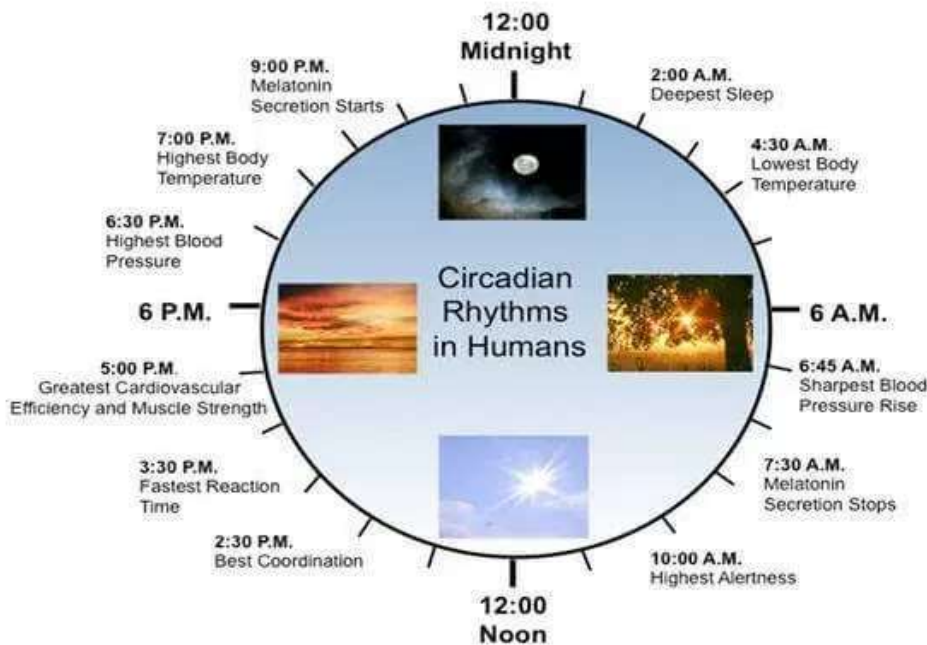


# Kas nosaka augstu saslimšanas risku?

## Divi galvenie mehānismi:

Fizioloģiskā-»iekšējā pulksteņa»(*circadian disruption*) **ritma izjaukšana**, sakarā ar neregulārām miega-nomoda maiņām.

Akūta **melatonīna nomākums**, ko izraisa gaismas iedarbība uz organismu nakts laikā.



# Maiņu darba ietekme uz veselību- ilglaicīgie efekti

- **Kardiovaskulārās slimības** ( miokarda infarkts) 40%  
augstāks risks)
- **Diabēts, metabolais sindroms** (50% augstāks risks)
- **Aptaukošanās** (svārstās leptīna līmenis)
- **Depresija** un garastāvokļa svārstības (krīt serotonīna līmenis)
- **Kuņģa-zarnu trakta problēmas**. Par 50% augstāks kuņģa  
čūlās risks, kā arī biežāk GERS un kairinātās zarnas  
sindroms
- **Auglības un grūtniecības problēmas** sievietēm (pierādīts,  
ka stjuartēm, kas strādā maiņu darbu ir divas reizes augstāks  
spontānā aborta risks)
- **Vēzis- krūts vēzis, prostatas un kolorektālais**. PVO  
atzinusi maiņu darbu kā potenciāli karcinogēnu



# “Jaunie” vai “Pieaugošie” ķīmiskie riska faktori

- **Nanodaļiņas**

- Vērtēts kā viens no svarīgākajiem “jaunajiem” riska faktoriem
- Bīstamība: - izmērs ļauj nokļūt šūnās un tur uzkrāties, to ietekme – pagaidām neizpētīta...
- Kļūst plaši izplatītas – IT ražošana, kosmētika, medicīna, lauksaimniecība, pārtikas rūpniecība u.c.
- Iepriekš neapzinātas (metināšanas aerosols, iekšdedzes dzinēju izmeši, biroja tehnika)



## • **Pēdējos gados arodslimību struktūrā**

- **pirmajā vietā** ir muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas arodslimības, kuras izraisījuši ergonomiskie darba vides riska faktori, fiziskas pārslodzes, nelabvēlīgs mikroklimats;
- **otrajā vietā** – saindēšanās un citu ārēju faktoru iedarbības sekas;
- **trešajā** – elpošanas orgānu sistēmas slimības.





# Ar arodu saistīto mugurkaula slimību rehabilitācija

- PS KUS Aroda un radiācijas medicīnas centrā intervēti 100 slimnieki ar jau atzītu mugurkaula slimību ar mērķi noskaidrot rehabilitācijas rezultātus.
- 54 % gadījumu rehabilitācijas kursu izgāja par saviem līdzekļiem.
- Masāža, vingrinājumi un magnēterapija ir visplašāk pielietotās metodes.
- Sāpes samazinājās par 2 sāpju skalas vienībām.





## rehabilitācija (turpinājums)

- 50 % respondentu atzīmēja, ka rehabilitācija palīdzēja īslaicīgi, no 1 līdz 6 mēnešiem, vidēji 2,9 mēn.
- Tas var liecināt par pacientu nelīdzestību pildot ārsta norādījumus mājās pēc kursa iziešanas.
- Rindas, izmaksas un laika trūkums ir izplatītākie rehabilitāciju ierobežojošie iemesli.



# Ar darbu saistītās slimības - slimības ar daudzfaktoru etioloģiju, kuru izcelsmē nozīme ir arī nelabvēlīgiem darba apstākļiem

- Garas darba stundas var palielināt **insulta** risku.
- To apstiprināja zinātnieku analizētie 25 pētījumu rezultāti Eiropā, ASV, Austrālijā.
- Pētot 603 838 gadījumus, tika konstatēts, ka personām, kuras nedēļā strādā **55 un vairāk stundas, ir 1 – 3 reizes lielāks insulta risks** nekā personām, kuras strādā **35 – 40 stundas nedēļā.**



# Ar darbu saistītā insulta risks

- Krievijas zinātnieku pētījumos konstatēts, ka **insultu gados jauniem vīriešiem** galvenokārt novēroja nodarbinātajiem darbos ar vibrāciju, putekļiem un toksiskām vielām;
- **Vidēja vecuma vīriešiem** – darbos ar vibrācijas un trokšņa ietekmi;
- **Padzīvojuša vecuma** – trokšņa ietekmi (žurnāls “Darba medicīna un rūpnieciskā ekoloģija”, Nr.9. lpp. 164-165, 2015).



# Ar darbu saistītās slimības

- Garas darba stundas palielina arī **koronārās sirds slimības, hipertensiskās slimības un citu asinsrites sistēmas slimību risku**, bet asociācija nav tik izteikta (ž. «Lancete», vol. 386, Nr. 10005, pp. 1739 – 1746, 31.10.2015).
- Kā ar darbu saistītās slimības tiek atzīmētas **CNS** slimības, **endokrīnās sistēmas** slimības (metabolais sindroms).
- **Vibrācijas** ietekme veicina **aterosklerozes attīstību**.



- **Birojos nodarbināto arodslimības**
- **Eiropā arvien vairāk pētījumu par birojos nodarbināto arodveselību**
  - **pirmajā vietā** ir muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas arodslimības, kuras izraisījuši ergonomiskie darba vides riska faktori:  
**mugurkaula kakla daļas deformējoša spondiloze;**
  - **karpālā kanāla sindroms;**
  - **deformējošas osteoartrozes** roku locītavās;





# Birojos nodarbināto arodslimības

- psihoemocionālo faktoru izraisītas **psihoneirozes** un **izdegšanas sindroms (IS)**.
- Personām ar **lielāku darba stāžu** ir augstāks IS risks.
- Atrodami arī pētījumi, kas liecina, ka augstāks IS risks ir mazāk pieredzējušiem darbiniekiem.
- **Kā ar darbu saistītās slimības** tiek minētas arteriālā hipertensija un koronārā sirds slimība.



# Eiropas Sociālā fonda projekts “Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana” (Nr. 7.3.1.0/16/I/001)

- **Projekta mērķis** ir uzlabot darba drošību, it sevišķi bīstamo nozaru uzņēmumos.
- **Projekta uzdevums** ir īstenot darbības, kuras ir vērstas uz nodarbināto drošības un veselības aizsardzības uzlabošanu un darba vides sakārtošanu atbilstoši darba aizsardzības un darba tiesību prasībām.
- Projekta īstenošana ilgtermiņā veicinās kvalitatīvu darbavietu veidošanu, kas savukārt ietekmēs nodarbināto dzīves kvalitātes paaugstināšanos un uzņēmuma ekonomiskā stāvokļa uzlabošanos.



# Eiropas Sociālā fonda projekts “Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana” (Nr. 7.3.1.0/16/I/001)

- Projekta galvenās atbalstāmas darbības:
  1. Darba attiecību un darba aizsardzības tiesiskā regulējuma praktiskās ieviešanas uzraudzības pasākumi;
  2. Darba attiecību un darba aizsardzības tiesiskā regulējuma pilnveides pasākumi;
  3. Valsts darba inspekcijas profesionālo spēju pilnveide;
  4. Atbalsts bīstamo nozaru uzņēmumiem;
  5. **Preventīvie un informatīvi izglītojoši pasākumi;**
  6. Informācijas un publicitātes pasākumi par projekta īstenošanu;
  7. Projekta vadība un tā īstenošanas nodrošināšana.



# Būtiskākais:

- Atbalsts Riska novērtēšanai
- Atbalsts apmācībai darba aizsardzībā

Vēlies saņemt  
bezmaksas

**D**ARBA VIDES RISKU NOVĒRTĒŠANU,  
**D**ARBA VIDES FAKTORU  
LABORATORISKOS MĒRĪJUMUS,  
**D**ARBA AIZSARDZĪBAS SPECIĀLISTA UN  
UZTICĪBAS PERSONAS APMĀCĪBAS?

Piesakies VDI, ja:

esi mikro,  
mazais vai  
vidējais  
uzņēmums

darbojies  
bīstamajā  
nozārē  
(MK noteikumi  
Nr. 99)

iepriekš neesi  
saņēmis  
bezmaksas  
darba vides  
risku  
novērtējumu

esi gatavs  
sadarboties



Darba drošības un vides  
veselības institūts



Valsts darba inspekcija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



tēli **IEGŪSTI**  
**DARBA AIZSARDZĪBAS**  
**SPECIĀLISTA IZGLĪTĪBU**  
**RĒZEKNĒ**

18. Novembra ielā 35, Rēzeknē.

**Darba devēj!**  
**Piesakies darba**  
**aizsardzības pamatlīmeņa**  
**zināšanu izglītības programmai.**

Informāciju meklē: [www.vdi.gov.lv](http://www.vdi.gov.lv) - projekti - ESF -  
atbalsts darba devējiem

**Kontakti:**

**[info.esf@vdi.gov.lv](mailto:info.esf@vdi.gov.lv)**

**vai**

**K.Valdemāra ielā 17-17, Rīgā**

**Uzzvani, ja Tev ir jautājumi: 25702127; 25725168**





# Kur meklēt informāciju par pieejamo atbalstu?

## www.vdi.gov.lv

Pastāvība, 2012. gada 16. marts

Arī JA: Lapa tātad | Meklēt | Novērtēt | Druka | Latvīki | English

par mums | jaunumi | veidlapas | aptauja | oīra | projekti | iepirkumi | kontakti

Konsultatīvais tālrunis: 67 186 522  
Konsultatīvais tālrunis: 67 186 523  
Anonīmais uzticības tālrunis: 67 312 178  
Ziņot par nevēlamu nodarīšanu  
Konsultācijas klātienē  
VDI sociālie portāli

  
Valsts darba inspekcija

- Ieraksturo ieraksturo VDI elektroniski
- Reģistrācija galveno ieraksturo VDI elektroniski
- Reģistrācija galveno ieraksturo pa tālruni
- Vēģē NG atla ieraksturo VDI elektroniski (ja darba devēja reģistrācija galveno ieraksturo ieraksturo)

**Piesakies Eiropas Savienības fondu atbalstam!**

Eiropas Sociālā fonda projekts "Darba drošības noteikto aktu praktiskā ieviešana un uzturēšanas pabeigšana" (Nr. 7.3.1.0/16V01) ietvaros

- ✓ Darba vides risku novērtēšana
- ✓ Darba vides faktoru laboratorisko mērījumu veikšana
- ✓ Darba aizsardzības speciālista vai uzticības personas apmācības



  
Darba tiesiskās attiecības →

  
Darba aizsardzība →

 - PAKALPOJUMI  
Internetapakalpošanas centrs →

Jānoklikšķina uz laukuma



  
Valsts darba inspekcija

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020 

 EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Darba drošības un vides veselības institūts

# Secinājumi

- **Arodveselība** ir ļoti plaša un nozīmīga joma
- Skar ikvienu no mums
- Bieži vien neapzināmies, ka trešo daļu dzīves pavadām darbā....
- Tam ir arī «ekonomiskā puse» – droša darba vide var būt ekonomiski izdevīga



# Secinājumi

- **Nelabvēlīgie riska faktori darba vietās skar ikvienu no mums.**
- Rūpēsimies par savu un darbinieku veselību (normālas darba stundas, pareiza darba organizācija ar atpūtas pauzēm, piemērotas mēbeles darba vietā, pareizs uzturs, fizikultūra u.c.).
- Savlaicīgi konsultēsimies ar arodslimību ārstu.



# Interneta adreses

- [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)
- Latvijas arodslimību ārstu biedrība  
[www.rodslimibas.lv](http://www.rodslimibas.lv)

