**Профилактика профессионального заболевания- Асбестоз**

Непосредственной причиной профессионального заболевания Асбестоз - считается вдыхание пыли, содержащей асбест.

Заболеванию в большей мере подвержены лица, занятые добычей этого минерала, его обработкой и изготовлением из него различных изделий. Наиболее распространена данная патология в Канаде, которая лидирует по запасам асбеста среди всех стран мира.

Причем асбестоз развивается не только у лиц, имеющих длительный контакт с минералом. Известны случаи болезни при профессиональном вредном стаже менее 3 лет и даже спустя
20 лет после контакта с асбестом.

В литературе описаны случаи пневмокониоза при совсем незначительном контакте
с повреждающим агентом – у рабочих (например, маляров или электриков), находящихся
в одном помещении с изолировщиками. Кроме профессионального контакта, иногда встречается бытовой. Возможно даже развитие заболевания у женщин, которые вдыхали асбестсодержащую пыль, стирая одежду мужа, работающего на вредном производстве.

Описано несколько аспектов негативного влияния асбестовой пыли на органы дыхания:

• механическое раздражение и повреждение;

• фиброзирующее действие;

• повреждение легочной ткани в результате высвобождения соединений кремния;

• иммунопатологические реакции;

• канцерогенный эффект и др.

По мнению большинства, ученых, не все асбестовые волокна способны вызывать онкологические заболевания. Это зависит от длины волокон. Если их размеры превышают 5 мкм, то для них не типичны такие свойства, в то время как волокна меньшей длины (3 мкм и менее) обладают выраженным канцерогенным эффектом. Доказано, что асбест потенцирует действие других канцерогенных веществ.

У лиц, страдающих асбестозом, риск возникновения рака легкого повышается примерно
в 10 раз, если такие люди одновременно еще и являются активными курильщиками, то в 90 раз. Также у этой категории больных чаще выявляется рак других локализаций – пищевода, желудка и кишечника.

Профилактика асбестоза:

Производственные меры - обеспечение требуемых санитарно-гигиенических условий
и индивидуальной защиты рабочих, соблюдение техники безопасности.

Медицинские меры - все работники, находящиеся в контакте с асбестом или асбестсодержащими материалами, должны проходить периодические медицинские осмотры согласно установленному плану-графику.

Индивидуальные меры- отказ от курения, обязательное соблюдение правил техники безопасности, использование средств индивидуальной защиты, соблюдать рекомендации врачей при прохождении медицинских осмотров.

Учитывая повышенный риск развития туберкулеза и злокачественных опухолей на фоне асбестоза, пациентам с установленным диагнозом рекомендуется наблюдение у фтизиатра
и онколога.

**О воздействии пыли, аэрозолей фиброгенного действия на человека и профилактических мероприятиях, направленных на снижение их воздействия.**

Пыль - физическое состояние вещества в виде мельчайших твердых частиц. Их взвесь
в воздухе представляет собой аэрозоль. В атмосфере и воздухе помещений всегда содержится то или иное количество пыли. Источниками ее образования могут быть производственные процессы, связанные с дроблением или размолом, взвешивание и просеивание сыпучих материалов, таблетирование, упаковка и многие другие операции. Кроме того, аэрозоли могут возникать при горении, плавлении, сварке и ряде других процессов.

В зависимости от способа образования различают пыль (аэрозоль) дезинтеграции
и конденсации. Аэрозоль дезинтеграции образуется при разрушении и измельчении твердых материалов и транспортировке сыпучих веществ. Аэрозоль конденсации чаще всего образуется при охлаждении и конденсации паров металлов и неметаллов.

Нахождение пыли в воздухе во взвешенном состоянии зависит от размеров пылевых частиц (дисперсность), подвижности воздуха, электрического заряда, влажности и других факторов. **Чем меньше величина пылевых частиц, тем дольше они находятся в воздухе,** крупные частицы осаждаются значительно быстрее.

Пыль может оказывать на организм **различное действие**: фиброгенное, токсическое, раздражающее и т.д. Пыль занимает **одно из первых мест среди причин профессиональной патологии легких**, наиболее распространенными из которых являются пневмокониозы.
Под этим названием подразумевают хронические заболевания легких в результате воздействия пыли, сопровождающиеся развитием фиброза легочной ткани. Начальные стадии болезни сопровождаются следующими симптомами: сухой кашель; сильная одышка; боли в груди, появляющиеся при физических нагрузках и глубоком дыхании; появление сопутствующих заболеваний, в частности, деформирующегося бронхита.

Профилактика пневмокониозов основывается на совершенствовании технологических процессов (герметизация, механизация, технологии, вынос пультов управления за пределы рабочих помещений, увлажнение воздуха и др.); качественном проведении предварительных при поступлении на работу и периодических профилактических медицинских осмотров

**Важное значение в профилактике пневмокониозов играет регулярное использование индивидуальных средств защиты**: противопылевые респираторы, защитные очки, специальная противопылевая одежда, необходимо наличие в исправном состоянии и регулярное использование коллективных средств защиты: местная приточно-вытяжная вентиляция
и увлажнение перерабатываемых материалов.

**Необходимо оздоровление лиц, имеющих контакт с пылью, в профилактории, пансионате. Кроме этого рекомендуется регулярное использование дополнительных
к обеденному оплачиваемых перерывов для посещения ингалятория, регулярное использование дополнительного питания.**

**Профилактика профессиональных заболеваний сотрудников офиса**

Многие думают, что получить какое – либо профессиональное заболевание возможно только в том случае, когда работа связана с тяжелым физическим трудом или если работа связана с вредным производством. Однако, это не так, люди, работающие в офисах тоже подвержены воздействиям вредных факторов рабочей среды.

Любой труд, в том числе и умственный, включает в себя две неразрывно связанные стороны: рабочую нагрузку и функциональное напряжение организма (как ответ на эту нагрузку).

Хотя, работа в офисе практически исключает возможность производственной травмы или развития острого профессионального заболевания, существуют болезни, которые развиваются постепенно, и работа в офисе способствует этому как никакая иная.

Труд офисных работников отличается высокой нагрузкой на органы зрения, локальное напряжение одних и тех же групп мышц, длительным поддержанием малоподвижных
и вынужденных рабочих поз сидя.

Как правило, работа офисных сотрудников предполагает длительное нахождение за компьютером, а это может нанести серьезный вред органам зрения. При долгой работе перед монитором компьютера возможно возникновение **синдрома сухого глаза.** Данный синдром возникает в результате нахождения глаз в состоянии длительного напряжения, при котором человек реже моргает, роговица глаза не увлажняется должным образом, появляются болезненные ощущения в глазах, появляется жжение, может ухудшиться четкость зрения или появиться двоение в глазах. С подобными явлениями знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по нескольку часов в день. Офисные работники нередкие посетители врача-окулиста. Ведь офисная работа, пусть даже и не за компьютером, предусматривает постоянную нагрузку на глаза: это и множество документов, отпечатанных мелким шрифтом, и длинные колонки цифр, и повышение квалификации путем чтения профессиональной литературы и т. д. Избежать неприятных ощущений, связанных с глазами, возможно, если раз в полчаса отвлекать взгляд от экрана делать гимнастику для глаз или, хотя бы, просто моргать, смотреть вдаль.

Еще одно заболевание людей, постоянно работающих с компьютером, - это **синдром запястного канала.** Данный синдром встречаются у пользователей компьютеров, которые активно и долго используют клавиатуру и мышь в неправильной позе. Онемение рук, боли
в ладонях, покалывание — все это симптомы этого недуга. Если не предпринимать меры, мышцы кистей рук продолжают ослабевать, а болезнь прогрессировать. Для профилактики рекомендуется регулярно делать легкую зарядку для рук, а также во время работы
за компьютером пользоваться специально разработанными подушечками.

Недостаточная мышечная деятельность усугубляет напряжение нервной и эмоциональной сфер. Дефицит движения, особенно в сочетании с эмоциональными стрессами, может привести
к нервно-психическим расстройствам у сотрудников офиса.

При неправильно организованном режиме труда и отдыха сотрудников офиса может развиваться переутомление, которое сопровождается резким падением производительности
и эффективности труда, что может привести к таким патологиям, как: невротические расстройства, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и др.

**Профилактика заболеваний сотрудников офиса должна включать комплекс мероприятий:**

* благоприятный микроклимат рабочей среды (температура, относительная влажность
и скорость движения воздуха на рабочих местах, уровни положительных и отрицательных аэроионов и химических веществ в воздухе помещений, в соответствии с действующим санитарным нормам);
* правильная организация рабочих мест (оборудование и рабочие места, предназначенные для работников офиса, в соответствии с антропометрическим данным, физиологическим
и психологическим особенностям человека);
* оптимизация условий труда (рациональные режимы труда и отдыха- перерыв на обед, регламентированные перерывы, установленные в соответствии с характером и условиями труда, динамикой функционального состояния работников. Перерывы следует заполнять производственной гимнастикой, направленной на расслабление основных работающих мышц, проведение самомассажа рук;
* предварительные и периодические медицинские осмотры;
* индивидуальная чувствительность и диагностика ранних доклинических признаков заболевания;
* специальная оценка условия труда рабочих мест при наличии вредных и опасных факторов рабочей среды.

Конечно, работа в офисе может стать причиной заболевания, но относить его
к профессиональным или нет, решит комиссия по расследованию профзаболеваний, поэтому следуйте профилактическим мерам и будьте здоровы!