

## سلامت شغلی چیست و چه اهمیتی دارد؟

انسان زندگی خود را در محیط‌های مختلف می‌گذراند و محیط کاری، از مهم‌ترین محیط‌هایی است که فرد، از بزرگسالی، بخش اعظمی از وقت خود را در آنجا سپری می‌کند، بنابراین شناسایی عوامل موجود در محیط کار و عوامل زیان‌آور می‌تواند عملکرد فرد را در شغل او، تحت تأثیر قرار دهد، که از جمله آن‌ها می‌توان به عوامل ارگونومیک اشاره کرد. در رابطه با عوامل ارگونومیک می‌توانیم به طراحی محیط کار اشاره کنیم؛ یعنی باید طراحی محیط کار به گونه‌ای باشد که متناسب با فرد باشد، و شخص دچار اختلالات مختلف از جمله ناراحتی‌های اسکلتی-عضلانی نشود.

اختلالات اسکلتی-عضلانی در ردیف شایع‌ترین بیماری‌های شغلی قرار می‌گیرند. شرایط فیزیکی کار، و نوع شیوع زندگی افراد، ابتدا به اختلالات عضلانی را تسریع می‌کند.

بیماری‌های ریوی، ناراحتی‌های پوستی، اختلالات اسکلتی-عضلانی و افت شنوایی ناشی از آلودگی صوتی از جمله بیماری‌های شایعی هستند که افراد شاغل را تهدید می‌کنند.

## سلامت شغلی چیست و چه اهمیتی دارد؟

اغلب افراد در سن کار، حداقل ۸ ساعت از شبانه‌روز را مستقیماً و بسیاری از ساعات دیگر شبانه‌روز را به صورت غیر مستقیم، درگیر کار هستند، و کار، از نظر زمانی و تأثیر بر روی زندگی، جایگاه ویژه‌ای در زندگی افراد دارد. بسیاری از بیماری‌های شغلی، پس از بروز قابل درمان نیستند و این مسئله، اهمیت پیشگیری از بیماری‌های شغلی را دوچندان می‌کند. در بسیاری موارد، فرد بیماری شغلی ندارد، ولی به دلیل بیماری یا نقص جسمی، کفایت لازم برای انجام یک شغل خاص ندارد. تعیین این موضوع، هم از نظر ایمنی و هم از نظر تأثیر بر زندگی آینده فرد می‌تواند مسئله بسیار مهمی باشد.

تعریف بین‌المللی پذیرفته شده برای اصطلاح بیماری شغلی وجود ندارد، ولی به طور معمول، بیماری شغلی به آن دسته از بیماری‌ها گفته می‌شود که یا به علت شغل و یا در جریان شغل بروز کنند، و بیماری‌هایی هستند که به دلیل خصلت کار و در محیط کار که

دارای عوامل زیان‌آور اثرگذار بر سلامت شاغلین هستند، به وجود می‌آیند و به تعریف دیگر، در تمام مشاغل عوامل و فاکتورهای زیان‌آوری وجود دارند که می‌توانند افرادی را که به آن شغل اشتغال دارند، دچار بیماری کنند. به این بیماری‌ها، بیماری ناشی از کار یا **بیماری شغلی** می‌گویند.

تمامی بیماری‌های شغلی برخلاف گروهی از بیماری‌های غیر شغلی که هنوز عامل مولد آن‌ها تشخیص داده نشده است، دارای علت به خصوصی بوده و به آسانی قابل تشخیص هستند. این گروه از بیماری‌ها کم‌تر از بیماری‌های غیر شغلی دیده شده و با توجه به این که زائیده کار آدمی هستند، امکان پیشگیری از آن‌ها بسیار بیشتر است.

علی‌رغم این که به نظر می‌رسد این گونه بیماری‌ها از شیوع کم‌تری نسبت به سایر بیماری‌ها برخوردارند، شواهد نشان دهنده آن است که گروه عظیمی از افرادی که به نوعی شاغل محسوب می‌شوند، خصوصاً در کشورهای در حال توسعه، مبتلا به این گونه بیماری‌ها هستند. بیماری‌های شغلی در صورت بروز و ابتلا، می‌توانند فرد مبتلا را ناتوان از انجام فعالیت‌ها نمایند. بروز بیماری‌های شغلی می‌تواند بر اساس دو عامل پیشگیری کننده کاهش یابد:

- کنترل و ارزیابی مداوم

- معاینات دوره‌ای

طبقه‌بندی بیماری‌های شغلی و فاکتورهای زیان‌آور در محیط کار:

بهترین روش جهت طبقه‌بندی بیماری‌های شغلی، توجه به عامل مولد این بیماری‌ها است، لذا با توجه به این امر، این گروه از بیماری‌ها را می‌توان به ۵ دسته تقسیم کرد:

## ۱- بیماری‌های ناشی از عوامل فیزیکی:

در خصوص عوامل فیزیکی زیان‌آور در محیط کار، عمده فاکتورهایی که وجود دارند، گرما، سرما، سر و صدا، افزایش و کاهش فشار، ارتعاش در محیط کار، و اشعه‌های یونیزان و غیره یونیزان است.

اختلالات اسکلتی-عضلانی در ردیف شایع‌ترین بیماری‌های شغلی قرار می‌گیرند. شرایط فیزیکی کار و نوع شیوع زندگی افراد، ابتدا به اختلالات عضلانی را تسریع می‌کند. در رابطه با عوامل ارگونومیک می‌توانیم به طراحی محیط کار اشاره کنیم، یعنی باید طراحی محیط کار به گونه‌ای باشد که متناسب با فرد بوده و شخص دچار اختلالات مختلف از جمله ناراحتی‌های اسکلتی-عضلانی نشود.

## ۲- بیماری‌های ناشی از عوامل مکانیکی:

استفاده از ابزار و ادوات دستی در بعضی از اشخاص که عادت به این کار ندارند، و همچنین فشارهای مکرر بر روی مفاصل در اثر نحوه انجام کار و یا حرکات ظریف تکراری، سبب بروز ناراحتی‌هایی می‌شوند که پینه بستن و بورسیت از آن جمله هستند.

## ۳- بیماری‌های ناشی از عوامل بیولوژیکی:

بعضی از مشاغل تحت تأثیر عوامل زیست‌شناختی بوده و باعث عوارض در این زمینه برای شاغلین می‌گردند. این اختلالات با توجه به نوع عامل به وجود آورنده آن، این گونه تقسیم می‌شوند:

\* بیماری‌هایی با عوامل ویروسی مانند هاری، هیپاتیت ویروسی B، ایدز و پسی تاکوز

\* بیماری‌های ناشی از باکتری‌ها مانند سیاه زخم، لپتوسپیروز، سل، تولارمی، طاعون، مسموم، تب مالت و کزاز.

\* بیماری‌های ناشی از ریکتزیایا مانند تب کیو

\* عوارضی که از قارچ‌ها ناشی می‌شود مانند درماتوفیتوز، آسپرژیلوس، هیستوپلاسموز و کروموبلاستومیکوز

\* دسته انگل‌ها که بیماری‌های شغلی کرم قلابدار، جرب و شیستوزومیازرا به وجود می‌آورند.

#### ۴- بیماری‌های ناشی از عوامل شیمیایی

عوامل شیمیایی مورد استفاده در صنعت سبب به وجود آمدن اکثر بیماری‌ها و مسمومیت‌های ناشی از کار هستند، که با توجه به راه ورود به بدن، به ۳ دسته زیر تقسیم‌بندی می‌شوند:

\* بیماری‌ها و مسمومیت‌هایی که ناشی از جذب مواد از طریق دستگاه گوارشی هستند. از موادی که از این طریق ممکن است وارد بدن شوند و ایجاد ناراحتی کنند، آرسنیک و فسفر قابل ذکرند.

\* بیماری‌ها و مسمومیت‌هایی که ناشی از جذب مواد از طریق دستگاه تنفسی هستند. ذرات گرد و غبار، گازها و دود از این طریق جذب می‌شوند.

\* بیماری‌ها و مسمومیت‌هایی که ناشی از جذب مواد از طریق پوست هستند، مانند جذب تترا اتیل سرب، انیلین و فنول.

در برخی مشاغل که با حلال‌ها و صنایع شیمیایی سر و کار دارند، عوارض خونی و پوستی مشاهده می‌شود.

## ۵- بیماری‌های ناشی از عوامل روانی:

بیماری‌های ناشی از عوامل روانی به نظیر روابط نامطلوب کارگر یا کارمند با همکارانش، با رئیس یا کارفرما، عدم رضایت از شغل و ... است، مانند اختلال در تعادل عصبی و بحران‌های عاطفی و روانی، عوامل سایکولوژیکی یا روحی-روانی محیط کار و عامل زیان‌آور سایکولوژیکی.

استرس‌هایی که در محیط کار افراد وجود دارد و فشارهای روحی و روانی که ممکن است در اثر کار به افراد وارد شود، به عنوان مثال، کسانی که در محیط کارشان کارهای طولانی مدت دارند و یا این که دارای شیفت‌های کاری زیادند.

## اصول پیشگیری از بیماری‌های شغلی:

شناخت علت بیماری اولین و مهم‌ترین مرحله در امر پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کار بوده و برای تشخیص بیماری می‌توان با بررسی علائم کلینیکی و ارزشیابی هرگونه تغییر در سلامت کارگران ضمن انجام معاینات دوره‌ای و یا مراجعه به درمانگاه و همچنین انجام مطالعات اپیدمیولوژیکی در گروه‌های کارگری به نتایج مشخص نائل شد.

با توجه به این که در اکثر بیماری‌های ناشی از کار ضایعات حاصله غیرقابل برگشت بوده و درمان اساسی برای آن‌ها وجود ندارد، لذا رعایت اصول پیشگیری اهمیت خاصی را دارا هستند. حال به برخی از این اصول اشاره می‌کنیم.

**\* آموزش مسائل بهداشتی:** آشنا کردن فرد به نحوه انجام صحیح کار، خطرات موجود در محیط کار، نحوه استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی، رعایت اصول بهداشت فردی و به طور کلی نحوه پیشگیری از بیماری‌ها و انجام کمک‌های اولیه است.

**\* کنترل پزشکی:** تشخیص زودرس بیماری‌های ناشی از کار و اقدام به درمان و پیشگیری به موقع است. این امر با انجام معاینات اولیه و دوره‌ای انجام‌پذیر می‌باشد.

**\* جایگزینی:** عدم استفاده از مواد بیماری‌زا و جایگزینی آن‌ها با مواد غیر بیماری‌زا.

**\* جداسازی:** حتی‌الامکان جدا کردن شخص از محیط کار

## وسایل حفاظت فردی:

استفاده از وسایل حفاظت فردی می‌تواند در اکثر موارد کمک به امر پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث ناشی از کار کند.

**\* رعایت اصول بهداشت فردی:** رعایت این امر به ویژه در پیشگیری از بیماری‌ها و مسمومیت‌های ناشی از عواملی که از طریق دستگاه گوارش وارد بدن می‌گردند اهمیت خاصی را دارا می‌باشد.

**\* نظافت عمومی و بهداشت محیط کار:** به کار بستن این اصل به دو علت دارای اهمیت می‌باشد. اولاً امکان آلودگی هوای محیط کار را به آلوده‌کننده‌های مختلف که به علت عدم نظافت در گوشه و کنار محل کار جمع شده و به علل مختلف ممکن است در هوا پراکنده شوند، کم کرده، در مقابل تمیزی و نظیف بودن محیط کار سبب رعایت اصول نظافت از طرف شاغلین می‌گردد.

**\* اندازه‌گیری عوامل مضر محیط کار، محصور کردن، استفاده از تهویه مصنوعی، تهویه عمومی، استفاده از روش‌های مرطوب.**

**\* وضع قوانین و تدوین آئین‌نامه‌ها:** این اصل مهم‌ترین اصل در امر پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کار بوده و منظور وضع قوانین و تدوین مقررات و آئین‌نامه‌های به ویژه‌ای جهت کاربرد اصول ذکر شده قبل، در امر پیشگیری از بیماری‌های شغلی می‌باشد.

منبع خبر: <http://delgahhonar.ir>