

## Профессиональные заболеваний педагогов и их профилактика.

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.*

Конфуций

Основная задача безопасности труда - исключение воздействия на работников вредных и (или) опасных производственных факторов; приведение уровня их воздействия к уровням, не превышающим установленных нормативов, и минимизация их физиологических последствий - травм и заболеваний.

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний.

Но в 80-е годы 20 столетия ВОЗ дает такое определение: “Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия”

Таким образом, наше здоровье можно представить в виде **равностороннего треугольника**: сторонами, которого являются физическое и психическое здоровье, а в основании лежит социальное благополучие.

Состояние здоровья педагога определяется рядом факторов, каждый из которых имеет определённое влияние на него. К основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагога, относятся: образ жизни педагога, влияние внешних (природно-экологических) факторов, влияние профессиональной деятельности педагога.

Если еще раз вспомнить, что в основе нашего физического и психического здоровья лежит социальное благополучие, то становится ясной такая схема: физическое здоровье – психическое здоровье – профессиональное здоровье. Ведь именно профессия должна обеспечить нам необходимое для здоровья социальное благополучие.

Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления **психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога**.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя.

Профессию педагога можно отнести к "группе риска" по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: интенсивная речевая нагрузка; нервно-психическое напряжение; напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка; длительное пребывание в вертикальном положении; высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях.

Каждый из перечисленных факторов провоцирует возникновение определенных заболеваний:

- 1) интенсивная речевая нагрузка формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;
- 2) нервно-психическое напряжение трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении и пр.;

- 3) напряжение органов зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;
- 4) малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза;
- 5) длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей - к опущению внутренних органов
- б) высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий. Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

- 1.сердечно-сосудистые;
  - 2.желудочно-кишечные;
  - 3.нарушения опорно-двигательного аппарата;
  - 4.болезни крови;
  - 5.нарушение функции щитовидной железы.
- По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

– после 10-ти лет работы более 35% педагогов;  
– после 15-ти лет стажа – 40%;  
– после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

#### **Причинами заболеваний являются:**

отсутствие стабильного режима труда и отдыха;  
снижение двигательной активности;  
эмоциональная перенапряженность;  
большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;  
отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;  
использование авторитарного стиля руководства.

#### **Основные профессиональные заболевания:**

Близорукость - это дефект зрения, выражающийся в неспособности четко видеть отдаленные предметы. Мышцы недостаточно расслабляют хрусталик, лучи света фокусируются перед сетчаткой, и изображение на ней получается расплывчатым.

Симптомы:

- Нечеткое изображение - все видимые удаленные объекты воспринимаются размытыми. При этом человек может хорошо различать вблизи даже мелкие детали.
- При повышенных зрительных нагрузках часто возникают головные боли.

Близорукостью страдает каждый третий житель нашей планеты. Близорукость может быть как врожденной, так и приобретенной. В первом случае большую роль играет наследственность. Приобретенная близорукость является следствием нарушения режима различных зрительных нагрузок.

Факторы риска:

- низкая или контрастная освещенность при зрительных нагрузках.
- длительная работа на компьютере без отдыха.
- физическая работа, требующая сосредоточения на операциях с мелкими деталями (паяние микросхем, сборка деталей, вязание.)
- чтение в положении лежа или в транспорте (при этом невозможно четко зафиксировать расстояние от глаза до книги, что вызывает перенапряжение аккомодационной мышцы.)

Характерные признаки зрительной утомляемости:

- покраснение глаз
- зуд и чувство песка в глазах
- потемнение в глазах
- раздвоение изображения
- головные боли и головокружение.

Ларингит - это воспаление слизистой оболочки гортани.

Как правило, данное заболевание является продолжением катарального воспаления слизистой оболочки носа, глотки, возникает в том числе при гриппе, ревматизме. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, дыхание через рот, запыленный воздух. Ларингит может быть кратковременным (острым) или длительным (хроническим). Острый ларингит возникает как самостоятельное заболевание в результате местного переохлаждения или чрезмерного перенапряжения голоса (например у преподавателей) или же как одно из проявлений общих острых инфекций. Воспалительный процесс может захватывать или всю слизистую оболочку гортани- разлитая форма ларингита, или слизистую оболочку надгортанника, голосовых складок, стенок подголосовой полости.

Симптомы острого катарального ларингита:

- охриплость
- зуд, першение и сухость в горле.
- незначительное повышение температуры
- вначале сухой кашель, а затем с мокротой
- нарушение голосообразования, вплоть до потери голоса.

Симптомы ларингита можно смягчить влажными теплыми ингаляциями с эфирными маслами (мяты, эвкалипта, ментола, пихты), которые покрывают слизистую оболочку гортани тонкой защитной пленкой. Но больные с хроническим ларингитом обязательно должны быть обследованы врачом. Потому что в зависимости от характера воспалительного процесса врач назначает соответствующее лечение: ингаляции, смазывание гортани, различные физиотерапевтические процедуры.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата – это, к сожалению, также профессиональные заболевания педагогов.

Остеохондрозом - называют комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах

Симптомы:

- Постоянные ноющие боли в спине, чувство онемения и ломоты в конечностях.
- усиление болей при резких движениях, физической нагрузке, поднятий тяжестей, кашле и чихании.
- уменьшение объема движений, спазмы мышц.
- боли в руках, плечах, головные боли.
- шум в голове, головокружение, мелькание "мушек", цветных пятен перед глазами в сочетании с жгучей пульсирующей головной болью.
- боль в грудной клетке (ее часто описывают как "кол" в груди), в области сердца и других внутренних органах.
- боль в пояснице, иррадиирующая в крестец, нижние конечности, иногда в органы малого таза.
- стреляющая боль и нарушение чувствительности, слабость в мышцах, снижение рефлексов.

Лечение остеохондроза комплексное. Оно включает как прием нестероидных противовоспалительных препаратов, так и физиотерапию, лечебную физкультуру, применение методов мануальной терапии. Большое значение для профилактики обострений остеохондроза имеет изменение рациона питания, устранение избыточной массы тела, введение регулярных посильных физических нагрузок.

Гиподинамия - это ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Основными симптомами гиподинамии являются: общая слабость, учащённое сердцебиение, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность. При гиподинамии ухудшается работа головного мозга, снижается умственная активность и трудоспособность, появляется быстрая утомляемость, общая слабость, бессонница.

Гиподинамия может иметь серьёзные последствия. При отсутствии необходимой физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила человека, в результате может развиваться вегетососудистая дистония, нарушиться обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза, остеоартрита и остеохондроза. Сказывается гиподинамия на деятельности сердечно-сосудистой системы, это приводит к возникновению артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Также гиподинамия оказывает влияние на дыхательную систему, она может грозить развитием заболеваний лёгких. Гиподинамия может стать причиной нарушений работы пищеварительной системы и кишечника. Изменения в работе эндокринной системы приводят к ожирению и нарушению обмена веществ. При гиподинамии происходит снижение силы сердечных сокращений, ослабление венозных и артериальных сосудов, это, в свою очередь, приводит к ухудшению кровообращения и варикозному расширению вен.

Профилактика болезни:

- 1) Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку.
- 2) Совершайте вечернюю прогулку
- 3) Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).
- 4) Полезны физические упражнения. (например, прыжки со скакалкой, танцы, бассейн, прогулки на велосипеде.)

Синдром хронической усталости - это заболевание, характеризующееся повышенной утомляемостью, стойким снижением работоспособности, жизненного тонуса, мышечной слабостью и постоянным ощущением усталости, не проходящим при отдыхе.

При диагнозе хронической усталости симптомы имеют характер апатии, депрессии, плохого настроения, мышечной слабости, высокой подверженности инфекционным заболеваниям, ухудшения памяти, резких перемен настроения, агрессивности, раздражительности, высокой утомляемости, головных болей, нарушений сна. Такие симптомы, как боли в мышцах связаны с накоплением в организме недоокисленных продуктов обмена веществ, в первую очередь, молочной кислоты. Другие возможные симптомы хронической усталости- першение в горле, боли при глотании, увеличение и болезненность лимфатических узлов.

Причины, по которым возникает хроническая усталость могут быть различными. В большинстве случаев хроническая усталость возникает в силу не одной, а целого комплекса причин.

Среди них главные:

- длительное умственное и психическое перевозбуждение, переутомление
- нарушение кровообращения и снабжения тканей кислородом (гипоксия), в первую очередь головного мозга, связанное с атеросклерозом сосудов,

- длительные или частые нервные стрессы на фоне низкой стрессоустойчивости,
- снижение иммунитета
- нарушения клеточного метаболизма (в частности, окисления органических соединений для производства энергии),
- неправильное питание, дефицит витаминов, злоупотребление углеводами, ведущее к ожирению,
- бессонница и другие нарушения сна
- неблагоприятная психологическая атмосфера.

Значительную роль в лечении хронической усталости играет улучшение качества сна и, как следствие, повышение жизненного тонуса, работоспособности.

Все педагоги находятся в сильнейшем непрерывном стрессе. Стресс вызывает в нашем организме реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на нашем здоровье. Физические упражнения способствуют снижению в организме уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндорфины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндорфины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия.

Среди профессиональных заболеваний педагогов, и различные неврозы, и всевозможные психопатические состояния, плюс всевозможные психосоматические нарушения. Однажды ученые провели анализ одной из школ. Они выявили психосоматические нарушения у всех педагогов, кроме преподавателя физкультуры. Это единственный преподаватель, у которого с психоматикой все в порядке, потому что он постоянно находится в движении.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года. Но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм. Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобном положении.

Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять:

- лечебно-оздоровительные упражнения
  - упражнения для позвоночника
  - упражнения для осанки
  - упражнения для шейного отдела позвоночника
- следить за своим физическим здоровьем:
- полноценное питание – достаточный сон
  - соблюдение правил личной гигиены
  - режим труда и отдыха
  - занятия спортом
- соблюдать психоэмоциональное равновесие:
- позитивное мышление
  - оптимизм
  - управление эмоциями
  - доброжелательное отношение к людям
  - любовь к себе.

Проблема здоровья педагога заслуживает большого внимания, так как от состояния его здоровья зависит успешность учебно-воспитательного процесса.