

ТЕМА № 2: «Основи безпеки праці галузі»

Тема уроку № 10: «Професійні захворювання перукарів та їх профілактика»

Перукарі несуть нам красу і доглянутість. Перукарське мистецтво бурхливо розвивається: з'являються сучасні технології стрижки, удосконалюється інструментарій, розробляються нові хімічні препарати для завивки і фарбування волосся. Разом з цим розростається список професійних захворювань перукарів, а деякі з них змушені відмовитися від цієї професії назавжди.

Дрібнесеньке волосся, пил, вплив хімічних речовин, вібрація та шум, тривале перебування на ногах, малорухлива робота, дія підвищеної температури (сушіння), постійне перебування в приміщенні, недостатня кількість ультрафіолетових променів – все це є шкідливими виробничими факторами, що впливають на погіршення здоров'я перукарів і появу різних професійних захворювань (алергія, варикоз, астма, радикуліт і остеохондроз, кон'юктивіт, алергія).

Виділяються 5 груп професійних хвороб:

1 група – захворювання, викликані впливом хімічних факторів:

- гострі і хронічні інтоксикації і їх наслідки;
- хвороби шкіри (контактний дерматит, фотодерматит, фолікуліт).

2 група – захворювання пов'язані з впливом пилового фактора:

- пневмоконіози від змішаного пилу,
- захворювання бронхолегеневої системи, викликані органічним пилом,
- хронічний пиловий бронхіт.

3 група – захворювання, викликані впливом фізичних факторів:

- вібраційна хвороба;
- захворювання, в результаті контактного впливу ультразвуку;
- захворювання, пов'язані з впливом електромагнітних випромінювань;
- захворювання, пов'язані зі зміною атмосферного тиску - гостра гіпоксія.

4 група – захворювання, що виникають в результаті перенапруження:

- захворювання периферичних нервів і м'язів - невралгії, неврити, шийно-грудні радикуліти, координаторні неврози;
- захворювання опорно-рухового апарату;
- захворювання голосового апарату і органів зору.

5 група – захворювання викликаються дією біологічних факторів:

- інфекційні та паразитарні - туберкульоз, сибірська виразка, кандидамікоз.

Розрізняють гострі і хронічні захворювання

Гостре професійне захворювання (інтоксикація) *виникає раптово*, після одноразового (протягом не більше ніж однієї робочої зміни) впливу відносно високих концентрацій хімічних речовин, що містяться в повітрі робочої зони, а також рівнів і доз інших несприятливих факторів.

Хронічне професійне захворювання розвивається *в результаті тривалої систематичної дії* на організм несприятливих чинників. Особливістю хронічних захворювань є поступове наростання симптомів хвороби.

Отже, **алергія** може виникнути через те, що перукарям доводиться користуватися різною хімією, гелями, фарбами, препаратами для завивки або випрямлення волосся, лаками і багато іншого.

Профілактика: виключення контакту з виявленими алергенами.

Ще одна з найбільш виявлених хвороб у перукарів – **варикоз (варикозне розширення вен)**, адже майстри-перукарі весь день змушені стояти, на жаль *виробничу гімнастику* ніхто не проводить.

Для того, щоб уникнути захворювання, необхідна **профілактика:**

- слід стежити за своєю вагою;
- під час нічного відпочинку кладіть ноги на подушку чи валик;
- балуйте ноги контрастним душем для підвищення тонуусу вен;
- не сидіть (не стійте) довго без руху – походите, розімніть ноги;
- активно рухайтесь, ходіть пішки, займайтеся спортом (плавання, велосипед, танці);
- намагайтесь не піднімати важкого;
- при підвищених ризиках користуйтеся лікувальним трикотажем;
- необхідно підбирати зручне шкіряне взуття на підборах не вище 5 см і бажано ортопедичне.
- робити вправи для м'язів ніг, ванночки з морською сіллю, масаж ніг (гомілок).

Астма – це хронічне запальне захворювання дихальних шляхів, яке *супроводжується задухою або задушливим кашлем, появою свисту або хрипу в легенях, задишки*. Ця хвороба може з роками ніяк не виявлятися (тривала ремісія), а потім під впливом будь-якого фактора (наприклад, алергену) несподівано виникнути.

З метою **профілактики** слід уникати контакту з алергеном або звести його до мінімуму, але, на жаль, це не завжди можливо. Якщо у перукаря вже є алергічне захворювання, йому не рекомендується займатися своєю роботою далі.

При **остеохондрозі** страждає той хребетний відділ, куди приходиться основне навантаження. Саме тривале незручне положення тіла згубно для хребта і між хребцевих дисків, які поступово атрофуються і стираються.

Профілактика захворюванню – це гімнастика, масаж і здоровий спосіб життя. Необхідно дотримуватися режиму роботи, тобто через певні проміжки часу робити 3-5 хвилинну зарядку (потягнутися, випрямити спину, витягнути руки, масажувати спину, шию). Крім того, слід хоча б раз на тиждень відвідувати спортзал або басейн (ідеально – три рази), щоб мати постійні фізичні навантаження.

Часто страждає зір, тому що напружуються очі: освітлення не завжди яскраве, придивляєшся, вирівнюючи волосинку до волосинки. Крім того, нерідкий **алергічний кон'юнктивіт** (запалення слизової оболонки, при якому з'являється світлобоязнь і сльозотеча) – подразнення очей, наприклад, волоссям або лаком і хімічними барвниками.

Якщо кон'юнктивіт з'явився – не можна хворобу запускати, потрібно відразу *звертатися до лікаря*, тому що недолікований кон'юнктивіт чреватий перетіканням хвороби в хронічну стадію.

Отже, щоб запобігти професійним захворюванням, важливо вести здоровий спосіб життя, систематично займатися спортом, регулярно робити ранкову гімнастику і таким чином зміцнювати здоров'я.