

УДК 61.614

***ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ
УПРАВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С
ЦЕЛЬЮ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ***

Джурова Е.В.

студент,

Южно-Российский институт управления РАНХиГС

Ростов-на-Дону, Россия

Маглатюк Т.В.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания,

Южно-Российский институт управления РАНХиГС

Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация: В современном мире люди большую часть своего времени проводят на работе и все свои силы направляют в русло профессиональной деятельности. Так, работники управленческого звена ежедневно решают проблемы разного уровня сложности, принимают значимые для страны, региона или муниципалитета управленческие решения, тем самым вкладывая в свою работу максимум усилий и вовсе забывая о своём здоровье. А их здоровье подвержено колоссальному риску, так велика вероятность приобретения профессиональных заболеваний. К числу профессиональных заболеваний относят заболевания сосудистой, дыхательной, нервной, опорно – двигательной и пищеварительной систем, а также органы чувств, причины и последствия которых рассмотрены в статье.

В связи с существующей тенденцией к приобретению профессиональных заболеваний, на наш взгляд, необходима популяризация здорового образа жизни. Для этого нами был разработан примерный перечень мер, которые могут быть предприняты для сохранения и приумножения здоровья

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

работников и тем самым для поддержания их производительности труда на высоком уровне.

Ключевые слова: профессиональные заболевания, здоровье, здоровый образ жизни, популяризация здорового образа жизни, меры по формированию здорового образа жизни.

***PROFESSIONAL DISEASES OF EMPLOYEES OF THE MANAGEMENT
SPHERE AND FORMATION OF HEALTHY IMAGE WITH THE PURPOSE
OF THEIR PREVENTION***

Dzhurova E. V.

student,

South Russian Institute of Management, RANEPА

Rostov-on-Don, Russia

Maglatyuk T. V.

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,

South Russian Institute of Management, RANEPА

Rostov-on-Don, Russia

Annotation: In the modern world, people spend most of their time at work and direct all their forces into the mainstream of professional activity. Thus, the managers of the management level solve problems of different levels of complexity on a daily basis, make management decisions that are significant for a country, region or municipality, thereby putting maximum effort into their work and completely forgetting about their health. And their health is subject to colossal risk, the probability of acquiring occupational diseases is so high. Occupational diseases include diseases of the vascular, respiratory, nervous, musculoskeletal and digestive systems, as well as the senses, the causes and consequences of which are discussed in the article.

In connection with the current tendency to acquire occupational diseases, in our opinion, promotion of a healthy lifestyle is necessary. For this, we have developed an approximate list of measures that can be taken to preserve and enhance the health of workers and thereby to maintain their productivity at a high level.

Key words: occupational diseases, health, healthy lifestyle, promotion of a healthy lifestyle, measures to promote a healthy lifestyle.

На протяжении всей истории человечества здоровье является величайшей ценностью не только для отдельно взятого человека, но и для страны в целом. Ведь здоровый человек – это счастливый человек, который реализует свой интеллектуальный, нравственно-духовный, физический и репродуктивный потенциал и тем самым способствуют развитию и процветанию страны, в которой он живёт.

Но в силу того, что люди большую часть своей жизни проводят на работе, чаще всего именно профессиональные заболевания и пренебрежение здоровым образом жизни являются основными факторами ухудшения их здоровья.

Так, работники всех сфер, в какой – то степени подвержены профессиональным заболеваниям. Но часто можно услышать, что управленцы – эта исключительная категория работников, которая не сталкивается с серьёзными трудностями на рабочем месте и поэтому их профессия не приносит значительного вреда здоровью.

Но, на наш взгляд, управленцы ежедневно решают большое количество профессиональных проблем и в связи с этим пренебрегают своим здоровьем, отодвигая его на второй план.

И если проанализировать специфику деятельности работников управляющего звена, то можно выделить несколько групп заболеваний, которые затрагивают сердечно – сосудистую, дыхательную, нервную, опорно – двигательную и пищеварительную системы, а также органы чувств.

Так, заболевания сердечно-сосудистой системы напрямую связаны с малоподвижным образом жизни, а также неправильным питанием и включают в себя ишемические, гипертонические болезни сердца и болезнь Рейно.

Ишемические болезни, как правило, возникают в результате засорения артерий холестерином и жиром и в худшем случае могут обратиться в сердечные приступы, инфаркты или инсульты.

Гипертонические болезни, в свою очередь, характеризуются, повышенным кровяным давлением и могут привести к дисфункциям почек, инфарктам и инсультам.

А болезнь Рейно связана с нарушением кровоснабжения стоп и кистей и проявляется в болях в суставах, онемениях пальцев и, в крайнем случае, в появлении язв на поверхности кожи[3].

Вторая группа заболеваний, которым подвержены управленцы в процессе своей профессиональной деятельности – заболевания дыхательной системы. Так, в силу специфики своей деятельности, работники управляющего звена ежедневно контактируют с большинством людей, а также работают с токсичными и запыленными объектами, такими как вычислительная техника и документы. В связи с этим риск заболевания дыхательных путей, например, бронхиальной астмой и хроническим бронхитом очень высок.

Третья группа заболеваний – заболевания желудочно-кишечного тракта, таких как гастрит, язва желудка, а также геморрой.

Так, гастрит характеризуется поражением слизистой желудка, влекущей за собой воспалительные изменения, которые нарушают функционирование не только желудка, но и других систем организма. Данное заболевание связано с неправильным питанием, быстрым приёмом пищи и употреблением холодной или горячей еды.

Язвенная болезнь желудка возникает по причине нерегулярности и неполноценности питания и связана с разрушением слизистой оболочки[2].

Геморрой – заболевание, характеризующееся расширением вен рядом с прямой кишкой и образованием геморроидальных узлов. Причиной возникновения геморроя является сидячая работа на протяжении длительного времени.

Четвёртая группа заболеваний - заболевания нервной системы, которые напрямую связаны с колебанием настроения, сменой эмоций. Так, вследствие их длительной продолжительности, может появиться депрессия, бессонница, а также повышенное беспокойство.

Депрессия представляет собой болезненное состояние, при котором человек пессимистичен, обезнадёжен и подавлен. Она возникает вследствие хронического переутомления, а также длительного стресса и влечёт за собой снижение аппетита или, напротив, его повышение, а также потерю внимания.

Нарушение сна является следствием депрессивных состояний и вследствие продолжительности перетекает в серьёзное психическое заболевание – бессонницу[1].

Пятая группа заболеваний – заболевания органов чувств. Ни для кого не секрет, что органы зрения наиболее чувствительны к внешним неблагоприятным воздействиям по сравнению с другими органами чувств. Именно поэтому недостаточная освещённость рабочего места, длительная работа за компьютерной техникой влечёт за собой ухудшение зрения, а также изменения сосудистой оболочки и сетчатки глаза.

Шестая группа носит название заболеваний скелетно-мышечной системы и включает в себя такие заболевания как артрит, остеохондроз и сколиоз.

Под артритом понимают воспаление суставов различной тяжести, влекущее за собой боль в суставах и ограничения движений. Так, некоторыми формами артрита является тендовагинит, то есть воспаление сухожилий на пальцах, и тендосиновит, то есть воспаление сухожилий на запястьях. Данные формы артрита появляются вследствие монотонной работы на компьютерной технике и написания больших объемов текста.

Сколиоз также входит в группу заболеваний скелетно-мышечной системы и характеризуется боковым искривлением позвоночника. Сколиоз, как правило, возникает по причине неправильной осанки на рабочем месте[4].

Итак, исходя из вышеперечисленных заболеваний, которым подвержены работники управленческого звена, необходимо сделать вывод о том, что их здоровье находится под угрозой и требует повышенного внимания.

По мнению специалистов здравоохранения, здоровье человека более чем на 50% зависит от здорового образа жизни, а остальные 50% распределяются между благоприятной окружающей средой, уровнем здравоохранения в стране, а также генетической предрасположенностью.

В связи с этим единственным и эффективным способом предотвращения заболеваний и поддержания здоровья управленцев на высоком уровне является ведение здорового образа жизни.

Напомним, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой такой образ жизни, который направлен на укрепление и поддержание здоровья в норме, а также на предупреждение на начальных этапах рисков разнообразных заболеваний.

Основными компонентами здорового образа жизни являются сбалансированное питание, физические нагрузки, наличие строгого режима труда и отдыха, а также профилактика заболеваний.

- Сбалансированное питание способствует появлению большего количества энергии и уменьшению восприимчивости к различным болезням вследствие укрепления иммунитета.
- Физические нагрузки обеспечивают зарядом и бодростью на целый день.
- Наличие строгого режима труда и отдыха позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности в течение дня.

- Профилактика заболеваний включает в себя различные процедуры по укреплению организма. Так, нахождение на чистом воздухе полезно для повышения иммунитета, а нахождение на солнце способствует повышению устойчивости нервной системы и работоспособности[5].

Для популяризации здорового образа жизни среди управленцев нами разработан перечень мер, которые должны осуществляться в органах государственного и муниципального управления с целью поддержания здоровья работников.

В перечень мер по формированию здорового образа включены следующие меры:

1. Проведение ежегодного профилактического медицинского осмотра управленцев;
2. Образование специальной комиссии, занимающейся контролем состояния здоровья управленцев;
3. Проведение систематического анкетирования управленцев для выявления фактора риска различного рода заболеваний и вредных привычек;
4. Осуществление санаторно-курортного оздоровления управленцев;
5. Предоставление абонементов на посещение бассейнов, спортивных залов;
6. Разработка и реализация комплекса оздоровительных мероприятий на базе спортивных площадок и тренажёрных залов;
7. Установление дней здоровья и проведение их на базах отдыха или на природе;
8. Создание футбольных, волейбольных, баскетбольных команд и проведение тренировок, а также соревнований между различными структурными подразделениями;
9. Разработка и распространение методических материалов, направленных на формирование здорового образа жизни;

10. Проведение тренингов с целью профилактики эмоционального выгорания и повышения стрессоустойчивости;

11. Выпуск бюллетеней на тему «Сбалансированное и здоровое питание».

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, отметим, что работники управленческого звена подвержены различным заболеваниям, таким как заболевания сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной, опорно – двигательной и пищеварительной систем, а также заболевания органов чувств.

В связи с этим, формирование здорового образа жизни работников управленческого звена должно стать важнейшим направлением в корпоративной культуре органов государственного и муниципального управления для предотвращения различного рода профессиональных заболеваний.

Предпринимая вышеперечисленные меры по формированию здорового образа жизни управленцев, можно сделать существенный шаг в оздоровительном направлении, который принесёт пользу не только для здоровья работников сферы управления, но и для органов власти и государства в целом. Ведь процветание государства зависит от эффективности деятельности органов власти. А достижение максимальной эффективности данной деятельности возможно только при высокой производительности труда управленцев, на которую оказывает влияние их состояние здоровья.

Библиографический список

1. Докучаева Г.Н. Здоровье нервной системы / Г. Н. Докучаева. – М.: НЦ ЭНАС, 2007. – 96 с.

2. Дубровин И. Лечение заболеваний желудка и кишечника. - 2013. [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: https://www.e-reading.mobi/bookreader.php/1022917/Dubrovin_Lechenie_zabolevaniy_zheludka_i_kishechnika.html (Дата обращения 03.05.2019)

3. Заболевания сердечно-сосудистой системы. [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: <http://www.medicnow.ru/mgos-1154-1.html> (Дата обращения 30.04.2019)

4. Профессиональные заболевания опорно-двигательного аппарата. [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: https://www.medkurs.ru/sickness_catalog/framework/ (Дата обращения 04.05.2019)

5. Составляющие здорового образа жизни. Режим доступа — URL: <https://laservirta.ru/составляющие-здорового-образа-жизни/> (Дата обращения 04.05.2019)

Оригинальность 99%