

Выбрать профессию и не навредить здоровью

Не секрет, что далеко не все молодые люди знают: выбор профессии зависит не только от личностных качеств, интересов, склонностей и притязаний, но во многом и от состояния здоровья.

Сегодня характер трудовой деятельности (в том числе и в частном секторе экономики) предъявляет достаточно высокие требования как к уровню подготовки работника, так и к состоянию его здоровья. Причем данная тенденция распространяется абсолютно на все профессии. Тот или иной вид деятельности может предъявлять определенные требования, например, к состоянию опорно-двигательного или вестибулярного аппарата, к зрительному анализатору и т.д.

Имеющееся в ряде случаев ограничение возможности выбора профессии при наличии хронических заболеваний связано с несколькими обстоятельствами.

С одной стороны, сама профессия предъявляет определенные требования к состоянию здоровья и, прежде всего, к анализаторам. Например, работа с мелкими деталями требует хорошей остроты зрения. Имеется также целая группа трудовых операций, при осуществлении которых необходимо полноценное различение цветов, т.е. сохранность функции цветоощущения.



С другой стороны, известно, что любая профессиональная деятельность осуществляется в определенных производственных условиях, которые в ряде случаев негативно влияют на организм и могут привести к обострению уже имеющихся заболеваний.

Возрастные особенности подростков обуславливают повышенную чувствительность к неблагоприятным внешним условиям и отдельным факторам производства, в частности, к повышенной или пониженной температуре воздуха, шуму, вибрации, пыли, токсическим веществам и т.д. При работе в таких условиях у них быстрее, чем у взрослых, могут появляться изменения в состоянии здоровья. Страдающие теми или иными хроническими заболеваниями или функциональными расстройствами подростки оказываются еще более чувствительными к воздействию неблагоприятных профессионально-производственных факторов, чем их здоровые сверстники. Это обстоятельство требует определенных ограничений в допуске молодых людей к тем видам труда, которые могли бы способствовать прогрессированию патологического процесса.

Какие же противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса необходимо учитывать при определенных хронических заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья?

Например, лицам с заболеваниями **нервной системы** противопоказаны значительное нервно-эмоциональное и физическое напряжение, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия, воздействие токсических веществ, шума, вибрации, повышенная опасность травматизма.



При заболеваниях **сердечно-сосудистой системы** также противопоказаны работы, связанные с выраженным физическим и нервно-психическим напряжением, предписанным темпом работы, длительной ходьбой, в неблагоприятных метеоро- и микроклиматических условиях, при воздействии повышенных уровней шума и вибрации, в контакте с токсическими веществами. Возможность профессионального обучения молодых людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в учреждениях профессионально-технического образования ограничена, хотя и не исключена. Они могут обучаться ряду специальностей в учреждениях среднего специального и высшего образования, за исключением тех, будущая работа по которым будет связана с воздействием обозначенных противопоказанных факторов.

Лицам, страдающим заболеваниями **органов дыхательной системы**, не следует рекомендовать работы, связанные с пребыванием в неблагоприятных метеорологических условиях (особенно при пониженной температуре, повышенной влажности, на сквозняках), а также виды деятельности, связанные с большим физическим и нервно-психическим напряжением, в условиях воздействия пыли и токсических веществ. Так, подросткам с бронхиальной астмой не рекомендуется осваивать профессии химической, фармацевтической промышленности, они не могут работать в цехах обувного производства, где применяются резиновые клеи и т.д.

Среди болезней **органов пищеварения** у подростков наиболее часто встречаются хронический гастрит, гастродуоденит, болезни желчевыводящих путей. Лицам с такими заболеваниями следует ограничить работу, связанную со значительным физическим и нервно-психическим напряжением, в неблагоприятных метеоро- и микроклиматических условиях, работу, требующую пребывания в неудобной позе, особенно вызывающей напряжение мышц брюшной стенки, а также в условиях, где возможно нарушение режима питания (частые и длительные разъезды, командировки).

Для подростков с **заболеваниями почек** противопоказаны неблагоприятные метеорологические условия (пониженная температура воздуха, повышенная влажность), воздействие вибрации, значительное физическое напряжение, контакт с токсическими веществами, длительное пребывание на ногах, предписанный темп работы. Им, например, не следует рекомендовать профессии повара, пекаря, кондитера, профессии строительного профиля, работы в химической промышленности, где возможен контакт с токсическими веществами.

К сожалению, многие подростки и их родители не придают должного внимания такому заболеванию, как сколиоз. Стоит заметить, что особенностью юношеских сколиозов является их склонность к прогрессированию, в результате чего может наступить сначала небольшая, а затем и более выраженная деформация ребер, вплоть до реберного горба.

При нарушениях функций опорно-двигательного аппарата противопоказанными производственными факторами являются значительное физическое напряжение (подъем и переноска тяжестей), подъем и спуск по лестнице, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения для снятия напряжения с группы длинных мышц спины, длительное пребывание на ногах. Возможность обучения лиц с указанными нарушениями в учреждениях профессионально-технического образования значительно ограничена. Однако в учреждениях среднего специального и высшего образования можно обучаться достаточно широкому кругу профессий

При наличии **зрительных нарушений**, в частности, при высокой степени близорукости, возможно освоение профессий, не связанных с физическим напряжением, вибрацией, частыми и длительными наклонами головы, с систематическими зрительными нагрузками.

Подросткам с малой и средней степенью близорукости, при хорошей коррекции зрительных нарушений, особых ограничений при выборе профессий, где допускается ношение очков, нет. При наличии дальнозоркости, особенно средней и высокой степени, противопоказаны работы, требующие систематического напряжения зрения, например, точные работы с мелкими деталями.

Имеется также целый ряд профессий, при освоении которых необходима сохранность функции цветоощущения. Например, подростки с нарушением цветоощущения не могут выполнять монтажные работы в радио- и электротехнической промышленности, отдельные виды работ в швейном и обувном производстве, в строительстве и т.д.

Подросткам с одноглазием или со значительным снижением зрения на одном глазу противопоказаны работы, связанные с повышенным напряжением зрения, на высоте или с подъемом на высоту, с управлением башенными, мостовыми, гусеничными, автомобильными и другими кранами, а также работы, связанные с повышенной опасностью травмы глаз и общего травматизма. Правильный выбор

профессии для них имеет важное значение в целях сохранения зрения на единственном глазу.

При подборе профессий для подростков с отклонениями со стороны органа зрения большое значение имеет возможность пользоваться при работе очками. По условиям выполнения многие работы не допускают использования корректирующих очков. Это работы на высоте, в неблагоприятных метеорологических условиях (особенно при значительных перепадах температуры, влекущих запотевание стекол очков), в условиях повышенной запыленности воздушной среды, в неудобной вынужденной рабочей позе, при необходимости пользования другими защитными приспособлениями для глаз. Острота зрения для выполнения этих работ должна быть хорошей без коррекции.

Лицам, страдающим **заболеваниями кожи**, противопоказаны токсические и раздражающие кожу вещества, пыль, неблагоприятные метео- и микроклиматические условия, необходимость в процессе работы постоянного увлажнения, загрязнения и охлаждения рук. Например, им не следует осваивать профессии строительного, химического, фармацевтического профилей.

С целью рационального подбора профессий и специальностей для профессионального обучения и предупреждения отрицательного влияния



производственных факторов на рост, развитие и состояние здоровья все подростки, поступающие на работу или профессиональное обучение, проходят медицинское обследование, по результатам которого выдается заключение о профессиональной пригодности к избранной профессии.

При этом важно, чтобы медико-профессиональное консультирование учащихся с хроническими заболеваниями проводилось не непосредственно перед окончанием школы, а заблаговременно, чтобы в случае необходимости можно было переориентировать человека на профессию в соответствии с состоянием здоровья.