

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА И ЗДОРОВЬЕ

Л.П. Хлопкова

Успешность профессиональной карьеры, прежде всего, связана со здоровьем человека. Успех в карьере — важнейший источник положительных эмоций, твёрдой уверенности в своих силах, а это главные «доктора» при любом душевном и физическом недуге.

Сегодня проблема профессионального выбора стоит особенно остро, поскольку отмечается значительное ухудшение состояния здоровья молодёжи: более 50 % выпускников школ сталкиваются с ограничением свободы выбора профессиональной деятельности в связи с состоянием здоровья. Школьники часто не обращают внимания на отклонения в состоянии своего здоровья и не посещают врачей. В итоге они вынуждены отказываться от выбранной профессии по состоянию здоровья.

По данным Минздрава РФ, 53 % школьников имеют отклонения в состоянии здоровья и страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, расстройствами нервной системы, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и органов мочеполовой системы, заболеваниями кожи.

При выборе профессии необходимо учитывать особенности здоровья человека. Заболевания могут мешать и часто мешают профессиональной деятельности, с другой стороны, профессиональная деятельность может повлиять на здоровье и физические процессы организма.

Например, при работе на открытом воздухе надо иметь хорошее состояние органов дыхания, кровообращения и сердечно-сосудистой системы, отсутствие заболеваний кожи. Работа, связанная с шумом и вибрацией, ограничивается заболеваниями нервной системы, органов слуха, сердечно-сосудистой патологией, заболеваниями позвоночника. Работа на строительстве ограничивается заболеваниями органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, заболеваниями кожи, позвоночника, суставов, аллергическими заболеваниями кожи и носоглотки.

При работе или обучении можно столкнуться с различными вредными воздействиями окружающей среды на организм человека. В таблице приведены факторы, влияющие на состояние здоровья человека.

Микроклимат рабочего места, метеоусловия	Стрессогенные факторы	Другие факторы
<ul style="list-style-type: none"> – жара; – холод; – духота; – повышенная влажность 	<ul style="list-style-type: none"> – шум; – вибрация; – плохое освещение; – пребывание без сна в течение суток; – пребывание в состоянии временного цейтнота 	<ul style="list-style-type: none"> – промышленная пыль; – токсичные вещества; – ионизирующее излучение; – сильное электромагнитное излучение; – неудобная рабочая поза; – высокие требования к физической выносливости; – необходимость длительного пребывания на ногах; – высокая нагрузка на зрение

Практика

Данные факторы влияют на работу внутренних органов, в частности, на состояние органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также на функционирование нервной системы и всех других органов и систем.

При выборе профессии с медицинской точки зрения необходимо учитывать:

- врождённые и приобретённые болезни человека и его физические недостатки, которые затрудняют или делают невозможным выполнение трудовых функций для успешной реализации себя в профессии;
- профессионально-производственные факторы, которые оказывают влияние на организм человека и усугубляют имеющиеся нарушения его здоровья.

В настоящее время остро стоит проблема профпригодности к таким популярным профессиям, как инженерно-технический работник, юрист, экономист, бухгалтер, предпринима-

тель, менеджер, программист, психолог, сотрудник управленческого аппарата.

Работа в данных областях связана со следующими особенностями:

- выраженное напряжение психической сферы;
- сильные эмоциональные переживания;
- низкая двигательная активность (при офисной работе).

Люди этих профессий входят в группу риска для развития таких заболеваний, как гипертония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь, невроты, заболевания суставов и костного аппарата, заболевания органов дыхания, нарушение обмена веществ, снижение умственных способностей.

Особое внимание следует уделять вопросу профпригодности подростков и их консультированию по этому вопросу. Особенности подросткового возраста при выборе профессии заключаются в том,

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

что организм подростка более чувствителен к факторам внешней среды и отклонения в состоянии здоровья подростков возникают быстрее, чем у взрослых. Часто при выборе профессии молодые люди недооценивают или переоценивают свои возможности. Им кажется, что они могут взвалить на себя непомерные нагрузки и справиться с любой ситуацией, не смотря на особенности нервной системы, врождённые или приобретённые заболевания, травмы, операции в прошлом, не считающиеся с вредными привычками (курение, алкоголизм, наркомания). Порой это приводит к значительному перенапряжению сил, возникновению новых заболеваний и обострению имеющихся.

Поэтому при выборе профессии необходимо правильно оценивать возможности своего организма и состояния здоровья как физического, так и психического.

При устройстве на работу или поступлении в учебные заведения выпускникам школы необходимо пройти медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства для получения медицинской справки — форма 086У. Справка заполняется после обследования паци-

ента специалистами: невропатологом, окулистом, отоларингологом, хирургом — ортопедом, гинекологом, стоматологом, терапевтом. В эту справку вносятся сведения о прививках, анализах, данные флюорографии. По результатам обследования врач делает заключение о состоянии здоровья пациента, т.е. определяет группу здоровья и консультирует по вопросу выбора профессии.

По вопросам профпригодности и профориентации старшеклассников можно обращаться в медицинские учреждения:

г. Москва, Городской медицинский центр для молодёжи, поликлиника № 156, ул. Планетная, д. 37, тел.: 8-499-152-19-52;

г. Москва, Городская поликлиника № 202 Комитета здравоохранения города Москвы, Ленинские горы, д. 1, стр. 3, тел.: 939-53-36.

г. Санкт-Петербург, филиал медицинского Центра Альбрехта, Б. Сампсониевский, д.11, тел.: 591-78-24

г. Самара, Городской Центр медицинской профориентации, ул. Некрасовская, д. 56, тел.: 8(462)33-58-53

Подобные медицинские учреждения можно найти и в других городах России.