

Эти зависимости свидетельствуют о том, что психическое здоровье можно повысить, если формировать эти личностные ценности, проявляющихся в социуме студенток.

Выводы. Психическое здоровье студенток зависит от следующих личностных ценностей, проявляющихся в социуме: межличностных отношений, адаптации в социальной группе, умения общаться и сохранять положительную атмосферу, валеологической компетентности о здоровье, адекватного поведения в соответствии с принятыми ценностями среды студенток, способности выработать и отстаивать собственную позицию.

#### *Список литературы*

1. Горькая, Ж.В. Психология ценностей: учеб. пособие / Ж.В. Горькая. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. – 92 с.
2. Кузнецова Е.Г. Личностные ценности: понятие, подходы к классификации / Е.Г. Кузнецова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – №10 (116). – С. 20-24.
3. Лукьянова, С.П. Ценностно-смысловые ориентации студентов-психологов на завершающем этапе обучения в контексте профессионального становления / С.П. Лукьянова, Е.В. Пахомова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2010. – №17. – Вып. 9. – С. 47-51.
5. Семикин, В. Ценностно-смысловые ориентации и отношение к здоровью студентов вузов / В. Семикин, А. Анисимов, П. Басаровская // Развитие личности. – 2018. – №4. – С. 120-133
6. Eganov, A.V. Screening test for express assessment of students' mental health / A.V. Eganov, V.V. Erlich, V.S. Bykov // International Journal Of Applied And Fundamental Research. – 2013. – № 2. URL: [www.science-sd.com/455-24385](http://www.science-sd.com/455-24385)
7. Cherepov, E. The effect of individual parameters of mental health on the level of night sleep among female students / E. Cherepov, A. Eganov, Y. Seisenbekov, L. Romanova, A. Episheva // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22. – pp. 1804–1809. DOI:10.7752/jpes.2022.07225

**УДК 796:[615.15:613.62-084]**

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ФАРМАЦЕВТОВ**

**Жилина Елена Юрьевна,  
Абуздина Алла Александровна**

**Иркутский Государственный медицинский университет,  
г. Иркутск, Россия**

*Аннотация.* В статье раскрыта тема профессиональных заболеваний работников фармацевтической сферы, причин их возникновения. Проведено анкетирование фармацевтических работников, тем самым выявлены самые заболевания. На основании исследования предложены некоторые пути предупреждения развития данных заболеваний и способы их профилактики.

*Ключевые слова:* продолжительность жизни, здоровье, фармацевт, физкультура, привычки, двигательная активность, заболевание.

## **MOTOR ACTIVITY IN THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES OF PHARMACISTS**

**Annotation.** The article reveals the topic of occupational diseases of pharmaceutical workers, the causes of their occurrence. A survey of pharmaceutical workers was conducted, thereby identifying the most popular diseases. Based on the research, the author suggests some ways to prevent the development of these diseases and ways to prevent them.

**Keywords:** life expectancy, health, pharmacist, physical education, habits, motor activity, disease

Актуальность. По официальным данным информации Росстата за 2021 год продолжительность жизни в России составляет 70,06 лет (мужчины - 65,51; женщины - 74,51), эти показатели несколько ниже по сравнению с общемировыми - 72,95 лет. (женщины – 74,6 лет; мужчины – 71,3 лет) [4]. В приоритетах госпрограммы Минздрава «Развитие здравоохранения» заложена цель достичь планки в 78 лет к 2030 году [1].

В Иркутской области средняя продолжительность жизни составляет 66,80 лет (мужчины - 61,90; женщины - 71,69) [5].

Продолжительность жизни зависит от различных факторов: социальных, медицинских, наследственности человека, уровня здоровья, вида профессиональной деятельности.

Продолжительность жизни работников сферы здравоохранения ниже, чем в среднем по популяции, так как профессиональная деятельность принадлежит к числу наиболее сложных. Профессиональные заболевания работников здравоохранения опережают подобные показатели в таких отраслях промышленности, как машиностроение, энергетика, нефтегазовая переработка [3].

Среди медицинских работников представители фармацевтической специальности являются одним из самых неизученных контингентов. Встречаются лишь единичные работы по исследованию здоровья представителей фармацевтической специальности. В начале 90-х годов 20 века научно-исследовательским институтом фармации была произведена количественная оценка элементов производственных условий и уровня заболеваемости фармацевтических работников аптечных учреждений. Данные исследования показали, что труд фармацевта можно отнести к 3-й и даже 4-й категории по сложности и напряженности [2].

Значимость данной темы состоит в формировании знаний, умений, навыков у провизора, фармацевта по профилактике профессиональных заболеваний путем воспитания сознательного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Цель исследования: Выявить профессиональные заболевания и навыки их предупреждения у фармацевтов.

Методы и организация исследования: Изучение научно - методической

литературы, анкетирование, опрос, анализ полученных сведений.

Всего в сборе репрезентативных данных приняли участие 76 работников аптечной сети "Асна" г. Иркутска в возрасте от 20 до 68 лет. Из них со стажем работы менее трех лет - 10 человек, от трех до десяти лет - 28 человек, от десяти до 20 лет - 25 человек, свыше двадцати лет - 13 человек.

Для решения цели исследования нами было проведено анкетирование. составлена анкета:

По результатам ответов выявлено, что анкетлируемые осведомлены о том, что профессия фармацевта связана с развитием определенных заболеваний.

Самые проявляемые заболевания среди опрашиваемых:

Респонденты, стаж работы которых не более трех лет (10 человек) отметили, что не имеют профессиональных заболеваний, но чувствуют боли в ногах в конце рабочей смены (7 человек), также 4 человека отметили ухудшение зрения за время работы.

Фармацевты, имеющие стаж работы до 10 лет (28 человек) сказали, что имеют в своем медицинском анамнезе заболевания: у 7 человек венозная недостаточность, 2 - варикоз, 4 - аллергический ринит, 2 – остеохондроз, 13 человек не имеют профессиональных заболеваний.

В категории опрашиваемых, стаж которых в аптечной организации составляет до 20 лет (25 человек): 10 - венозная недостаточность, 2 - варикоз, 4 - аллергический ринит, 3 человека – дерматит, 6 человек не имеют профессиональных заболеваний.

Работники со стажем свыше 20 лет (13 человек): 7 указали венозную недостаточность, 2 - бронхиальная астма, 2 - не имеет профессиональных заболеваний.

Так же в ходе устного опроса специалистов выявлено: большинство работников считают, что труд фармацевта очень напряженный физически, эмоционально, психологически, интеллектуально. Именно поэтому многие из них озвучили, что количество рабочих часов (13 ч.) завышено.

По вопросам, касающимся состояния здоровья опрашиваемых:

43% - отмечают снижение зрения, усталость и боли в ногах в конце смены, проявление аллергического ринита. Так же вирусные заболевания (ОРВИ, COVID 19) в период их обострения. 18% работников аптек страдали различными видами нарушений сна, что в какой-то мере считают результатом их профессиональной деятельности. 38% опрошенных, жаловались на повышенную утомляемость, головную боль, раздражительность и др.

Большинство опрошенных считают причинами постоянных жалоб на здоровье, нарушения сна, раздражительность: переутомление на работе, нерациональное питание (сухие перекусы на работе), неудобная рабочая поза.

Многие исследуемые фиксируют у себя проблемы со зрением. Фармацевт нередко вынужден прочитывать рецепты, этикетки препаратов, написанные мелким шрифтом, работать на компьютере. Зрение напрягается и именно это приводит к дискомфорту, утомлению в глазах, особенно если освещения недостаточно. Часто это чувство появляется во время работы глаз на малом

расстоянии от предмета внимания. Боль в области глаз, головные боли, близорукость. Именно поэтому необходимо обеспечить в помещениях аптеки соответствующее гигиеническим нормативам освещение.

Неудобная поза для работников аптеки - распространенная проблема, так как в положении стоя фармацевт проводит более трети своего рабочего времени. Именно поэтому отмечаются боли в ногах, варикозное расширение вен, судороги икроножных мышц, тромбофлебиты. Развиваются такие заболевания как артрит, радикулит, деформация суставов, остеохондроз, плоскостопие.

Одну из первых позиций среди профессиональных заболеваний фармацевтов занимает аллергия, контактный дерматит, астма, аллергический ринит. К данным заболеваниям приводит контакт с людьми у которых имеются кожные заболевания, так же аллергические реакции на определенные препараты, которые окружают фармацевта на протяжении всего рабочего дня, дезинфицирующие средства, которые применяются для обработки помещения аптеки.

Постоянное общение с разным контингентом людей, так же чувство постоянной ответственности за жизнь и здоровье покупателя (клиента), следствием становятся значительные психологические нагрузки.

Фармацевт должен обладать выдержкой и самоконтролем, ведь именно нервное напряжение, внутренние переживания и конфликты являются наиболее распространёнными причинами стрессового состояния. Люди, работающие по профессии фармацевт имеют высокие риски развития сердечно-сосудистых и нервных заболеваний.

В течение рабочей смены для облегчения своего состояния необходимо больше двигаться, делать производственную гимнастику. Если уже случился факт наличия каких-либо заболеваний суставов может помочь лечебная физкультура.

Так же не нужно забывать о своей безопасности касаясь контакта с микроорганизмами, ведь стеклянный барьер - не единственная защита от микробов и инфекций. Необходимо принимать меры по обработке рабочей зоны дезинфицирующими средствами, систематическое мытьё рук и их обработка, также ношение медицинской маски.

Варикозное расширение вен - при первом появлении сосудистых звездочек фармацевтическому работнику следует пересмотреть рацион своего питания. В нём обязательно должны быть овощи, фрукты и зелень, также можно использовать специальное компрессионное бельё, носить удобную на низком каблуке обувь применять венотоники и ангиопротекторы, для восстановления тонуса вен и их клапанов, предотвращения развития отека.

В ходе анкетирования установлено, что 33 человека среди опрошиваемых (43,4%) имеют вредные привычки: курение, переедание.

Все анкетированные выразили единое мнение о том, что отсутствие вредных привычек и профилактика заболеваний - важная составляющая поддержания здоровья и предупреждения развития профессиональных заболеваний. Физическая активность и регулярные тренировки помогают

расслабиться, справиться со стрессом. Очень большое значение имеет отказ от вредных привычек, контроль массы тела, самоконтроль. Тем не менее, более половины респондентов (64 %) не выполняют рекомендации, имеют низкую двигательную активность.

Для снижения риска заболевания варикоза (по результатам опроса наиболее распространенного заболевания фармацевтов) рекомендовано заниматься оздоровительной ходьбой и бегом по траве, грунтовой дорожке, где ударная нагрузка более низкая. Полезны занятия скандинавской ходьбой, так как нагрузка перераспределяется с ног на другие мышечные группы. Плавание, аквааэробика - эффективные виды двигательной активности для укрепления сердечно - сосудистой системы с минимальной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, во время водных процедур снижается скопление крови, повышается кровообращение, тонус мышц. При плавании лучше использовать разные стили во время занятий. во избежание сужения сосудов температура воды должна быть не ниже 27-28°.

Йога и пилатес также способствуют профилактике заболеваний вен. В этих видах оздоровительной деятельности необходимо избегать реверсивных поз. выбирать правильные асаны.

Интенсивность физической нагрузки должна составлять 40-50% от максимальной. Для определения индивидуальной нагрузки лучше использовать метод Карвонена.

Следует исключить прыжки, упражнения с большой нагрузкой, силовые упражнения, спортивные контактные игры.

При высоком риске развития варикоза вен отказаться придется, прежде всего, от силовых видов спорта, с которыми слабым венам справиться будет довольно сложно. Не менее вредны бег, степ-аэробика, горные лыжи и сноуборд, дающие колоссальную нагрузку на нижние конечности. Какие же виды спорта помогут укрепить сосуды, мягко воздействуя на них.

Проведенное исследование позволяет сделать выводы:

Следствием возникновения производственно-обусловленных заболеваний в процессе трудовой деятельности фармацевтов являются воздействия различных неблагоприятных факторов -негативные микроклиматические условия, факторы внешней среды, психически и психологически нервное напряжение, эмоциональные и физиологические перегрузки, а также влияние факторов химического и биологического происхождения.

Наиболее часто возникающие профессиональные заболевания фармацевтических работников, это нарушение зрительного аппарата, болезни опорно-двигательного аппарата, а также аллергические заболевания. Вирусные заболевания в момент их обострения, нарушение нервно-психологического здоровья.

Значение в сохранении здоровья фармацевтов имеет рациональная организация рабочего места, соответствующая системе стандартов безопасности труда, эргономическим требованиям: качественное освещение, наличие защитных средств (стеклянный бордюр и др.), высокие крутящиеся

стулья.

Следует отметить, что выявленная в настоящих следованиях степень вредности и напряженности условий труда работников аптеки, а также анализ их жалоб на состояние здоровья позволяют сделать вывод о необходимости разработки комплекса оздоровительных мероприятий (организационных, санитарно-гигиенических, эргономических и медико-профилактических).

В настоящее время актуальным является проведение корпоративных мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте, профилактики профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда работодателя.

#### **Список литературы**

1. Государственная программа Российской Федерации "Развитие здравоохранения": Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. N 1640. - Текст: электронный // Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ. -URL: <https://minzdrav.gov.ru/ministry/programms/health/info> (дата обращения: 25.09.2022).
2. Жангозина Д.М. Факторы производственной деятельности, влияющие на условия труда фармацевтических работников / Д.М. Жангозина, К.С. Темиреева, И.А. Аманжол, Р.М. Абдуллабекова, Г.Н. Тукубаева, З.Н. Перепичко, Л.П. Ивлева, А.Ж. Ахметова, С.Н. Дербуш, М.К. Кудеринова. - Текст: непосредственный // Международный журнал экспериментального образования. – 2009. – № 3. – С. 31-40.
3. Сафина О.Г. Состояние здоровья, психологические и деонтологические аспекты деятельности средних медицинских работников: автореф. дис. канд. мед. наук /О.Г.Сафина. - Санкт-Петербург, 2007 г. - Текст: электронный // Электронная библиотека диссертаций: Интернет-портал. - URL: [https://new-disser.ru/\\_avtoreferats/01004054954.pdf](https://new-disser.ru/_avtoreferats/01004054954.pdf). (дата обращения 18.09.2022). - режим доступа: свободный.
4. Организация объединенных наций: сайт. - URL: <https://www.un.org/ru/> (дата обращения 25.09.2022). - Текст: электронный.
5. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении по субъектам РФ за 2021 год. - Текст: электронный // Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. - URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения 30.09.2022).

#### **УДК 376.2**

### **ТРУДНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НА ПРИМЕРЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЦП) В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ**

**Замараева Мария Петровна,**

**Варенцова Ирина Анатольевна,**

**Фролович Василий Валерьевич**

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.

Ломоносова, г. Архангельск, Россия

**Аннотация.** В статье представлен обзор специальной научно-методической литературы по вопросам, связанных с трудностями организации обучения плаванию лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В связи с большим количеством детей с диагнозом детский церебральный паралич, остро стоит потребность в социализации и двигательной адаптации в условиях городской среды, таким образом наиболее доступным и эффективным средством является «гидрореабилитация».

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич (ДЦП), плавание,