DOI: 10.17117/na.2016.02.03.076

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.03.076.pdf>

Поступила (Received): 28.02.2016

**Кондусова Ю.В., Крючкова А.В., Семынина Н.М.,
Князева А.М., Веневцева Н.В., Лямзина Е.В.
Здоровьесберегающие технологии
в деятельности медицинской сестры**

**Kondusova Yu.V., Kryuchkova A.V., Semynina N.M.,
Knyazeva A.M., Venevtseva N.V., Lyamzina E.V.
School health technology in nurse's activities**

В статье приведены данные о факторах риска развития профессиональных заболеваний у медицинских сестер. Предлагается ряд мер по воздействию на неблагоприятные факторы условий труда, представлены примеры видов здоровьесберегающих технологий

Ключевые слова: медицинская сестра, здоровье, факторы риска

The article presents data on the risk factors of occupational diseases in nurses. Proposed a series of measures on the impact of the unfavorable factors of working conditions, presents examples of types of health-technology

Key words: nurse, health, risk factors

Кондусова Юлия Викторовна

Кандидат медицинских наук, доцент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Kondusova Yuliya Viktorovna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Voronezh state medical university named N.N.
Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Крючкова Анна Васильевна

Кандидат медицинских наук, доцент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Kryuchkova Anna Vasilyevna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Voronezh state medical university named N.N.
Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Семенина Наталья Михайловна

Кандидат медицинских наук, ассистент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Seminina Natalia Michailovna

Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh state medical university named N.N.
Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Князева Анна Михайловна

Кандидат медицинских наук, ассистент
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Knyazeva Anna Michailovna

Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh state medical university named N.N.
Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Венева Наталья Викторовна

Преподаватель

Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Venevtseva Natalia Victorovna

Teacher

Voronezh state medical university named N.N.
Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Лямзина Екатерина Валерьевна

Преподаватель

Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Lyamzina Ekaterina Valeryevna

Teacher

Voronezh state medical university named N.N.
Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является физическое и духовно-нравственное здоровье населения [1, С. 82]. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые люди в состоянии должным образом заниматься производительно-полезным трудом. Здоровьесберегающие технологии опираются на формирование культуры здоровья, неотъемлемой частью которой является информированность в вопросах здоровья и здорового образа, мотивация на ведение здорового образа жизни [2, С. 92].

Профессия медицинской сестры важная и гуманная, но при этом трудная и ответственная. Ежедневно именно медсестра большую часть времени непосредственно контактирует пациентами и их родственниками, выполняет манипуляции по уходу за больными и их перемещению, работает с большим количеством лекарственных и дезинфицирующих средств, участвует в сглаживании конфликтных ситуаций, возникающих в ходе лечебного процесса [3, С.145]. Все это не может не отразиться на состоянии здоровья медсестры. У представителей среднего звена медицинских работников чаще, чем у других, возникают такие заболевания как атопический дерматит, аллергический ринит, бронхиальная астма, остеохондроз, межпозвоночные грыжи, синдром эмоционального выгорания и некоторые другие. Это можно объяснить наличием следующих факторов: стрессовые ситуации; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации рабочего места; недостаточная грамотность медицинских сестер в вопросах сохранения здоровья [4, С. 79]; интенсификация рабочего процесса; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, работа с химически активными и агрессивными растворами, контакт с инфекционными пациентами, перемещение тяжестей.

Несоблюдение эргономики и биомеханики в профессиональной деятельности, чаще всего приводят к тяжелым последствиям и инвалидизации сестер.

Предмет медицинской эргономики – перемещение грузов и неодушевленных предметов, наиболее тяжелая и часто встречающаяся работа в здравоохранении. При перемещении грузов и пациента эргономика учитывает 6 главных параметров: оценка поставленной перед медицинскими работниками задачи; оценка окружающей обстановки и своих возможностей; определение степени риска; приглашение к сотрудничеству пациента; помощь других членов медицинской бригады или родственников; использование различных медицинских эргономических приспособлений для облегчения перемещения пациента. Цель

эргономичного передвижения и перемещения грузов в ручную – переместить пациента (объект) настолько удобно и эффективно, насколько это возможно с минимальными условиями и максимальной безопасностью.

Биомеханика – это наука о применении принципов механики для изучения движений тела человека. Биомеханика в медицине изучает координацию усилий костно-мышечной, нервной системы и вестибулярного аппарата, направленных на поддержку равновесия и обеспечение наиболее физиологичного положения тела в покое и при движении: ходьбе, подъемах тяжестей, наклонах, в положении сидя, стоя, лежа. По законам биомеханики, эффективно лишь то движение, которое обеспечивает достижение поставленной цели с наибольшей выгодой для организма: наименьшим напряжением мышц, расходом энергии и нагрузкой на скелет.

Медицинская сестра должна знать и соблюдать правила медицинской эргономики и биомеханики, уметь применять их в своей работе и обучить пациента ими пользоваться. Это уменьшит отрицательное влияние на пациента ограниченного режима двигательной активности, предотвратит повреждения органов и тканей при осуществлении различных перемещений тяжелобольного человека, а также снизить риск возможных травм у медсестры, которая осуществляет уход за таким пациентом.

Безопасная больничная среда – это самая актуальная и самая сложная проблема для медицинских работников, так как именно она предупреждает возникновение инфекционных и профессиональных болезней, обеспечивает здоровье и долголетие работающим. Внедрение одноразового оборудования и средств ухода, менее токсичных и более эффективных дезинфицирующих средств, применение современных технологий по утилизации медицинских отходов – все это позволит снизить риск развития профзаболеваний.

Подводя итог, можно привести примеры форм и видов деятельности по внедрению здоровьесберегающих технологий в деятельность медсестер:

1. Система коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от производственного процесса.

2. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации производственного процесса, нормирование нагрузки и профилактики утомления.

3. Система мониторинга состояния здоровья, физического и психического.

4. Разработка и реализация обучающих программ (по повышению знаний в области медицинской эргономики и биомеханике, выработке соответствующих навыков, формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек и т.д.).

5. Служба психологической помощи медработникам по преодолению стрессов, тревожности, негативных эмоций, формированию доброжелательности в коллективе.

6. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания.

На сегодняшний день труд медицинских работников России мало механизирован, требует больших физических усилий. Длительное влияние неблагоприятных факторов приводит к травматизации, заболеваниям опорно-двигательного аппарата, развитию профзаболеваний. Повышение физической активности медицинских работников, их выносливости, состояние их здоровья, определяют качество их труда и жизни, их профессиональное долголетие и общую продолжительность жизни. Поэтому очень важно внедрять и соблюдать здоровьесберегающие технологии в каждодневный труд медицинских работников.

Список используемых источников:

1. Голобородько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании // Актуальные вопросы современной педагогики. Уфа: Лето, 2013. С. 82-85.
2. Крючкова А.В., Князева А.М., Князев А.В., Кондусова Ю.В., Злобина Р.М. Здоровый образ жизни – верный путь к долголетию // Прикладные информационные аспекты медицины. Воронеж. 2014. Т. 17. № 2. С. 92-98.
3. Rogov M.V., Kucherova T.V., Kryuchkova A.V., Kondusova Yu.V., Anuchina N.N. Нравственные составляющие психологического здоровья // Актуальные проблемы развития современной науки и образования. М. 2015. С. 145-147.
4. Крючкова А.В., Веневцева Н.В., Кондусова Ю.В., Князева А.М. Роль медицинской сестры в диспансеризации населения // Теоретические и прикладные вопросы науки и образования. Тамбов, 2015. С. 79-80.

© 2016, Кондусова Ю.В., Крючкова А.В., Семенина Н.М., Князева А.М., Веневцева Н.В., Лямзина Е.В.

Здоровьесберегающие технологии в деятельности медицинской сестры

© 2016, Kondusova Yu.V., Kryuchkova A.V., Semynina N.M., Knyazeva A.M., Venevtseva N.V., Lyamzina E.V.

School health technology in nurse's activities