

ЗДОРОВЬЕ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп.

Первая группа включает профессии, в условиях работы которых полностью отсутствуют неблагоприятные производственные факторы. Таких профессий много: продавец промышленных товаров, менеджер, художник-модельер и т.д. Эти профессии и специальности могут быть рекомендованы всем лицам, имеющим к ним склонность и способности.

Профессии **второй группы** (например, повар, продавец овощей и фруктов) отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо одного неблагоприятного производственного фактора. Обучение и работа таких специалистов связаны с временным неблагоприятным воздействием на организм человека, например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Следовательно, эти профессии могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развиты терморегуляция и нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, отсутствует склонность к простудным заболеваниям, иначе произойдет ухудшение состояния здоровья, обострение заболеваний приведет к потере трудоспособности.

Третья группа включает профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. Поэтому даже если воздействие каждого из них незначительное, то усиливается их взаимодействием. К таким профессиям можно отнести ткачиху (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум), печатника (запыленность воздуха, постоянный шум). Значит, лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов слуха данные профессии не могут быть рекомендованы. Причем допустимые нормы отклонений от общего нормального физического состояния тут значительно выше, чем во второй группе.

К **четвертой группе** относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например, сталевар, шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз и др. К таким работам допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста, причем индекс общего физического состояния организма у них должен быть очень высок.

Пятая группа - это профессии и специальности, связанные с деятельностью, которая проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работников, среди которых не должно быть бактерионосителей или лиц с хроническими инфекционными заболеваниями. Это в равной мере относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер, фармацевт и др.

Шестая группа - это профессии и специальности, требующие повышенного напряжения определенных органов. И если они у человека недостаточно выносливы и здоровы, то такие виды производственной деятельности ему противопоказаны: например, при нарушении органов зрения

- профессии чертежника, сборщика часов, микросхем, вышивальщицы; органов слуха - стенографистки, автослесаря; органов обоняния - повара и т.п.

В приведенной ниже таблице 1 систематизированы профессионально-производственные факторы, противопоказанные при наиболее распространенных заболеваниях.

Таблица 1

Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях

Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Некоторые рекомендуемые профессии и специальности
1	2	3
Органы зрения	Работы, требующие особо высокой точности, напряжения зрения, ношения защитных очков, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении	Продавец, бармен, оператор птицефабрики и птицефермы, садовод, слесарь по ремонту автомобиля
Органы слуха	Работа, требующая хорошего слуха и общения с людьми, слухового напряжения, а также связанная со значительным шумом и вибрацией	Чертежник, вышивальщица, швея-мотористка, обувщик, цветовод, фотограф, кондитер
Кожа	Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность; неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук	Оператор ЭВМ, сборщик часов, полупроводников, чертежник-конструктор
Опорно-двигательный аппарат	Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице, напряженная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов	Сборщик микросхем, телеграфист, швея-мотористка
Органы дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение, все виды излучения	Контролер-кассир, киномеханик, цветовод, оператор станков с пусковым управлением, оператор связи, фотограф
Сердечно-сосудистая система	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; работа на высоте с движущимися механизмами, шум, вибрация	Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод

Органы пищеварения	Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза, предписанный темп работы и невозможность соблюдать режим питания	Сборщик полупроводников, оператор ЭВМ, слесарь по ремонту автомобилей, декоратор-оформитель
Почки и мочевыводящие пути	Неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; вынужденная рабочая поза; работа, связанная с нарушением режима питания, вибрация	Сборщик полупроводников, оператор ЭВМ, слесарь по ремонту автомобилей, декоратор-оформитель
Нервная система	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами, особенно нервно-паралитического действия; работа, связанная с повышенной опасностью травматизма	Резчик по дереву, закройщик, столяр

Этой информацией необходимо руководствоваться, чтобы предупредить от серьезной ошибки при выборе профессии - противопоказания ее по состоянию здоровья, и вовремя переориентироваться. Лучше всего получить медицинскую консультацию заблаговременно, поскольку только врач-специалист может дать квалифицированное заключение о профессиональной пригодности.

Профессионально непригодным к той или иной деятельности человек считается в том случае, когда обучение и работа могут усугубить имеющиеся у него заболевания или препятствуют успеху формирования профессиональных навыков. Однако следует иметь в виду, что абсолютная профессиональная непригодность - явление крайне редкое. Природа человека многогранна, и каждая личность обладает большим набором разных качеств. Поэтому всегда можно найти подходящую деятельность. Кроме того, растущему организму присущи пластичность, изменчивость и возможность развития компенсаторных механизмов.