

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ДАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Гринько С.Ю.¹, Тарбеев Н.Н.²

¹Гринько Светлана Юрьевна – студент,
стоматологический факультет;

²Тарбеев Николай Николаевич - старший преподаватель,
кафедра физической культуры и здоровья,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Волгоградский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Волгоград

Аннотация: в данной работе освещены проблемы заболеваний врачей-стоматологов, связанных с профессиональной деятельностью. Определены основные часто встречающиеся заболевания: расстройства в работе скелетно-мышечной системы (артроз, тендовагинит и другие), перенапряжение анализаторных систем, стресс, развитие лучевой болезни в связи с постоянным ионизирующим и неионизирующим излучением, нейроциркуляторная дистония. На этой основе подобран комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение данных заболеваний.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, медицина, заболевания, стоматология.

Введение. Работа врача-стоматолога - тяжелый, кропотливый труд, зачастую требующий высокой концентрации и полной статики при его выполнении. Несмотря на развитие технологий и появление все новой и новой вспомогательной аппаратуры и материалов, на организм стоматолога накладывается большое напряжение, что приводит к развитию различных заболеваний, которые можно назвать профессиональными. К таким заболеваниям относят: расстройства в работе скелетно-мышечной системы, перенапряжения анализаторных систем, стресс, приводящий к нейроциркуляторной дистонии.

Цель. Изучить профессиональные заболевания врача-стоматолога и на основе этих данных составить меры профилактики данных заболеваний.

Материалы и методы. Обзор литературы по теме.

Результаты и обсуждения. Первой и основной причиной является долгое нахождение в одной позе при выполнении определенных манипуляций. При этом возникает перенапряжение скелетной мускулатуры и большой нагрузке подвергаются суставы кисти и рук: лучезапястный, пястно-фаланговый, проксимальный межфаланговый, локтевой суставы. Также развитию заболеваний данной категории способствует длительное использование инструментов с неудобными ручками, не повторяющими анатомическую форму кисти. При этом возможно развитие таких заболеваний, как артроз и тендовагинит.

«Деформирующий артроз (остеоартроз) - полиэтиологичное дегенеративно-дистрофическое заболевание, характеризующееся первичным поражением суставного хряща с последующим вовлечением в патологический процесс подлежащей кости, а также синовиальной оболочки, связок, капсулы, мышц, сопровождающееся формированием остеофитов и проявляющееся болью и ограничением движений в суставе» [1]. В основе патогенеза данного заболевания лежит нарушение кровообращения, что может произойти при долгой статичной работе в полости рта.

«Тендовагинит - воспаление сухожильных влагалищ (соединительнотканых оболочек, окружающих сухожилия)» [2]. Возникает вследствие чрезмерной нагрузки на сухожилия при длительном нахождении в неестественной позе.

В качестве профилактики при начальных стадиях можно ограничиться небольшими перерывами в работе (по 5 - 10 минут каждые 30 - 60 минут) и гимнастикой кисти. К еще одним «недугам», с которыми часто сталкивается врач-стоматолог, относят нарушения в работе анализаторных систем, связанные с их перенапряжением. При длительной занятости все внимание врача устремлено в одну небольшую область, мышцы глаза очень напрягаются, при этом света не всегда достаточно. Это приводит к спазму зрительных мышц, что способствует резкому снижению зрения.

Для профилактики необходимо правильно оборудовать свое рабочее место, настроить источники света, не приближаться слишком близко к пациенту, дабы избежать перенапряжения мышц. При этом необходимо периодически переводить взгляд на другие предметы в кабинете, тем самым разгружая зрительные мышцы, чтобы избежать их спазмирования.

Нельзя забывать и о том, что любая длительная и усердная работа может привести к развитию стресса. Каждодневный долгий труд, умственное напряжение, повышенная ответственность за

совершенные действия могут стать следствием развития нейроциркуляторной дистонии - заболевания структурно-функциональной природы, характеризующегося различными сердечно-сосудистыми, респираторными и вегетативными расстройствами, плохой переносимостью стрессовых ситуаций и физических нагрузок.

Дабы избежать развития данных симптомов, стоит не доводить свой организм до состояния стресса. Это можно обеспечить перераспределением сил, отвлечением от работы и отдыхом. Для достижения вышеуказанных целей идеально подойдут различные спортивные секции, которые будут способствовать не только смене обстановки и отдыху, но и приведут к знакомству с новыми людьми и отвлечению от основного вида деятельности. Волгоградский государственный медицинский университет обладает широким спектром различных секций.

Для профилактики вышеуказанных заболеваний необходимо регулярно заниматься физической культурой, чтобы все системы организма находились в тонусе. Если у человека нет возможности специализированно заниматься вне рабочего времени, необходимо ежедневно совершать комплекс физических упражнений, направленных на расслабление основных точек напряжения организма врача-стоматолога при работе.

Упражнения для спины:

1. Кифозирование поясничного отдела позвоночника с фиксацией этого положения 10-60 с.: а) с опорой о стену; ноги на расстоянии 40 см от стены; б) в и.п. стоя.
2. Исходная позиция: ноги врозь, руки к плечам. Сгибая левую ногу вправо-вперед, коснуться правым локтем левого бедра. То же другой ногой.

Данные упражнения помогут избежать искривления позвоночника и перенапряжения скелетной мускулатуры.

Упражнения для кистей рук:

1. Исходное положение: руки лежат на столе ладонями вверх. Поочередно дотягиваться большим пальцем до кончика каждого пальца.
2. обе руки лежат на столе ладонями вниз. Поочередно сгибать и выпрямлять все пальцы.

Выполняя подобные упражнения, врач может обезопасить себя от развития тендовагинита, деформирующего артроза и других заболеваний суставной системы кистей рук.

Вывод. Профессиональные заболевания врача-стоматолога, появившиеся при длительной работе, можно легко и комплексно вылечить, занимаясь лечебной физкультурой ежедневно в перерывах между пациентами. При этом врач получит высокий результат и полное восстановление для нормального продолжения трудовой деятельности и повышения продуктивности.

Список литературы

1. Травматология и ортопедия: учебник / Н.В. Корнилов; под ред. Н.В. Корнилова. 3-е изд., доп. и перераб., 2011. 592 с.;
2. Популярная медицинская энциклопедия / Г.Л. Билич; под ред. В.И.Кичина. изд. Вече, 2012. 400 с.