

Выбор профессии и здоровье

Выбор профессии в значительной мере определяется здоровьем человека. На здоровье влияют многие факторы, в том числе — состояние окружающей природной и производственной среды, санитарно-гигиенические условия работы. Выбирающему профессию необходимо знать факторы, которые считаются неблагоприятными для организма. Это поможет правильно оценить свои возможности. Многие профессии предъявляют определенные требования непосредственно к состоянию здоровья.

Состояние здоровья включает органы дыхания, слуха и зрения, сердечно-сосудистую, нервную и опорно-двигательную системы, органы пищеварения. Несоответствие состояния здоровья определяется неблагоприятными факторами труда, объединенными в соответствующие группы.

К первой группе профессий по медицинским противопоказаниям к органам дыхания (загазованность, запыленность, контакт с токсичными веществами и др.) **относятся** профессии горнорудной, угольной промышленности, литейного и химического производства (забойщик, металлург, сталевар, литейщик, плавильщик, газовщик доменной печи, оператор технологического процесса, горнорабочий, шахтер, термист и др.).

Ко второй группе профессий по медицинским противопоказаниям к органам слуха (метеорологический фактор, шум, вибрация, высокое давление и др.) **относятся** профессии образования, культуры, здравоохранения и социальной сферы (воспитатель, педагог-организатор, социальный работник, учитель, врач, актер, библиотекарь, экскурсовод и др.).

К третьей группе профессий по медицинским противопоказаниям к органам зрения (работа с мелкими деталями, требующие ношение очков, запыленность, значительное физическое напряжение и т.д.) **относятся** профессии многих отраслей хозяйства (водители транспорта, монтажники-высотники, крановщики, экскаваторщик, сварщик, телемастер и др.).

К четвертой группе профессий по медицинским противопоказаниям к органам сердечно-сосудистой системы относятся профессии, связанные со значительными физическими нагрузками и постоянным напряжением, работой с токсичными веществами и др. (строительные специальности, моряки, рыбаки, пилоты, водолазы, монтажники-высотники, операторы технологических процессов, сталевары, плавильщики, шахтеры и др.).

К пятой группе профессий по медицинским противопоказаниям к нервной системе (нервно-эмоциональное напряжение, шум, вибрация, неблагоприятный микроклимат и т.д.) **относятся** профессии образования, культуры, здравоохранения и социальной сферы (воспитатель, педагог-организатор, социальный работник, учитель, врач, актер, библиотекарь, официант, экскурсовод и др.).

К шестой группе профессий по медицинским противопоказаниям к опорно-двигательной системе, связанных с вынужденной рабочей позой, значительным физическим напряжением, работой на высоте, у движущихся механизмов и др., **относятся** профессии водителя, диспетчера, токаря, каменщика, машиниста, слесаря, строителя, оператора прокатного стана ткача, учителя и др.

К седьмой группе профессий по медицинским противопоказаниям к органам пищеварения, связанных с нарушением режима работы, питания и отдыха, контактом с токсичными веществами и газами, со значительным физическим напряжением и т.д., **относятся** профессии водителя, шахтера, аппаратчика химического производства и др.

Существует целый ряд профессий, представляющих особые требования даже к

практически здоровым людям. Это профессии, связанные с работой в экстремальных условиях. Для них проводится специальный отбор, учитывающий степень физического развития человека (космонавт, летчик-испытатель, каскадер, служащий МЧС и др.).

Установить соответствие здоровья человека требованиям, предъявляемым той или иной профессией — задача врача. Чтобы избежать разочарований или неприятных переживаний, важно своевременно проконсультироваться с врачом. При выборе профессии необходимо знать факторы, которые считаются неблагоприятными для организма. Это поможет правильно оценить свои возможности.

При выборе профессии необходимо не только оценить ту или иную из них с точки зрения отрицательного влияния на здоровье, но и уметь выбрать такие условия труда, которые могут благоприятно повлиять на него. Известно, что возможности организма сопротивляться недугам, болезням за счет мобилизации воли ради жизни и любимого дела велики. Важными условиями укрепления физического здоровья являются закаливание организма, занятие спортом, соблюдение режима труда и отдыха, рациональная организация досуга, употребление чистых продуктов и воды, обеспечение человека чистым воздухом, создавая для этого экологически чистую среду и др.