

## **Что нужно знать о здоровье, выбирая профессию?**

Все мы знаем, что проблема профессионального самоопределения является сложной в жизни каждого молодого человека, однако особенно труден выбор профессии для лиц, имеющих хронические заболевания или отклонения в состоянии здоровья. Это связано как с неосведомленностью многих подростков о необходимости учитывать состояние здоровья при выборе профессии и наличии каких-либо законодательных ограничений при этом, так и с переоценкой своих сил и возможностей, нежеланием считаться с имеющимися нарушениями здоровья как причиной этих ограничений. Кроме того, многие молодые люди недостаточно осведомлены о санитарно-гигиенических особенностях труда в разных, в том числе и наиболее массовых профессиях, о возможном отрицательном влиянии производственных факторов на течение имеющихся у них заболеваний и нуждаются в квалифицированной помощи врачей и физиологов. Не имея четких представлений о характере профессий, а также не учитывая состояние здоровья, многие подростки делают ошибки в своем профессиональном выборе.

С чем же связано ограничение возможности выбора профессии при наличии каких-либо заболеваний? Во-первых, сама профессия предъявляет определенные требования к состоянию здоровья, и прежде всего, к анализаторам. Например, работа с мелкими деталями требует хорошей остроты зрения. Имеется также целая группа работ, при выполнении которых необходимо различение цвета, т.е. требуется сохранность функции цветоощущения. С другой стороны, известно, что любая профессиональная деятельность осуществляется в определенных производственных условиях, которые в ряде случаев оказывают отрицательное влияние на организм и могут привести к обострению имеющихся заболеваний. К неблагоприятным производственным факторам относятся большие физические нагрузки, вынужденная рабочая поза, значительное нервно-психическое напряжение, неблагоприятный микроклимат (высокие или низкие температуры, повышенная влажность), пыль, шум, вибрация, токсические вещества.

Для того, чтобы помочь молодым людям, имеющим хронические заболевания или функциональные отклонения в состоянии здоровья, правильно выбрать профессию и избежать негативного влияния производственных факторов на организм, в РЦПОМ осуществляется профессиональное консультирование, включающее подбор профессий и специальностей для профессионального обучения с учетом состояния здоровья.

Ниже приводится примерный перечень противопоказанных факторов производственной среды и трудового процесса, влияние которых необходимо учитывать при выборе профессии подросткам, имеющим хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

<b>Болезни</b>	<b>Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса</b>
<b>органов дыхания</b>	неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия (повышенные температура, влажность, давление воздуха, пониженная температура), пыль, токсические вещества раздражающего и сенсibili-зирующего действия, значительное нервно-эмоциональное и физическое напряжение
<b>сердечно-сосудистой системы</b>	выраженное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, предписанный темп работы, длительная ходьба, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические факторы, токсические вещества, повышенные уровни шума и вибрации, работа на высоте
<b>нервной системы</b>	значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, контакт с токсическими веществами, повышенная опасность травматизма, шум, вибрация
<b>органов пищеварения</b>	значительное физическое напряжение, токсические вещества, шум, вибрация, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия, вынужденное положение тела, связанное с напряжением брюшного пресса, невозможность соблюдения режима питания
<b>почек</b>	значительное физическое напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, вынужденная рабочая поза, воздействие вибрации, контакт с токсическими веществами, невозможность соблюдения режима

	питания
<b>костно-мышечной системы</b>	значительное физическое напряжение (подъём и переноска тяжестей), длительное пребывание на ногах, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения для снятия напряжения с группы длинных мышц спины
<b>органа зрения</b>	работа, связанная с повышенным напряжением зрения, вынужденная (резко согнутая) рабочая поза, значительное физическое напряжение; работы, в которых не допускается использование корректирующих очков
<b>органа слуха</b>	работа, требующая хорошего слуха; повышенные уровни интенсивности шума и вибрации
<b>кожи</b>	токсические и раздражающие кожу вещества, пыль, неблагоприятные метеорологические условия; необходимость в процессе работы постоянного увлажнения, загрязнения и охлаждения рук