**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПАРИКМАХЕРОВ И ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.**

 **Автор Носова Вероника Андреевна,**

**Студентка гр. П-11**

***ОБПОУ «Курский электромеханический техникум»***

**Руководитель Майсурадзе С.А.**

**мастер производственного обучения**

 ***ОБПОУ «Курский электромеханический техникум»***

**АНОТАЦИЯ**

Парикмахерское искусство бурно развивается. Вместе с этим разрастается список профессиональных заболеваний парикмахеров, всё больше мастеров становятся пациентами поликлиник и больниц. Становится необходимым выявить перечень профессиональных заболеваний парикмахеров, узнать способы лечения и профилактики данях заболевания.

Парикмахерское искусство ни дня не стоит на месте, мода движется и идет вместе с нами. В настоящее время сфера парикмахерских услуг динамично развивается.

Парикмахеры несут нам красоту и ухоженность. А что, помимо зарплаты и удовольствия от работы, получают они?

Парикмахерское искусство бурно развивается: появляются современные технологии стрижки, совершенствуется инструментарий, разрабатываются новые химические препараты для завивки и окраски волос... Вместе с этим разрастается список профессиональных заболеваний парикмахеров, всё больше мастеров становятся пациентами поликлиник и больниц, а некоторые из них вынуждены отказаться от прежней профессии навсегда. Мелкие волоски, пыль, химия, стоячая и малоподвижная работа - всё это является факторами, влияющими на ухудшение здоровья парикмахеров и появление различных заболеваний.

Мне очень нравится выбранная мною профессия, и я решила выяснить, что же может произойти с моим здоровьем через несколько лет работы, если не соблюдать здоровый образ жизни, и не вести профилактические работы над собой.

Моя цель была выявить перечень профессиональных заболеваний парикмахеров , узнать способы лечения и профилактики данях заболевания.

В ходе своей работы я выяснила, что все профессиональные заболевания делятся на 5 групп.

К 1 группе относят заболевания, вызываемые влиянием химических факторов, протекающие с поражением различных органов системы, болезни кожи (контактный дерматит, фотодерматит, меланодерматит, фолликулиты, литейная лихорадка, фторопластовая лихорадка).

Ко 2 группе относят заболевания связанные с воздействием пылевого фактора (пневмокониозы, заболевание бронхолегочной системы, вызванные органическими пылями, хронический пылевой бронхит).

В 3 группу включены заболевания, вызываемые воздействием физических факторов (заболевания, развивающиеся в результате контактного воздействия ультразвука, заболевания связанные с воздействием электромагнитных излучений, заболевания связанные с повреждением тканей лазерным излучением, а также заболевания связанные с изменением атмосферного давления).

К 4 группе относятся заболевания, возникающие в результате перенапряжения нервов и мышц(заболевания опорнодвигательного аппарата, неврологические заболевания, заболевания органов зрения и голосового аппарата).

В 5 группу объединены заболевания вызванные действием биологических факторов (инфекционные и паразитарные - туберкулез, сибирская язва, кандидамикоз).

В течение рабочего дня на организм парикмахера воздействует много неблагоприятных факторов: постоянное пребывание в помещение, длительное пребывание на ногах, влияние химических веществ, действие повышенных температур, недостаточное количество ультрафиолетовых веществ.

Вследствие этого можно сказать, что основными профессиональными заболеваниями парикмахера являются: аллергия, варикоз, астма, радикулит и остеохондроз, а также снижение остроты зрения и гастриты.

*Аллергические контактные дерматиты* возникают у лиц, кожа которых приобрела повышенную чувствительность к определенному аллергену. Аллергенами могут оказаться самые разнообразные химические вещества. Распространены аллегрические дерматиты, связанные с воздействием на кожу солей хрома, этилового спирта, этиленгликоля, альдегидов, и эфирных масел содержащихся в косметических веществах.

Клиническая картина аллергического дерматита имеет некоторые особенности: воспалительный процесс, как правило, сопровождающееся экссудативной эритремой (воспаление кожи и слизистых оболочек (покраснение, шелушения, зуб и т.д.)).

Для лечения назначаются антигистонные препараты.

Профилактика: исключение контакта с выявленными аллергенами, работа в защитных перчатках.

Ещё один из недугов парикмахера - *астма,* многие имеют проблемы с лёгкими, потому что дышать приходится волосами и защититься от этого трудно.

Астма - это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое сопровождается удушьем либо удушливым кашлем, появлением свиста или хрипа в лёгких, одышки. Эта болезнь может с годами никак не проявляться (длительная ремиссия), а потом под воздействием какого-либо фактора (например, аллергена) неожиданно возникнуть.

Астму лечить сейчас несложно: существует определённый стандарт, международные рекомендации, в которых даётся классификация астмы, перечень препаратов для разных ступеней лечения и т. д.

Профессия парикмахера предполагает высокую нагрузку на ноги, поэтому у людей этой профессии очень часто развивается *варикозное расширение вен.*

Варикозное расширение вен - заболевание, характеризующиеся неравномерным увеличением просвета и длины вен, их извитостью, образованием узлов в участках истончения венозной стенки. Поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей.

Фактором предрасполагающим к возникновению варикозной болезни, является врожденная слабость соединительной ткани стенки вен, неполноценность клапанного аппарата, гормональное нарушение.

Развитие варикозного расширения вен способствуют условия, затрудняющие отток крови по венозной системе: систематическое пребывание на ногах, связанное с профессиональной деятельностью (парикмахера, официанта, продавца).

Застой крови в глубоких венах вызывает из расширение, приводящее к недостаточности коммуникативных вен, вследствие чего происходит сброс крови в подкожные вены, они растягиваются и удлиняются, возникают узлы.

Основным клиническим проявлением варикозное расширение вен служит расширение вен на задневнутренней поверхности голени. Отличаются повышенная утомляемость, судороги в икроножных мышцах

Профилактика и лечение: ношение медицинских колготок, гольф; лекарственные препараты (анавенол, венорутин, эскузан).

Режим: чередование физических нагрузок и отдыха в положении лежа или сидя с приподнятыми ногами. Полезны езда на велосипеде, ходьба, плавание, контрастный душ, прием витаминов, нормализация веса тела, обувь на устойчивом каблуке, спать, подкладывая под ноги подушку или валик.

*Остеохондроз* является профессиональным заболеванием у многих специальностей, и страдает тот отдел позвоночника, на который приходится более сильная нагрузка. У парикмахеров это шейный или поясничный отдел, потому что тело постоянно в наклоне.

Предотвратить заболевание, можно с помощью гимнастики, массажа и здорового образа жизни. Необходимо соблюдать режим работы, т. е. через определённые промежутки времени (например, каждый час) делать 3-5 минутную зарядку: потянуться, выпрямить спину, вытянуть руки, немого помассировать спину, шею. Массаж при отсутствии противопоказаний можно делать 1-2 раза в неделю, он расслабляет мышцы, повышает общий тонус организма и препятствует развитию некоторых заболеваний. Кроме того, следует хотя бы раз в неделю посещать спортзал или бассейн (идеально - три раза), чтобы иметь постоянные физические нагрузки.

Следует помнить, что при хронических болях необходимо обратится к поликлинику. Специалист назначит комплекс противовоспалительных и обезболивающих препаратов, физиолечение, массаж.

Частые случаи, когда у парикмахера страдает *зрение,* потому что напрягаются глаза: освещение не всегда яркое, приглядываешься, выравнивая волосок к волоску. Снижение остроты зрения - результат спазма аккомодации (аномалия аккомодации), т. е. мышцы, которая отвечает за зрение, из-за этого глаз перестает четко различать предметы, расположенные как вблизи, так и вдали. Для профилактики и лечения есть специальные капли и упражнения, лекарство можно раз-два в год курсами закапывать в глаза для предотвращения этой аномалии. Наконец, если зрение снизилось - следует выписать очки, чтобы прищуриваниями не напрягать лишний раз глаза. Правильно подобранные очки, вопреки распространённому мнению, не влияют на дальнейшее снижение зрения! Чего делать не стоит - так это покупать очки у тётенек на рынке, руководствуясь лишь критерием «видно - не видно», потому что можно только усугубить ситуацию из-за неподходящих параметров очков.

Рабочий день парикмахера обычно составляет восемь часов и часто - без обеда, иногда даже перекусить нет времени. Так появляются гастриты и прочие желудочно-кишечные заболевания.

Не только парикмахеры - большинство людей сталкиваются с проблемами нерегулярного, нерационального питания. Если нет возможности перекусить - нужно пить больше жидкости (вообще человеку требуется полтора-два литра жидкости, сюда включается и минеральная вода, и супы, и соки), она благоприятно влияет на пищеварение на всех этапах. Попадая в желудок, стакан воды - занимает объём, на время уменьшая аппетит; кроме того, на попадание жидкости рефлекторно начинает сокращаться желчный пузырь, т. е. не происходит застой желчи, а это - профилактика образования желчных камней.

В магазине (для короткого перекуса) лучше покупать легко усваиваемые углеводы, фрукты, овощи, кисломолочные продукты, жидкость (быстрорастворимые супы или каши) и всё, что содержит отруби.

Из вышесказанного следует сделать вывод, что работа парикмахера связанна с пребыванием в помещении и по своему характеру малоподвижна, поэтому очень важно вести здоровый образ жизни. Регулярное занятие утренней гимнастикой, обтирание, систематическое занятие спортом предохраняют организм от заболеваний и укрепляют здоровье.

Список литературы

1. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. - М., 2000.

2. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988.

3.  Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведении. - М.: Изд. центр «Академия», 2001.

 4.. Формирование здорового образа жизни российских подростков. - М., 2002.