

## مخاطرات شغلی پرستاران :

مقدمه :

در اواسط سده ی بیستم مشخص شد که شرایط کار یا محیط کار می تواند از عوامل موثر در بروز بیماری ها باشد.

"سلامت شغلی" تندرستی و ارتباط آن با کار محیط کار را بررسی می کند. در یک تقسیم بندی بیماری ها در 3 دسته ی زیر قرار می گیرند :

-بیماری های عمومی

-بیماری های مرتبط با کار

-بیماری های ناشی از کار

در نخستین نشست کمیته ی سلامت شغلی (1950)،

### سلامت شغلی اینچنین تعریف شد :

-تامین، نگهداری و بالا بردن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارکنان در هر شغلی که هستند.

-پیشگیری از بیماری ها و آسیب های ناشی از کار

-حفاظت کارکنان در برابر عوامل زیان آور محیط کار

-بکارگیری فرد در کاری که از نظر فیزیولوژیک و روانی، توانایی انجام آن را داشته باشد.

## سلامت شغلی در مراکز بهداشتی درمانی :

تعداد کمی از محیطهای کاری به پیچیدگی بیمارستان هستند و میزان صدمات شغلی پرستاری از هر حرفه دیگری بیشتر است. بطوری که دکتر لیندا روزن استاک (Linda Rosenstock) مدیر سابق موسسه ملی سلامت شغلی می گوید: خطرات کاری شاغلین خدمات بهداشتی از دو شغل سابقاً پرخطر کشاورزی و ساخت و ساز بیشتر است.

### مخاطرات شغلی در حرفه پرستاری :

وظایف کاری پرستاران بسیار متنوع و گسترده است، بنابراین پیش بینی کلیه خطرات شغلی آنها کمی دشوار است، طبق تقسیم بندی ILO (سازمان بین المللی کار) مخاطرات شغل پرستاری در یکی از گروههای ذیل قرار می گیرد :

### 1- مخاطرات بیولوژیکی :

پرستاران ممکن است در معرض ابتلاء به بیماری های مسری و عفونی که از طریق هوا و یا بافت های آلوده منتقل می شوند، مثل سل مقاوم، یا بیماری های عفونی منتقله از طریق خون و یا ترشحات زنده مانند ایدز، هپاتیت B و C. در این موارد شستن مرتب دست ها که یکی از اصول مهم حرفه پرستاری است و نیز استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب و رعایت نکات ایمنی به هنگام کار بهترین راه پیشگیری است. پوشیدن دستکش هیچگاه جایگزین شستن دست نمی شود.

## 2- مخاطرات شیمیایی :

ضدعفونی کننده ها، استریل کننده ها، حلال های آلی، مواد ضد سرطان، مواد بیهوشی، از جمله موادی هستند که تماس با آنها (اغلب بصورت مزمن) مشکلاتی را برای پرستاران ایجاد می کند. همچنین داروهایی مانند نئومایسین و بنزوکائین، دستکش های لاتکس و برخی تجهیزات پزشکی که در آنها مواد لاتکس بکار رفته است در برخی افراد درماتیت تماسی آلرژیک ایجاد می کند. در اینگونه موارد پایش وضعیت سلامتی شاغلین در طی معاینات دوره ای سالیانه موثر خواهد بود.

## 3-مخاطرات ارگونومیکي :

بسیاری از موقعیت هایی که در آنها اعمالی مانند فشار دادن و انجام یک فعالیت تکراری، وضعیت نامناسب بدن در حین کار و فعالیت هایی یکنواخت به مدت طولانی وجود دارد، جزء مخاطرات ارگونومیک محیط کار پرستاران محسوب می شوند نظیر : راه رفتن و یا ایستادن طولانی مدت، بلند کردن و جابجایی اجسام سنگین و یا بیماران، خم و راست شدن های مکرر. کمر درد شایع ترین نوع اختلالات اسکلتی عضلانی گزارش شده در بین پرستاران می باشد (میزان شیوع 30: تا 60 درصد).



وزارت بهداشت و درمان  
بیمارستان فارابی ملکان

## مخاطرات شغلی

### پرستاران



تهیه کنند:

واحد بهداشت حرفه ای  
بیمارستان فارابی ملکان

#### برخی اقدامات پیشگیرانه شغلی برای پرستاران :

- شستشوی مرتب دستها برای کاهش عفونت ها (بنابراین استفاده از کرم های مرطوب کننده برای جلوگیری از خشکی پوست الزامی است).

- استفاده صحیح از سفتی باکس ها و یادگیری تکنیک های مناسب برای جلوگیری از صدمات سرسوزن.

- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی در حین کار مانند دستکش، ماسک عینک و ...

- پوشیدن کفش مناسب و طبی برای راه رفتن و ایستادن در محیط کار

- یادگیری تکنیک های بلند کردن اجسام و بیماران.

- رعایت اصول ارگونومی در حین کار

- آگاهی از خطرات بهداشتی نوبت کاری و تنظیم ساعت های کار و استراحت بر اساس الگوهای پیشنهادی استاندارد.

- فرا گرفتن تکنیک های کاهش استرس

- نصب و نگهداری سیستم های تهویه مناسب در محیط کار

- کنترل کلیه منابع و سطوح در معرض تابش اشعه های یونیزان توسط مسئول فیزیک بهداشت و استفاده دائم از دوزیمترهای فردی.

- پرستارانی که در بخش های پزشکی هسته ای کار می کنند و از بیماران که از داروهای رادیواکتیو و رادیوداروها استفاده می کنند، مراقبت می کنند بایستی دوره های آموزشی ایمنی و بهداشت پر توها را فرا گرفته باشند.

از دیگر موارد مخاطره آمیز نوبت کاری می باشد. در برخی مطالعات، شیوع بیماری های قلبی-عروقی در نوبت کاران بسته به شدت و طول نوبت کاری، 2 برابر میزان طبیعی آن در جامعه گزارش شده است. افسردگی از جمله بیماری های روانی است که در بین نوبت کاران شیوع بالایی دارد و به یقین نوبت کاری بر سیستم گوارشی افراد نیز تاثیرات سوئی دارد.

#### 4- مخاطرات فیزیکی :

پرستاران در مواجهه با تابش اشعه های X و نیز اشعه های ناشی از رادیوایزوتوپ ها قرار دارند. همچنین پرستاران ممکن است سوختگی ناشی از تجهیزات استریل داغ شده را تجربه کنند، که توجه به توصیه های ایمنی در این رابطه سودمند است.

نور و روشنایی نیز یکی از مباحث محیط فیزیکی کار را تشکیل می دهد. روشنایی ناکافی در محیطهای کاری علاوه بر ایجاد خستگی اعصاب و صدمه به بینایی، میزان خطاها را نیز افزایش می دهد.

#### 5- مخاطرات تصادفی :

در تقسیم بندی ILO گونه ای از خطرات با عنوان Accident hazard یاد شده، شوک الکتریکی ناشی از تجهیزات معیوب و یا برق گرفتگی، سقوط از ارتفاع، لیز خوردن، تماس با سطوح داغ، تماس با اشیاء نوک تیز و ... در این دسته قرار می گیرد.