

Выводы:

1. По итогам проведения семинаров (для детей в игровой форме) было отмечено, что дети с удовольствием принимали информацию, которая в дальнейшем поможет правильно составлять рацион питания, а также поможет сохранить здоровые и крепкие зубы.

2. Семинары для взрослых помогли им в дальнейшем понять физиологическую и психологическую адаптацию детей сирот к новой для них обстановке (семье).

3. Знание будущих родителей о возможных проблемах с ребенком, и осведомленность о том, куда можно обратиться и получить помощь от специалистов (школа приемных родителей, проведение обучающих лекций от врачей), поддерживает будущих родителей и уменьшает процент возврата детей в детские дома.

4. Работа вызвала положительный отклик. Мы считаем, что подобные мероприятия необходимо продолжать, а также делиться опытом и транслировать его в другие центры, чтобы улучшить адаптацию, как детей, так и приемных родителей.

Список литературы:

1. Баранов А.А. Кодекс здоровья и долголетия. Детский возраст / Москва: «ГЭОТАР Медиа», 2007 – 64 с.

2. Конвенция о правах ребенка: одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

3. Кучма В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова; Рос.акад. наук [и др.]. - М: НМИЦ здоровья детей, 2017. – 168 с.

4. Российская Федерация. Президент (2020 – В.В. Путин). «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

УДК 613.6

**Ермолаева С.Е., Котегова К.Т., Гусельников С.Р.
РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, КАК
ПРИЧИНА ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ
УСТАЛОСТИ**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Ermolaeva S.E., Kotegova T.A., Guselnikov S. R.

**WORK AND REST REGIME OF MEDICAL WORKERS AS A REASON
FOR THE FORMATION OF CHRONIC FATIGUE SYNDROME**

The Department of hygiene and occupational diseases

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: cukasa7538asa4@mail.ru

Аннотация. В статье представлены материалы социологического исследования, проведённого путем анкетирования среди врачебного и среднего персонала центральной городской больницы, с целью изучения режима труда и отдыха и нарушениями самочувствия. В результате исследования были выявлены значительное превышение часовой нагрузки медицинских работников и связь возникновения жалоб, характерных для синдрома хронической усталости с увеличением продолжительности рабочего времени.

Annotation. The article presents the materials of a sociological study conducted by means of a questionnaire among the medical and average staff of the Central city hospital in order to study the work and rest regime and health disorders. Because of the study, a significant excess of the hourly load of medical workers was found and the connection between the occurrence of complaints characteristic of chronic fatigue syndrome and an increase in working hours.

Ключевые слова: медицинские работники, продолжительность рабочего времени, синдром хронической усталости.

Key words: medical workers, working hours, chronic fatigue syndrome.

Введение

Трудовая деятельность медицинских работников является одной из социально-важных, сложных и ответственных. Медицинские работники подвергаются воздействию разнообразных неблагоприятных факторов производственной среды и трудового процесса (химических, биологических, физических) в сочетании с высокой интеллектуальной и нервно-эмоциональной нагрузкой, нерациональным режимом труда и отдыха, высоким уровнем ответственности и, соответственно, стресса, низкой степенью мотивации [1]. Результатом чего может быть развитие синдрома хронической усталости, синдрома «профессионального выгорания», переутомления работников. Особую роль в формировании синдрома хронической усталости медиков играют условия их трудовой деятельности, что приводит к нарушению их физиологических и психических функций, следовательно, снижению работоспособности и производительности труда [2]. Несмотря на определенные достижения в области охраны труда медицинских работников, сегодня не существует единой организационной системы профессиональной безопасности, включающей научное изучение этой проблемы [3].

Цель исследования – изучить режим труда и отдыха медицинских работников, взаимосвязь с проявлениями синдрома хронической усталости.

Материалы и методы

Проведено социологическое исследование в центральной районной больнице путём анкетирования 36 участников из числа врачей-специалистов (47%) и среднего медицинского персонала (53%). Из них 27 женщин, 9 мужчин в возрасте от 22 до 65 лет (средний возраст – $40,4 \pm 10,8$ лет). Стаж работы в области здравоохранения колебался от 6 месяцев до 43 лет (средний стаж – $16,8 \pm 11,6$ лет)

Нами была составлена анкета – опросник, содержащая вопросы по режиму труда, а также жалобы, характерные для синдрома хронической усталости.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью ПО Excel 2007.

Результаты исследование и их обсуждения

Анкета содержала вопросы, касающиеся самочувствия медицинского персонала, продолжительности рабочей недели, наличия дежурств и дополнительных смен, переработок после окончания рабочей смены.

Было выяснено, что продолжительность рабочей недели варьируется от 8 до 50 часов (средняя продолжительность – $37,5 \pm 6,9$ часов), причем у 75% работников продолжительность рабочей недели превышает уровень средней продолжительности, а у 19,4% - превышает 44 часа.

В свою очередь, 50% медицинских работников остаются на дежурства, 44,4% - берут дополнительные рабочие смены, 58,3% - практикуют совмещение с другой должностью, а 69,4% - остаются после окончания рабочего дня.

Наиболее часто отмечаемыми жалобами являлись напряженность во время рабочего процесса (77,8%), быстрая утомляемость глаз при чтении или написании чего-либо (75%), разбитость и усталость после сна (66,7%), эмоциональная лабильность (61,1%), головная боль (61,1%), ощущение «тяжести в голове» (58,3%), общая слабость (58,3%) и нарушения сна (55,6%).

В ходе статистического анализа, удалось выявить сильную прямую корреляционную связь между количеством дежурств и рядом симптомов (тяжесть в голове, шум в ушах, нарушения сна, головная боль, мышечная слабость, эмоциональная лабильность) среди врачей, в то же время среди среднего медицинского персонала установилась средняя прямая корреляционная связь между количеством дежурств и этими же симптомами. Однако прямо пропорциональной зависимости между ними нет, то есть на появление данной симптоматики оказали влияние и прочие факторы, например, недостаток сна (меньше 7-8 часов), который был отмечен у 66,7%.

Выводы:

1. В ходе исследования был выявлен значительный процент медицинских работников с увеличенной продолжительностью рабочего времени за счёт как дежурств и дополнительной работы, так и нехваткой рабочего времени для выполнения трудовых функций.

2. Выявлена связь между развитием симптомов синдрома хронической усталости и переутомления и ночными дежурствами.

Список литературы:

1. Профессиональные заболевания медицинских работников: Монография / В.В. Косарев, С.А. Бабанов. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - С. 175.

2. Добрусина М.Е., Христенко К.Ю. Организация труда и синдром хронической усталости // Вестник Томского государственного университета. – 2011. - №345. – с. 143-148.

3. Сергеева И.В. Заболеваемость медицинских работников инфекционными болезнями, связано ли это с профессиональной деятельностью / Е.П. Тихонова, Н.В. Андропова, Т.Ю. Кузьмина, Г.П. Зотина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. - №6. – с. 24.

УДК 613.955

**Жанова К.Р., Хачатурова Н.Л.
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКОЙ
ШКОЛЕ ИСКУССТВ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Zhanova K.R., Khachaturova N.L.
HYGIENIC ASSESSMENT OF CONDITIONS OF EDUCATION AT THE
CHILDREN'S SCHOOL OF ARTS**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail:kseniya.zhanova@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты гигиенической оценки условий и организации обучения в МБУ ДО «Детская школа искусств» г. Богдановича.

Annotation. The article presents the results of hygienic assessment of conditions and organization of education at the MBU DO "Children's Art School" Bogdanovich.

Ключевые слова: школьники, дополнительное образование, условия обучения.

Key words: schoolchildren, additional education, learning conditions.

Введение