الأمراض المهنية (المحاضرة الثانية)

اثر مخاطر بيئة العمل ودور الصحة النفسية في العمل

1 . اثر مخاطر بيئة العمل على صحة العاملين: عديدة هي المخاطر التي قد يتعرض لها العاملون أثناء مزاولتهم لأعمالهم في بيئة العمل ويمكن إجمال هاته المخاطر البيئية فيمايلي :

أ . مخاطر كيميائية : وتنتج من خلال استنشاق مواد كيميائية تكون على شكل أبخرة ، غازات ، أتربة ، أدخنة ، رزاز أو من ملامسة الجلد لهذه المواد ، وتعتمد درجة خطورة هذه المواد على درجة تركيز المادة ومدة التعرض لها. وتدخل المواد الكيميائية لجسم الإنسان عن طرق أربعة هي:

*الاستنشاق

*الامتصاص من خلال الجلد والعينين

*البلع

*الحقن الخاطئ

ومن أنواع الملوثات الكيميائية في الهواء نذكر ما يلي:

***المواد الصلبة :** وتتمثل المواد الصلبة في:

الأترية :وهي مواد صلبة تنتج من عمليات تفتيت وطحن المواد العضوية والغير عضوية ، ويتراوح حجم الأتربة من 0,1 " ميكرون "حتى 25 " ميكرون" و تعتبر الأتربة التي يبلغ قطرها أقل من 10 " ميكرون " هي الأكثر ضررا لصحة العمال حيث من الممكن أن تتسرب في الحويصلات الهوائية داخل الرئتين و تسبب " السيلوكوزيسد."

الأدخنة: و تتكون نتيجة تعرض المواد الناتجة من تبخر المواد الصلبة للتكثيف وهي دقيقة جدا حيث يبلغ قطرها أقل من 1 " ميكرون "و تنتج هذه الأدخنة من عمليات اللحام نتيجة انصهار المعادن.

. الرزاز : عبارة عن قطرات من السوائل العالقة بالجو، و تنتج من تكثيف الأبخرة الناتجة عن السوائل و من أمثلتها رزاز الأحماض في عمليات الطلاء الكهربائي و عمليات رش الدهان.

. الألياف :هي مواد صلبة طولها يبلغ عدة مرات أكثر من قطرها، و من أمثلتها "الإسبستوس "و "الفابير جلاس."

. الغازات و الأبخرة.

ب . مخاطر طبيعية : و هي بدورها تنقسم إلى الأضرار الناتجة من التعرض إلى:

-الحرارة و ارتباطها بالرطوبة و سرعة الهواء.

-الضوء.

-الإشعاع.

-الضغط الجوي.

-الاهتزازات.

ج . المخاطر البيولوجية : و تنشأ من البكتيريا و الفيروسات و دخولها إلى الجسم ، وفي حالة وجود جروح يساعد على سرعة دخولها ومن أكثر العمال تعرضا لهاته المخاطر نجد عمال المصانع.

د . المخاطر الهندسية : و هي بدورها تنقسم إلى :

. مخاطر ميكانيكية و الناتجة من خلال تشغيل الآلات و الماكينات و خصوصا تلك التي لم تخضع للفحوص و الصيانة.

. مخاطر كهربائية : و الناتجة من التوصيلات الكهربائية.

. الأرغونوميكس : و تنشأ من عدم ملائمة ظروف العمل للعاملين.

أهمية الصحة النفسية للعامل للوقاية من الأمراض المهنية:

إن للصحة النفسية للعامل صلة وثيقة بكفايته الإنتاجية و علاقاته الإجتماعية بزملائه في العمل و رؤسائه و مرؤوسيه ، فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمثابرته على عمله، و تحمسه له و استقراره فيه و تعرضه للحوادث ، و أصحاب الصحة النفسية المعتلة هم نواة الاضطراب
و التمرد و الصراع الصناعي ، كما أن شكاويهم لا نهاية لها من العمل و من المؤسسة ،
كما أن للصحة النفسية صلة متينة بالصحة الجسمية فالإنسان وحدة نفسية جسمية اجتماعية
ترجع في المقام الأول إلى عوامل نفسية انفعالية. و على أساس ما سبق فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية و العقلية للعامل ، و العمل على حل مشاكلهم و إعطائهم حقوقهم حتى لا ينغلب الحال إلى المغالاة في المطالبة بالحقوق العمالية أو الفوضى أو التسيب. وفي الجو الصحي للمصنع ينبغي تشجيع جميع أوجه النشاط الرياضي و الثقافي و
الاجتماعي و العمل على محاربة العادات السيئة كإدمان الخمور و تعاطي المخدرات ، و
المعروف أن انتعاش الحالة المالية للعمال أدى إلى تفشي ظاهرة المخدرات بينهم و المعروف أن الإصابة بأي من الأمراض النفسية أو العقلية أو الانحرافات السلوكية
يضاعف من خطر الأمراض المهنية و يزيد من خطورتها.و يحتاج العمال إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب و الملل من ممارسة الأعمال الروتينية التي تؤدي إلى إصابة العامل بالتشنجات العضلية ، و من الأعمال الروتينية كغزل القطن و طرق الحديد... و قد تؤدي الإدارة السيئة إلى إصابة العامل بالقلق و التوتر حين تلاحقه مطالبة إياه بزيادة إنتاجه بما يفوق طاقته فيشعر بالتوتر.

أ . مقومات الصحة النفسية في العمل : هناك عدة مقومات أساسية للصحة النفسية
للعاملين في أي مهنة ، و تتمثل هاته المقومات في مقومات بيولوجية و أخرى نفسية و

اجتماعية و مما يجدر الإشارة إليه هو أن غياب أحد هاته المقومات يترتب عليه تصدع للصحة النفسية للعاملين و يمكن إيجاز ها ته المقومات فيمل يلي:

. وراثة متحررة من الخطأ و جهاز عصبي و غددي سليم.

. تحرر شخصية العامل من الصراعات النفسية سواء كانت شعورية أو لا شعورية.

. تحقيق مطالب الفرد الجسمية و النفسية و الاجتماعية، على أن يكون ذلك من خلال النظرة الاعتزالية في إشباع الحاجات.

. مساعدة العامل على معرفة نفسيته و استبصار جوانبها.

. وجوب انخراط الفرد مع غيره ، و مشاركتهم في الأنشطة المختلفة ، و حتى يتمكن من التنفيس عن توتراته وضغوطه،إشباع حاجاته المختلفة لتحقيق الذات، وبناء علاقات اجتماعية.

. إن لكل شخص حسناته و عيوبه، و على الإدارة مساعدة العامل على أن يقتنع بهذه الحقيقة، فلا يوجد فرد خال من هذه العيوب و هذا لا يعني أن يتوتر الفرد و يغضب لوجود هذه العيوب و إنما ينبغي أن يتعايش الفرد مع هذه العيوب و أن يتسلح بمهارات التعامل معها.

. تزويد العمال بمهارات حل المشكلات ، و إنه من المهم جدا أن يلم الفرد بالأساليب العلمية المناسبة لحل المشكلة ، و الأسلوب العلمي عادة يتضمن الرؤية الواقعية والموضوعية للمشكلة و يتطلب من الفرد الرؤية و التفكير المتزن،فضلا
عن الوضوح وعدم الغموض، إن إلمام العامل بهذه المهارات من شأنه
أن يساعد الفرد على التوافق النفسي الجيد.

. تنمية قدرات و مهارات العامل المتصلة بمجال عمله ، فهذا يساعد العامل على تجنب الإصابات أو التورط في الحوادث ، فضعف قدرات العامل يمكن أن توقعه في الحوادث، كما أن إحساس العامل بتدني مستواه المهني يمكن أن يصيبه بالإحباط و الضيق و انخفاض روحه المعنوية، و كذلك مستوى طموحه و من ثمة اختلال توازنه النفسي.

. الحفاظ على الصحة الجسمية على اعتبار أن أي خلل جسمي يمكن أن يؤدي
إلى اختلال نفسي ، كما أن الخلل الجسمي يمكن أن يؤدي لانخفاض معدل الآداء.

ب . إستراتيجية الوقاية من الأمراض المهنية:

1 . إستراتيجية الوقاية من الأمراض المهنية : عديدة هي إستراتيجيات الوقاية من شبح الأمراض المهنية و من بينها نذكر ما يلي:

أ . الإستراتيجية الهندسية :و تتمثل في الإجراءات التالية :

*تغيير طريقة العمل أو إحلال مادة بأخرى : و ذلك باستبدال مادة خطرة

بأخرى آمنة، و تحقق القرض المطلوب مثل استعمال حبات من الصلب بدلا من الرمال في عملية صقل المعادن و ذلك لوقاية العمال من مرض تحجر الرئة الذي ينشأ من استنشاق ذرات الرمل.

. العزل : و ذلك بعزل مواقع العمل التي تسبب حالات مرضية كالمواقع
التي فيها حرارة عالية ، ضوضاء مرتفعة و مزعجة.

. حصر العمليات الضارة داخل إطار من الأسوار الحصينة، و يقصد بذلك وضع المواد الخطرة في أماكن محددة، و يتم التعامل معها بحذر و حيطة ويمكن استعمال الحصر والعزل مجتمعين للوقاية من بعض المخاطر المختلفة مثل الوقاية من الضوضاء.

. التهوية : و ذلك بخلق بيئة عمل آمنة و تخفيض فرص التعرض للملوثات.

. الترطيب : و يقصد به التقليل، أو تحديد انتشار المواد الخطرة في بيئة العمل و هنا يجب التخلص من الأتربة الضارة بطريقة سليمة.

. النظافة العامة : يقصد بها التقليل من انتشار الأمراض المهنية فمثلا عند تطاير ذرات من الزئبق فإنها سوف تلوث المكان الذي سقطت زفيه بالإضافة إلى أماكن أخرى بعيدة، و لهذا فالنظافة العامة مهمة جدا خاصة في حالة التعرض للإشعاعات الذرية.

ب . الإستراتيجية الطبية :و تتمثل في الإجراءات التالية :

. الكشف الطبي الابتدائي و من أهم فوائده وقاية العمال من توظيفهم في الأعمال التي تلقي بهم في مواطن الخطر، فالكشف الطبي الابتدائي يضع العامل في عمل لا يكون منه خطر على صحته ، فمثلا الشخص المصاب بداء الرئة يجب أن لا يعمل في الأماكن المتربة، و الشخص المصاب بفقر الدم لا ينبغي أن يتعرض للبترول حتى لا تزيد حالته سوءا.

. الكشف الطبي الدوري : يقع على فترات دورية و من فوائده أنه يجنب العامل
من الأخطار التي سوف يقع فيها، إضافة إلا أنه يساعد على اكتشاف المرض المهني في
أولى مراحله قبل أن يستفحل و تعظم خطورته، بالإضافة إلى ذلك فإنه
يعطي فرصة للعامل للاتصال بالطبيب قصد التدقيق الصحي في حالته.

. التثقيف العمالي : يقصد به إلمام العامل و معرفته بطبيعة عمله
ومدى خطورة المواد التي يتعرض لها، و كيف تصل هذه المواد إلى جسمه والطرق الكفيلة بحمايته من المخاطر.

. الفحص الطبي العام و الخاص :و هو الفحص الروتيني الذي يكون بين فترة و أخرى، و يهدف إلى الرغبة في تكليف شخص بعمل جديد يستدعي التأكد من لياقته البدنية لممارسة ذلك العمل.

. الفحص الطبي عند نهاية الخدمة، و خاصة في مهن معينة و ذلك قصد التأكد من مدى تأثيرها السلبي على العامل.

. تأمين وسائل وقائية : و يعني ذلك توفير وسائل وقائية وإسعافات أولية وتدريب العمال عليها لاستعمالها بكفاءة لمعالجة الحالات الطارئة قبل نقلها للمراكز الطبية.

ج . الإستراتيجية الشخصية :و تتمثل في ضرورة استعمال الفرد العامل لوسائل الأمن الفردية و المتمثلة فيما يلي:

. أجهزة التنفس: و تستعمل لحماية العمال من مخاطر الأتربة أو الأبخرة والتي يستنشقها العمال أثناء عملهم، و يمكن استعمال أحد الأجهزة التالية:

. أجهزة تنفس تحتوي على كمية من الهواء أو الأكسجين اللازم للجسم.

. أجهزة تنفس تمد الجسم بالأكسجين خارج المكان الذي يعمل فيه العامل.

. أجهزة تنفس تنقي المكان.

. الملابس الواقية :تستعمل لتحفظ الجسم من الأخطار المحيطة به و يشترط فيها ما يلي:

*ألا تسمح بنفاذ المادة الموجودة في الجو و التي استعملت هاته الملابس للوقاية منها.

*أن تغطي أجزاء الجسم المعروضة للخطر المحيط بها و أن تكون مطابقة لكل عامل.

*أن تبقى في حالة جيدة نظيفة و جافة.

. الأجهزة الشخصية الدالة على مقدار الخطر المحيط : و تستعمل هذه الأجهزة في حالة تعرض العمال لخطر الإشعاعات و تشمل ما يلي:

*أقلام حساسة يحملها الشخص المعرض للإشعاع ، و بعد فترة من تعرضه للإشعاع تحمض هذه الأقلام ، ثم تقارن بأخرى معروف كمية تعرضها للإشعاع وبذلك يمكن معرفة مدى تعرض العامل للإشعاع

*مقياس إشعاعي يسجل مقدار الإشعاع الذي يتعرض له العامل.

د . إستراتيجية النظافة الشخصية :إن غسل اليدين بالماء و الصابون بصفة دائمة ومستمرة، من شأنه أن يقلل نسبة الإصابة بالأمراض الجلدية المهنية لذلك يجب على العمال أن يتعودوا على تنظيف أيديهم، و العناية بالنظافة الشخصية.ومما ييسر لهم ذلك إمدادهم بوسائل النظافة مثل الماء و الصابون و أحواض الغسيل و دواليب لحفظ الملابس و غرف لخلعها.

في الأخير تجدر الإشارة أن مشكلة الأمراض المهنية و إصاباتها مشكل يجب على المعنيين الاهتمام به و البحث عن أنجع الطرق والسبل للتقليل منها قدر الإمكان قصد وقاية العامل الذي أصبح من الصعب إذ لم نقل نم المستحيل تعويضه بعد فقدانه. وهذا عملا بالقول المأثور" الوقاية خير من العلاج."