

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.21.70.071

Профилактика профессиональных заболеваний фармацевтов

Ермилова Татьяна Александровна

Преподаватель,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: agma@astranet.ru

Аннотация

В настоящее время профессия фармацевтического работника становится все более востребованной. В Российской Федерации в настоящее время насчитывается около 25 тысяч аптек и более 50 тысяч аптечных киосков. Необходимо отметить, что условия труда этой категории специалистов существенно изменились в связи с увеличением ассортимента реализуемых товаров, внедрением компьютерных технологий и эти факторы способствуют росту численности провизоров и фармацевтов, их функциональные и должностные обязанности значительно расширились. Профессиональная деятельность фармацевтических работников характеризуется малоподвижной позой (сидя, стоя), стрессовыми ситуациями при негативном влиянии факторов химического и биологического происхождения, что предрасполагает к возникновению профессиональных заболеваний. Для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма очень важно создать комфортную профессиональную среду рабочего места фармацевта: оно должно быть достаточно освещенным, оснащенным необходимыми техническими и эргономическими решениями, исключающими напряженность организма при выполнении производственных операций. Создание комфортной профессиональной среды, а также занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью являются эффективными средствами профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение указанных в статье рекомендаций может помочь укрепить здоровье и продлить профессиональное долголетие.

Для цитирования в научных исследованиях

Ермилова Т.А. Профилактика профессиональных заболеваний фармацевтов // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 546-555. DOI: 10.34670/AR.2022.21.70.071

Ключевые слова

Малоподвижная поза, эмоциональные перегрузки, химические вещества и лекарства, профессиональные заболевания, комфортная рабочая среда, физические упражнения.

Введение

В настоящее время профессия фармацевтического работника становится все более востребованной. В Российской Федерации в настоящее время насчитывается около 25 тысяч аптек и более 50 тысяч аптечных киосков.

Необходимо отметить, что условия труда этой категории специалистов существенно изменились в связи с увеличением ассортимента реализуемых товаров, внедрением компьютерных технологий и эти факторы способствуют росту численности провизоров и фармацевтов, их функциональные и должностные обязанности значительно расширились.

Основная часть

Необходимо определиться в некоторых специальных терминах, условиях труда фармацевтических специалистов, на что нас ориентирует изучение профессиограмм [Профессиограмма..., www].

Фармацевт-специалист с высшим (провизор) или средним (помощник провизора) фармацевтическим образованием. Фармацевты (провизоры) – знатоки лекарств, участвуют как в создании новых препаратов, так в хранении и реализации медикаментов.

Деятельность фармацевта и провизора начинается с работы «за первым столом» – небольшого окошка-прилавка в торговом зале, куда обращаются покупатели за лекарствами, отсюда, и пошло название «первостольник».

Педагогические наблюдения, изучение литературных источников, анализ профессиограмм и психограмм, опрос и анкетирование позволили определить особенности производственной деятельности фармацевтов и ключевые профессионально важные качества, и функции для их успешной профессиональной деятельности.

Особенностями труда фармацевтов являются [Гурьянова, Сальникова, 2010; Кабакова, Максимов, 2008, 2009]:

- малая двигательная активность в положении стоя или сидя при постоянных вращательных и возвратно-поступательных движениях кистей и пальцев рук с небольшим напряжением;
- неравномерное распределение рабочей нагрузки в течение дня на различные мышечные группы тела;
- постоянная умственная нагрузка и значительная зрительная напряженность;
- повышенное внимание при работе с различными лекарственными препаратами и значительные нервные перегрузки.

К профессионально важным качествам фармацевта для его успешной деятельности необходимо, прежде всего, отнести отличное знание предмета. По твердому убеждению специалиста по рекрутингу И. Валимурова, максимальную пользу приносит общение с экспертами и специалистами высокого уровня: «Самое роскошное общение – это общение с людьми, достигшими успеха. Они дают больше, чем информацию, они передают свою философию, культуру, ценности» [Ратникова, www].

Профессионально успешными в деятельности фармацевта могут быть специалисты, обладающие определенными индивидуально-психологическими качествами [10]. Прежде всего, к ним относятся двигательная, долговременная и образная память (способность запоминать цвет, вкус, запах и другие параметры вещества). Также немаловажным профессиональным

качеством фармацевта является аккуратность и высокий уровень концентрации, распределения и переключения внимания. От этих качеств во многом зависит здоровье людей, собственная репутация и даже карьерный рост.

Важными личностными качествами для фармацевта являются доброжелательность и коммуникабельность. Он должен быть вежливым специалистом. Клиент в аптеке ищет сочувствия, решения важной проблемы для собственного здоровья, ждет улыбки и поддержки и хочет получить лекарство от человека, который ему приятен. Необходимо начать разговор первым и не забыть поздороваться и предложить помощь, дослушать посетителя до конца, даже если Вам понятны его проблемы, и Вы знаете пути их решения. Здесь поможет Ваше внимательное отношение к деталям.

При работе с людьми, особенно больными, неизбежны стрессовые ситуации. Поэтому необходимо проявить выдержку, уравновешенность, терпимость и контролировать свои эмоции.

Ценным для сотрудников аптек является умение предупредить конфликтные ситуации с клиентами (а также с коллегами) приемами эффективных коммуникаций и строить общение в трудовой деятельности с соблюдением делового этикета и фармацевтической деонтологии [там же].

Немаловажными для работников аптек являются тактильная (кожная) память, чистоплотность и хороший глазомер [там же].

Для аптечных работников, проводящих весь рабочий день на ногах или сидя, необходимо наличие хорошо развитых физических и психофизиологических качеств и функций. И это прежде всего выносливость к статическим нагрузкам мышц шеи, позвоночного столба, плеч, брюшного пресса и ног. Также профессионально значимыми являются координационные способности мышечных усилий кисти и пальцев рук, скорость реакции (переключения с одного вида деятельности на другой), уравновешенность нервных процессов и совершенствование когнитивных функций (память; внимание) [Баимбетова, [www](#); Профессиограмма..., [www](#)]. К специальным физическим качествам фармацевта необходимо отнести устойчивость к резким колебаниям температуры и адаптацию к сквознякам и запыленности [Баимбетова, [www](#); Профессиограмма..., [www](#)].

Условия труда фармацевтов и провизоров обусловлены физическими, нервными и эмоциональными нагрузками при негативном влиянии факторов химического и биологического происхождения: в течение рабочей смены сотрудники аптек находятся в окружении более чем 250 химических веществ, лекарств и средств дезинфекции [Баимбетова, [www](#)].

Все вышеперечисленное, а также недостаточный уровень развития профессионально значимых физических, психофизиологических качеств и функций предрасполагает к возникновению профессиональных заболеваний аптечных работников [Гурьянова, Сальникова, 2010; Баимбетова, [www](#)].

В целях выявления уровня профессиональных заболеваний фармацевтических работников был проведен масштабный социологический опрос в 11 аптечных организаций в Ставропольском и Краснодарском краях, Ростовской и Московской областях, в городе Москве [Кулик и др., 2013]. Профессиональные заболевания выявлены у 53% респондентов, из которых 83% являются «первостольниками». Репрезентативные исследования показали, что у фармацевтов наиболее частыми профессиональными заболеваниями являются: варикозное расширение вен (47% опрошенных), аллергические заболевания (23%), переутомление (20%), остеохондроз (16%), острые респираторные заболевания (11%), неврозы (11%) [там же].

Поэтому вопрос о защите здоровья наших незаменимых помощников-фармацевтов и провизоров имеет огромное значение. Обеспечение оптимальных условий трудовой деятельности работников аптечных организаций в настоящее время является актуальной задачей.

Необходимо подчеркнуть важность тщательного инструктажа работников аптек о потенциальных угрозах здоровью, мерах по профилактике профессиональных заболеваний и травматизма на рабочих местах, средствах индивидуальной защиты и своевременности медицинских осмотров.

В отличие от специалистов других профессий, фармацевты, как и медицинские работники, подвергаются непосредственному контакту с больными людьми и риску воздействия патогенов. Опасность инфицирования может исходить от рецептов больного и от денег при оплате лекарственных препаратов. Эти контакты, а также аллергические реакции на различные препараты могут вызвать патологию кожного покрова.

Установлено, что человек, в среднем, около 20 раз в час касается руками лица и, особенно, носа [Баимбетова, www]. Тщательная гигиена рук, так же как и защитная маска, крайне необходимы. Для профилактики профессионального заболевания аллергией и респираторных симптомов с особой тщательностью выбирать рабочие перчатки, отказавшись от латексных, предпочитая хлорированные или виниловые [там же].

Для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма очень важно создать комфортную профессиональную среду рабочего места фармацевта: оно должно быть достаточно освещенным, оснащенным необходимыми техническими и эргономическими решениями, исключающими напряженность организма при выполнении производственных операций. К примеру, окно «первостольника» должно быть расположено на оптимальной высоте. Также, по примеру других стран, для облегчения работы стоя необходимо обеспечить фармацевтов «противоусталостными» ковриками [там же]. Эти коврики препятствуют скольжению и обеспечивают комфортные условия стоящему на нем человеку: снижают усталость ног, разгружают мышцы спины, обладают стойкостью ко многим химическим веществам, снижают шум, обладают антивибрационными и теплоизоляционными свойствами. Сложности для их приобретения в нашей стране нет.

Рабочее место фармацевта и все помещение аптеки должно быть обеспечено исправно работающей системой вентиляции и кондиционирования, постоянным наличием холодной и горячей воды.

Для фармацевтического работника самым оптимальным и мощным оружием против профессиональных заболеваний является собственный иммунитет. А для его укрепления необходимо здоровое питание, профилактика стрессовых ситуаций и, особенно, занятия физической культурой и спортом.

Широкое распространение варикоза среди аптечных работников объясняется следующими причинами [Кулик и др., 2013; Профессиограмма..., www]:

- 1) Рабочая поза, так как более 56% фармацевтических работников трудятся стоя, и только изредка, во время отсутствия посетителей, могут отдохнуть сидя; работают сидя-стоя 26,7% опрошенных; сидя работают только 10% респондентов, а 6,7% работают стоя, даже при отсутствии посетителей.
- 2) Сверхурочная работа, что является нарушением Трудового Кодекса работодателем. Практически все опрошенные работают сверхурочно: у 35% респондентов переработка составляет 19 часов в месяц; у 30% составляет 34 часа. Продолжительность

регламентированных перерывов у 70% опрошенных является 30 минут, то есть минимальной, а у 13,3% респондентов перерывы составляют всего 15 минут, что не соответствует положениям правовых документов. Этого времени недостаточно для приема пищи и восстановления от физической и эмоциональной нагрузки [Кабакова, Максимов, 2008, 2009].

Из мер профилактики варикоза наиболее широко аптечными работниками применяется ношение обуви на низких каблуках (80% опрошенных), смены позы и положения ног при работе и приподнятое положение ног во время отдыха (50% анкетированных) [там же]. Ношение компрессионного трикотажа, который рекомендуется в специальной литературе как эффективное средство профилактики варикоза, используется значительно реже (12% опрошенных), а 6% фармацевтов игнорируют все профилактические меры [там же], используя для профилактики описанной патологии лекарственные формы и препараты.

Ряд исследований для профилактики варикоза рекомендуют оздоровительные упражнения для ног, которые способствуют улучшению кровообращения и циркуляции лимфы, снятию отеков и избавлению от застоя жидкости [Баимбетова, www; Гурьянова, Сальникова, 2010]. Флебологи рекомендуют выполнять следующий комплекс по 10-15 минут ежедневно утром и вечером:

- 1) Попеременное хождение на пятках и носках по 2-3 минуты;
- 2) Ходить с плавными перекатами с пятки на носок с переносом всей массы тела на опорную ногу;
- 3) Лежа на спине, согнуть одну ногу, потянув ее за колено, прижать к грудной клетке, затем выпрямить ногу как можно выше вверх и плавным движением опустить. Повторять данное движение по 8 раз с каждой ногой;
- 4) Лежа на спине, поднять обе ноги вверх и вращать ступнями по 8 раз по часовой стрелке и в обратном направлении;
- 5) В положении сидя или лежа быстро сжимать и разжимать пальцы в течение 2-3 минут;
- 6) Лежа на спине производить поочередные махи ногами сначала вверх-вниз, а затем в стороны.

Упражнения 1 и 2 данного комплекса можно выполнять в любое свободное от работы время.

Для профилактики варикоза ног специалисты рекомендуют занятия ходьбой [Бакай, www]. При этом виде двигательной активности работа мышц помогает кровеносным сосудам проталкивать кровь вверх и защищает от скопления крови [там же]. Врачи-флебологи, в результате консультации, определяют оптимальный режим прогулок, постепенно увеличивая время.

Необходимо помнить, что от работы мышечного каркаса зависит и состояние кровеносных сосудов. А когда мышцы испытывают дистрофию, то могут обостряться хронические заболевания – суставные, сердечно-сосудистые, геморрой, нарушения менструального цикла. Поэтому, во избежание проблем со здоровьем, необходимо делать элементарную зарядку по утрам и уделять время для физических упражнений на рабочем месте.

Врачи-флебологи и кинезитерапевты (Бубновский С.М.) убедительно рекомендуют при сидячей работе не засиживаться и не давать мышцам спины и ног затекать и при этом следить за своей позой и осанкой. Оптимальный угол наклона спинки стула по отношению к сиденью – 80 градусов. Опирайтесь на спинку стула только для расслабления и отдыха. Локти в рабочем положении или при печатании на клавиатуре должны находиться на столе (опираться, а не висеть в воздухе). Этим мы избегаем напряженности на мышцы плеч.

Через каждые 45-60 минут необходимо вставать, походить и сделать элементарную зарядку

в течение 10 минут из приведенных ниже упражнений.

При напряженной рабочей обстановке можно сделать «незаметную» гимнастику:

- сидя на стуле, 10-15 раз сожмите и разожмите ягодичные мышцы;
- сидя на стуле, пружинистыми движениями имитируйте 10-15 прыжков.

Эти, незаметные для окружающих упражнения, улучшат циркуляцию крови в тазовых органах и пояснице. Практикуйте эти упражнения несколько раз в день.

Если рабочая ситуация позволяет, то на рабочем месте нужно сделать следующие упражнения:

- 1) Встаньте, ноги на ширине плеч, обопритесь на стол, но не переносите всю тяжесть тела на руки. Прочувствуйте положение позвоночника. Стоять в этом положении 10-15 секунд.
- 2) Если при работе испытываете дискомфорт в грудном отделе позвоночника (между лопаток), то в том же исходном положении (упражнение 1) на выдохе сделайте 10-15 отжиманий от стола.
- 3) Откиньтесь на спинку стула, свесив руки по бокам, и прогнитесь назад в грудном отделе позвоночника настолько, насколько позволяют мышцы и стул.
- 4) Сидя на стуле, наклонитесь вперед и постарайтесь головой коснуться колен.
- 5) Взявшись удобно за спинку стула, постарайтесь произвести скручивание туловища сначала в одну сторону, потом, поменяв положение рук, в другую.
- 6) После выполнения этих упражнений встаньте и встряхнитесь, как бы вибрируя мышцами всего тела. Мышцы поработали, наполнились кровью и кислородом, а вместе с ними и все внутренние органы.

С помощью гимнастики для глаз можно снять напряжение и укрепить глазные мышцы:

- 1) **Пальминг**. Необходимо закрыть глаза руками на несколько минут, при этом сами глаза остаются открытыми. В такой темноте глаза быстро расслабляются.
- 2) **Частое моргание**. Необходимо очень часто поморгать в течении 1-2 минут. Это улучшает кровообращение глаз, а значит насытит их кислородом.
- 3) **Отдаленные объекты**. Необходимо перевести взгляд на дальний объект за окном, а затем сосредоточиться на объекте перед собой (циферблат часов, точка на стекле окна). Повторить упражнение 10-15 раз.
- 4) **ращение**. Необходимо сделать несколько медленных вращений глазами налево, а затем направо.
- 5) **Движение глазами по горизонтали** налево и направо в течение 30 секунд. Это упражнение сразу получения большого объема информации помогает запоминанию на 10% больше.

Для снятия отека вен и укрепления капилляров можно сделать холодный компресс, а для улучшения питания глаз и снятия напряженности зрительного анализатора можно слегка помассировать веки:

- закрыв глаза, поглаживания верхние веки, слегка надавливать на них, массировать ладонями, чуть разминать;
- одновременно массировать оба глаза указательными и средними пальцами;
- по нижнему краю легкими движениями от края глаза к носу.

Необходимо обратить особое внимание на пользу занятий плаванием для здоровья фармацевтов, так как плавание в воде и посильные нагрузки являются средством профилактики и методом лечения многих заболеваний [Бакай, www]. В воде практически отсутствует

статическая работа скелетной мускулатуры, и мышцы имеют возможность расслабления. Значительно уменьшается нагрузка на позвоночник, а для профилактики и лечения остеохондроза, спондилита, сколиоза, радикулита (болезней фармацевтов) – это является благоприятным фактором. Плавание также ускоряет вылечивание различных травм, связанных с вывихами и растяжением связок, улучшает подвижность в суставах и координацию движений [там же].

Плавание служит важнейшим средством профилактики варикозного заболевания [там же]. При движении ног в воде тонус мышц улучшается, и они активно помогают сосудам перекачивать кровь к сердцу, что уменьшает вероятность ее застоя и риск скопления.

Научные исследования и практика показали, что плавание, как один из циклических видов спорта, развивает функции внешнего дыхания, улучшает аэробные и анаэробные возможности организма, совершенствует выносливость и улучшает когнитивные способности человека [там же]. Что является немаловажным фактором в трудовой деятельности фармацевта.

Также любой свободный промежуток времени (можно и в домашних условиях) необходимо использовать для самомассажа кистей рук и пальцев. самомассаж рук можно выполнять сидя за компьютером или на месте «первостольника». Сначала растереть кисти рук круговыми движениями, будто намыливая их. Затем энергично разминаются суставы. Переходим к упражнениям [Массаж..., www]:

- 1) Резко и быстро сжимать пальцы в кулак и медленно разжимать их. Повторит 10 раз.
- 2) Медленно сжимать напряженные пальцы в кулак и быстро «распускать» их веером. Повторить 10 раз.

- 3) Затем массируем каждый палец в отдельности от кончика к основанию со всех сторон.

Необходимо знать, что массаж мизинца благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, способствует снятию нервного напряжения (стресса) и облегчает головную боль. Массаж большого пальца улучшает мозговую деятельность и когнитивные способности человека (память, внимание). Массаж безымянного пальца помогает побороть нервные расстройства и стимулирует кровообращение. При мигрени, ломоте в плечах или в шейном отделе позвоночника также необходимо массировать безымянный палец. Для активизации кровообращения и притока крови к органам также необходимо активно массировать средний палец [там же]. Если освобождается хотя бы 1 минута в день, то массируйте кисти рук и пальцы. Польза будет несомненная.

Ладонь массируется по трем массажным линиям: от внутреннего края к основанию; от внешнего края к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью. Затем круговыми движениями пальцев разминается запястье [там же]. Заканчивается самомассаж также растиранием кисти. Время полной массажной процедуры 7-10 минут, которую можно повторять ежедневно до 5 раз. Но наибольший эффект от утреннего (до завтрака) массажа.

Постоянное пребывание в стрессовых ситуациях у фармацевтов предрасполагает к развитию или обострению большого числа заболеваний, поэтому со стрессом необходимо бороться. И обязательное условие – посильная физическая нагрузка и упражнения. А при возможности пройдите полчаса пешком. Научный факт: у тех, кто занимался ходьбой на свежем воздухе, уровень гормона стресса кортизола был значительно ниже, чем у тех, кто тренировался в комфортном спортзале [Погосова, 2021]. Британскими учеными при наблюдении за страдающими депрессией установлено: после прогулки в лесу около 80% пациентов чувствовали себя значительно лучше, а у 90% повышалась самооценка.

Распространенная в последнее время ходьба с палками («скандинавская ходьба») полезнее

для ног, чем обычные прогулки. Главной особенностью «скандинавской ходьбы» является наличие специальных палок, похожих на лыжные. При «скандинавской ходьбе» нагрузка равномерно распределяется по всему телу, так как задействовано более 90% мышц тела [Бакай, www]. Врачи и тренеры рекомендуют повышать продолжительность ходьбы на пять минут каждые два дня.

«Скандинавская ходьба» совершенствует осанку: укрепляет мышцы спины и живота, держит в тонусе мышцы бедер и ягодиц. Также оказывает тренирующий эффект на ноги, снижает нагрузку на коленные суставы и улучшает работу сердца и кровеносных сосудов [там же].

При психологической напряженности необходимо более внимательно относиться к питанию и не «насыщаться» высококалорийными продуктами в попытках самоуспокоения. В подобных ситуациях необходимо добавить в свой рацион природные антидепрессанты [Погосова, 2021]:

- из растительных продуктов – бананы, мандарины, апельсины, темный шоколад, орехи (миндаль);
- очень важно употребление в пищу творога, сыра, мяса птицы, яиц;
- не забывать о морской капусте, лососе и других сортах рыб;
- среди специй отдать предпочтение куркуме;
- из зелени – петрушке и базилику.

От продуктов, содержащих консерванты, красители, сладости, сырокопченые и прочие колбасы, фастфуд и пищевую химию во время профилактики стрессовых ситуаций необходимо отказаться. Именно эти вещества снижают иммунитет, способствуют накоплению токсинов и препятствуют усвоению витаминов. В этот период следует также уменьшить потребление кофе, черный чай заменить на травяной (ромашка, мята, валериана, имбирь, пустырник, зверобой, чай мате).

Заключение

Выполнение указанных в статье рекомендаций может помочь укрепить ваше здоровье и продлить профессиональное долголетие.

Библиография

1. Баимбетова О. Чем болеют фармацевты? Профессиональные риски. URL: <https://pharm.reviews/stati/vse-o-lekarstvakh/item/791-chem-boleyut-farmatsevy-professionalnye-riski>
2. Бакай М.В. В лечебных объятиях воды. Варикоз и плавание. URL: <https://institutven.com.ua/flebologiya/varikoz-i-plavane/>
3. Гурьянова М.Н., Сальникова А.Г. Профессиональные заболевания аптечных работников: виды, симптомы, профилактика // Новая аптека. Эффективное управление. 2010. № 5. С. 70-72.
4. Кабакова Т.И., Максимов И.С. Охрана труда и техника безопасности в аптечной организации, результаты анкетирования фармацевтических работников // Новая аптека. Эффективное управление. 2008. № 11. С. 47-49; 2008 № 12. С. 43-45; 2009. № 1. С. 54-56.
5. Кулик В.В. и др. Результаты исследования отдельных показателей состояния здоровья фармацевтических работников аптечных организаций // Вестник РУДН. Серия: Медицина. 2013. № 6. С. 64-67.
6. Массаж пальцев рук при депрессии. URL: <http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/massazh-paltsev-ruk-pri-depressii/>
7. Погосова Н.В. Близко к сердцу. Главные вопросы про здоровье сердца, на которые важно вовремя получить ответ. М., 2021. 192 с.
8. Профессиограмма. Фармацевт. URL: <https://trud.krskstate.ru/professiograms/detail/43f75965-4ca5-4fc8-9748->

66809cc6d85c

9. Ратникова Л. Шесть ключей к первому столу – профессиональные качества фармацевта. URL: https://www.katrenstyle.ru/pharmacy/shest_klyuchey_kpervomu_stolu
10. Романова Е.С. 90 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. СПб.: Питер, 2003. 460 с.
11. Барсук А.Л., Ловцова Л.В., Сорокина Ю.А., Рудакова Г.В., Копылова М.В. Фармакокинетика энтеральных форм бактериофагов // International Journal of Medicine and Psychology. 2021. Т. 4. № 1. С. 119 – 127.
12. Идрисова Б.Ю., Умерова А.Р. Фармакоэпидемиологический, фармакокинетический и микробиологический анализ использования антибиотиков в многопрофильном стационаре // International Journal of Medicine and Psychology. 2021. Т. 4. № 4. С. 139 – 145.
13. Арсаханова Г.А. Исследование пораженных тканей при динамике ХТ онкогематологических заболеваний // International Journal of Medicine and Psychology. 2021. Т. 4. № 6. С. 131 – 137.

Prevention of occupational diseases of pharmacists

Tat'yana A. Ermilova

Lecturer,

Astrakhan State Medical University,

414000, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation,

e-mail: agma@astranet.ru

Abstract

Currently, the profession of a pharmaceutical worker is becoming more and more in demand. In the Russian Federation, there are currently about 25 thousand pharmacies and more than 50 thousand pharmacy kiosks. It should be noted here that the working conditions of this category of specialists have changed significantly due to the increase in the range of goods sold, the introduction of computer technology, and these factors contribute to the growth in the number of pharmacists and pharmacists, their functional and job responsibilities have expanded significantly. The professional activity of pharmaceutical workers is characterized by a sedentary posture (sitting, standing), stressful situations with the negative influence of factors of chemical and biological origin, which predisposes to the occurrence of occupational diseases. For the prevention of occupational diseases and injuries, it is very important to create a comfortable professional environment for the workplace of a pharmacist: it must be sufficiently lit, equipped with the necessary technical and ergonomic solutions that eliminate body tension during production operations. Creating a comfortable professional environment, as well as professionally oriented physical exercises, are effective means of preventing occupational diseases. The implementation of the recommendations in the article can help improve health and prolong professional longevity.

For citation

Ermilova T.A. (2022) Profilaktika professional'nykh zabolevanii farmatsevtov [Prevention of occupational diseases of pharmacists]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (5A), pp. 546-555. DOI: 10.34670/AR.2022.21.70.071

Keywords

Sedentary posture, emotional overload, chemicals and medications, occupational diseases, comfortable working environment, physical exercises.

References

1. Baimbetova O. *Chem bolelyut farmatsevty? Professional'nye riski* [What do pharmacists get sick with? professional risks]. Available at: <https://pharm.reviews/stati/vse-o-lekarstvakh/item/791-chem-bolelyut-farmatsevty-professionalnye-riski> [Accessed 08/08/2022]
2. Bakai M.V. *V lechebnykh ob'yatnykh vody. Varikoz i plavan'e* [In the healing embrace of water. Varicose veins and swimming]. Available at: <https://institutven.com.ua/flebologiya/varikoz-i-plavane/> [Accessed 08/08/2022]
3. Gur'yanova M.N., Sal'nikova A.G. (2010) Professional'nye zabolevaniya aptechnykh rabotnikov: vidy, simptomy, profilaktika [Occupational diseases of pharmacy workers: types, symptoms, prevention]. *Novaya apteka. Effektivnoe upravlenie* [New pharmacy. Effective management], 5, pp. 70-72.
4. Kabakova T.I., Maksimov I.S. (2008, 2009) Okhrana truda i tekhnika bezopasnosti v aptechnoi organizatsii, rezul'taty anketirovaniya farmatsevticheskikh rabotnikov [Occupational health and safety in a pharmacy organization, the results of a survey of pharmaceutical workers]. *Novaya apteka. Effektivnoe upravlenie* [New pharmacy. Effective management], 2008, 11, pp. 47-49; 2008, 12, pp. 43-45; 2009, 1, pp. 54-56.
5. Kulik V.V. et al. (2013) Rezul'taty issledovaniya otdel'nykh pokazatelei sostoyaniya zdorov'ya farmatsevticheskikh rabotnikov aptechnykh organizatsii [Results of the study of individual indicators of the state of health of pharmaceutical workers of pharmaceutical organizations]. *Vestnik RUDN. Seriya: Meditsina* [PFUR Herald. Series: Medicine], 6, pp. 64-67.
6. *Massazh pal'tsev ruk pri depressii* [Finger massage against the depression]. Available at: <http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/massazh-paltsev-ruk-pri-depressii/> [Accessed 08/08/2022]
7. Pogosova N.V. (2021) *Blizko k serdtsu. Glavnye voprosy pro zdorov'e serdtsa, na kotorye vazhno vovremya poluchit' otvet* [Close to heart. The main questions about heart health, which are important to get an answer in time]. Moscow.
8. *Professiogramma. Farmatsevt* [Professiogram of a Pharmacist]. Available at: <https://trud.krskstate.ru/professiograms/detail/43f75965-4ca5-4fc8-9748-66809cc6d85c> [Accessed 08/08/2022]
9. Ratnikova L. *Shest' klyuchei k pervomu stolu – professional'nye kachestva farmatsevta* [Six keys to the first table: the professional qualities of a pharmacist]. Available at: https://www.katrenstyle.ru/pharmacy/shest_klyuchey_kpervomu_stolu [Accessed 08/08/2022]
10. Romanova E.S. (2003) *90 populyarnykh professii: Psikhologicheskii analiz i professiogrammy* [90 popular professions: Psychological analysis and professiograms]. St. Petersburg: Piter Publ.
11. Badger A.L., Lovtsova L.V., Sorokina Yu.A., Rudakova G.V., Kopylova M.V. Pharmacokinetics of enteral forms of bacteriophages // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2021. Vol. 4. No. 1, pp. 119 – 127.
12. Idrisova B.Yu., Umerova A.R. Pharmacoepidemiological, pharmacokinetic and microbiological analysis of the use of antibiotics in a multidisciplinary hospital // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2021. Vol. 4. No. 4, pp. 139 – 145.
13. Arsakhanova G.A. Investigation of affected tissues in the dynamics of CT oncohematological diseases // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2021. Vol. 4. No. 6, pp. 131 – 137.