

систему Виконання роботи в положенні сидячи забезпечує більшу точність рухів. Однак тривала підтримка тіла в такому положенні може викликати відчуття стомлення, що свідчить про розвиток втоми. Тривала робота в положенні сидячи може привести до ослаблення м'язів живота і тазового дна, сутулості.

Під час проведення досліджень була виявлена найбільш часта неправильна робоча поза в положенні сидячи. Висота стільця не відповідає розміру голілки лікаря, в результаті чого одна його нога витягнута вперед і не має опори, а інша - зігнута і опирається тільки на передню частину стони. Корпус та шия стоматолога різко вигнуті через погану видимість операційного поля.

При виконанні робіт у вимушених нефізіологічних робочих позах у результаті сильної напруги м'язів (при різному ступені нахилу тулуба напруга м'язів у 4—10 разів вище, ніж у позі сидячи) втомлення настає швидше. Незручне положення тіла позначається на обмінних процесах, зокрема значно підвищуються енерговитрати організму. При тривалому вимушеному положенні тіла в хребті з'являється біль, що надалі може носити постійний характер. Ослаблені в результаті статичних перевантажень м'язи швидше втомлюються, розвиваються невралгії в поперековому відділі, плечовому поясі, шийному відділі хребта.

Таким чином наші спостереження свідчать про те, що багато лікарів-стоматологів працюють в неправильному положенні тіла, а це призводить до виникнення у них порушень стану здоров'я. Найбільш раціональною робочою позою для стоматологів слід вважати вільну позу "сидячи-стоячи", при якій відмічено найменше число порушень стану здоров'я.

## Психогігієнічні особливості праці лікарів-стоматологів

*Л. В. Буря.*

*Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава*

На сьогодні для гігієнічної науки є актуальним вивчення нервово-психічного здоров'я людини, його динаміки, особливо під час роботи. Нану увагу привернула праця фахівців стоматологічного профілю, які знаходяться в стані постійних психічних і фізичних навантажень, що призводить до передчасного виникнення втоми і перевтоми.

З метою оцінки основних факторів виникнення втоми лікарів-стоматологів нами були проведені психогігієнічні дослідження 57 осіб в 20 стоматологічних кабінетах м. Полтава.

В процесі дослідження встановлено, що для праці стоматологів характерні: напруженість, емоційність з вираженням статичним навантаженням. Робоче навантаження стоматологів надто високе: продуктивний час (корисна робота) складає від 80% до 90%, виробничі відволікання (робота з документацією, вимушені перерви) — 10%-20%. Час для відпочинку і прийому їжі практично відсутній. Резерв часу — за рахунок вимушених перерв і роботи з документацією.

Серед факторів, які істотно впливають на ступінь втоми лікарів-стоматологів та обумовлюють рівень дієздатності і працездатності, на першому місці знаходиться фактор пацієнта. Стан його здоров'я, складність діагнозу і лікування (операції, маніпуляції) та багато чого іншого в значній мірі визначають рівень нервово-психічного і фізичного стану лікаря і всього персоналу, залученого для надання стоматологічної допомоги. Чим важчий стан хворого, тим напруженіше почуває себе лікар, тим у більшій напруженості знаходяться всі життєво важливі системи його організму. У такому випадку процес виконання роботи (операції, маніпуляції, терапевтичне й ортопедичне лікування) проходить для лікаря значно важче, а відновний період — повільніше і більш тривалий час.

Характерним для стоматологів є значна напруга одночасно декількох властивостей уваги: інтенсивності і зосередженості концентрованої уваги. Її стійкості, швидкості переключення, широти розподілу. Ступінь зазначених якостей визначається, головним чином, високою відповідальністю за життя і здоров'я пацієнта.

Професійна діяльність лікарів-стоматологів майже постійно супроводжується впливом ситуацій, що породжують психічну напруженість. Такі ситуації, названі стресорами, крім інших характерних ознак мають екстремальність і несприятливі для життєдіяльності, вимагають мобілізації звичайних буферних, а іноді й аварійних резервів організму.

Вплив на лікарів фізіологічних і психологічних агресорів має інтегральний, комбінований характер, тому що одночасно втягуються і фізіологічні, і психологічні процеси. Їхня диференціація ґрунтується на тому, що вони запускають у хід різні механізми, які приймають участь у реалізації станів напруженості. У цьому випадку дискомфорт, створений різними факторами середовища, викликає значні психологічні переживання, психологічні стреси, які, у свою чергу, запускають нейрогуморальні і вісцеральні механізми, тобто супроводжуються високою і непомірною фізіологічною мобілізацією організму.

Науково-технічний прогрес, що супроводжується підвищенням технічної оснащеності лікувальних закладів, упровадженням більш удосконалених технологічних процесів, устаткування, інструментарію, застосуванням нових лікарських препаратів і освоєнням нових методів діагностики та лікування, ставить перед гігієною праці, і зокрема психогігієною, нові проблеми. Тому необхідно вивчати характер та умови праці лікарів-стоматологів особливо тих спеціальностей, робота яких пов'язана з можливістю впливу на організм несприятливих виробничих факторів з метою з'ясування характеру і ступеню реакцій, які виникають у процесі праці, для розробки відповідних профілактичних заходів.