



# ОХРАНА ТРУДА

\*\*\*\*\*

## LABOUR PROTECTION

УДК 615.8+331.424.4

### ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КУОРТОВ ЮГА РОССИИ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАБОТАЮЩИХ В СЕВЕРНЫХ ШИРОТАХ

### PROSPECTS FOR THE USE OF RESORTS IN THE SOUTH OF RUSSIA FOR THE PURPOSE OF PREVENTION OF PROFESSIONAL AND RELATED OF DISEASES WORKING IN NORTHERN LATITUDES

**Барбашов А.В.**

Кубанский государственный технологический университет  
centr\_kgtu@mail.ru

**Аннотация.** В статье изложены перспективы использования отечественных курортов с целью профилактики и лечения профессиональных заболеваний работников предприятий, осуществляющих трудовую деятельность на территориях, расположенных за полярным кругом. Предложена идея разработки специальных оздоровительных программ.

**Ключевые слова:** профилактика профессиональных заболеваний, курорты юга России.

**Barbashov A.V.**

Kuban State Technological University  
centr\_kgtu@mail.ru

**Annotation.** This article touches upon the problem of native health resorts use to prevent and treat professional illness. Some ideas of special keep-fit programs were discussed.

**Keywords:** professional illness, to prevent, to treat, keep-fit programs.

Как известно, Россия является самой крупной державой Евразии, включает в себя четыре климатические зоны. Ряд регионов нашей страны находятся в суровых климатических условиях. По данным Росстата, в начале 2019 г. в Арктической зоне России проживало около 2.4 млн человек. Из них 89 % являются городскими жителями. В Арктической зоне находится Мурманск – самый крупный город мира, расположенный за северным полярным кругом. Как известно, крупнейшим нефтегазовым регионом российской федерации является Западная Сибирь. В Ямало-Ненецком и Ханты-Мансийском Автономных округах добывается значительная часть природного газа и нефти – до 60 %.

Проблема сохранения здоровья населения, проживающего и работающего в условиях Крайнего Севера является наиболее актуальной. Если представители коренного населения Крайнего Севера заняты в основном традиционными промыслами, и их организм приспособлен к проживанию в данных природных условиях на генетическом уровне, то население, занятое в промышленности данных регионов состоит из русских и других народов Российской Федерации, и, соответственно, данные природные условия являются достаточно непривычными, а сам процесс адаптации носит индивидуальный характер. Ряд природно-экологических факторов способны вызвать т.н. «полярный синдром», который не является заболеванием, но все же имеет сильное влияние на психофизическое состояние человека. Особенности регулирования лиц, работающих в районах Крайнего Севера, и приравненных к ним местностях представлены в ТКРФ, глава 50, и предусматривает перечень гарантий и компенсаций работникам, осуществляющим свою деятельность в данных климатических условиях.

Рассматривая условия жизнедеятельности характерные для Крайнего Севера, кроме воздействия экстремальных температур существенное влияние на здоровье оказывает дефицит ультрафиолетового излучения, выраженные изменения длины светового дня в течение года, мощные колебания электромагнитного поля, частые перепады атмосферного давления в течение дня. В результате организм включает систему адаптации на полную мощность: происходит перестройка обмена веществ, что нередко может сопровождаться психологическими проблемами. Также специалистами отмечено недостаточное усвоение кислорода. Процесс адаптации человека, поселившегося и работающего в условиях северных широт происходит по разному, очевидно данная тема требует дополни-



тельных исследований, но в ряде случаев полной адаптации не происходит. Результат – раннее старение и износ организма.

При исследовании данной проблемы, ко всему перечисленному следует плюсовать вредные факторы трудового процесса, возможные «дополнительные» не учтенные факторы, в той или иной степени связанные с трудовой деятельностью.

Осуществляя трудовую деятельность в условиях Крайнего Севера, у работников существует риск развития как профессиональных, так и сопутствующих заболеваний, причиной которых может являться жизнедеятельность в данных природных условиях. В реализации оздоровительных мероприятий необходимо наиболее полноценно использовать потенциал отечественных курортов и зон отдыха – как юга России, так и страны в целом. Одним из весомых преимуществ курортов Южного и Северокавказского федеральных округов является достаточно большое количество солнечных дней в течение года, достаточно комфортная температура воздуха, своя уникальность микроклимата курортных городов. Данные факторы необходимо наиболее полноценно использовать с целью оздоровления населения, работающего в суровых климатических условиях.

В существенной модификации нуждается сама система отдыха. Если санатории имеют программы лечебных и оздоровительных мероприятий, то на базах отдыха оздоровительные программы либо отсутствуют, а если и имеются, то, как правило, не выходят за рамки утренней зарядки. Нередко мы можем наблюдать ситуацию, когда человек, не в состоянии грамотно использовать время своего отдыха. В сознании многих граждан под отдыхом понимается время проведение не приносящее пользу здоровью, а порой и очевидный вред. Так, если время своего отдыха, например, на Черноморском побережье, отдыхающий проводит в лежачем состоянии на пляже, находясь в зоне высокой солнечной активности, выкуривая сигарету за сигаретой, а также злоупотребляя алкоголем, возникает вопрос о полезности данного отдыха: человек получает лишь дополнительный вред своему здоровью.

В оздоровлении человека проживающего и работающего в северных широтах нашей страны существенную роль играет грамотная организация его отдыха. Современная курортология рассматривает возможности усовершенствования имеющихся ресурсов курортных территорий и изучает новые, неоткрытые ранее возможности отечественных курортов. Так, в качестве примера, немецкий врач Эртель в 1885 году предложил лечить сердечно-сосудистые заболевания и нарушения обмена веществ дозированной ходьбой, сначала по ровной местности, а затем горными восхождениями с подъемами различной степени трудности [3]. В результате курорты, расположенные в горной и предгорной местности приобрели новое назначение: в России лечебная ходьба с горными подъемами была впервые применена в Кисловодске, имеющем знаменитый на весь мир парк, который впоследствии оснащался специальными терренкурами. Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями была отмечена польза изменения атмосферного давления, в процессе подъема, при сочетании нарзана, солнечной активности, воздуха и других факторов. В итоге возможности города-курорта значительно расширились.

С целью полноценного использования городов курортов, а также территорий, предназначенных для отдыха – баз отдыха, парков, необходимо создание специальных оздоровительных программ. При создании специализированных программ следует придерживаться двух направлений: программы профилактики профессиональных заболеваний и программы усовершенствования лечения профессиональных заболеваний.

Программы профилактики профессиональных заболеваний должны быть рассчитаны на лиц, не имеющих выраженных форм профзаболеваний, но находящиеся в зоне риска их приобретения. Такие программы должны включать и профилактику сопутствующих заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, вызванных дополнительными факторами на производстве, воздействующими на психофизическое состояние человека. [2] Возможность применение такой программы для лиц, имеющих начальные формы профзаболеваний должна рассматриваться медиками, включая специалистов в области профпатологии.

В настоящее время существует тенденция усовершенствования как санаторно-курортного лечения, так и развития туризма. Причем, в большинстве случаев эти направления между собой практически не связаны, или же имеют достаточно опосредованную связь: врач того или иного санатория может дать рекомендацию – совершать тот или иной туристический маршрут или же воздержаться от данного маршрута. Данный подход широко применяем в Кисловодске, где имеются все для этого возможности – специально оборудованный лечебными терренкурами парк, самый большой в России и Европе, каждый участок имеет отметку высоты над уровнем моря, каждый маршрут рекомендован для лиц с теми или иными заболеваниями. Уникальность данной местности позволила разработать данную систему климатолечения – уменьшение или увеличение атмосферного давления при смене высот, тренировка сосудов в процессе подъемов и спусков, знаменитый на весь мир нарзан, и ряд других благотворных факторов.

Актуальными становятся разработка авторских маршрутов, поездок, пеших маршрутов в виде скандинавской ходьбы, конных или велосипедных прогулок. Безусловно, в данном случае популяр-



ность обретают новые места, водные источники, исторически значимые объекты и т.д. Некоторые маршруты стремятся оборудовать лавочками, беседками, указателями. Достаточно интенсивно развивается агротуризм. Грамотно организованная экскурсия благотворно влияет на психозмоциональное и физическое состояние человека. Недостатком данного мероприятия является в большинстве случаев отсутствие должных медицинских рекомендаций – получается, что за свое здоровье отвечает сам турист. Внедрение профилактических программ в курортную сферу может носить рекомендательный характер, иметь вариации семейного отдыха. Для их осуществления необходимо изучение контингента отдыхающих в конкретном санатории, базе отдыха, формирование групп по принципу профессиональной деятельности, имеющих профессиональных и непрофессиональных заболеваний, спортивных интересов. В случае невозможности объединения отдыхающих в такие группы, необходима индивидуальная работа с каждым конкретным отдыхающим, в случае изъявления желания отдыхающих. Данная тенденция может служить стимулом к увеличению числа специально ориентированных санаториев и профилакториев направленных на реабилитацию больных после профессиональных заболеваний, модификации уже имеющих санаториев с внедрением профилактических мероприятий для одной или нескольких профессиональных групп. Вполне возможным является и внедрение таких программ на базах отдыха.

Началом внедрения программ оздоровительных мероприятий должно стать анкетирование отдыхающих. Такая анкета должна заполняться по желанию отдыхающего, и включать в себя следующую информацию:

- профессия отдыхающего;
- возраст;
- наличие профессиональных заболеваний и травм, полученных на производстве;
- наличие непрофессиональных заболеваний и травм, а также заболеваний и травм, которые, по мнению работника, получены в результате его трудовой деятельности, либо связанных с ней;
- имеющиеся вредные привычки;
- спортивные интересы;
- информацию, где и как предпочитает отдыхать работник (конный спорт, альпинизм, пешие походы и т.д.);

- личное желание отдыхающего на участие в рекомендуемых оздоровительных мероприятиях.

Данное анкетирование можно проводить как непосредственно на предприятиях, на усмотрение работодателя, так и в санаториях, профилакториях, базах отдыха. Безусловно, анкетирование должно носить добровольный характер. Результаты анкетных данных позволят разработать усовершенствованную программу целенаправленных лечебных и профилактических мероприятий. В более детальном исследовании нуждается оздоровительный потенциал отечественных курортов на предмет использования в качестве профилактики профзаболеваний. Богатый оздоровительный потенциал имеют курорты Кавказских Минеральных Вод, курорты Краснодарского края, Северокавказских республик, столь разнообразные по климатическим условиям и возможностям оздоровления. Имеются небезуспешные попытки освоения новых мест, с целью создания туристических и одновременно оздоровительных объектов – термальные источники, лечебные грязи, и т.д.

Программы профилактики профессиональных заболеваний должны быть рассчитаны на лиц, не имеющих выраженных форм профзаболеваний, но находящиеся в зоне риска их приобретения, вызванные природными условиями Крайнего Севера. Такие программы должны включать и профилактику сопутствующих заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, вызванных дополнительными факторами на производстве, воздействующими на психофизическое состояние человека [2]. Возможность применения такой программы для лиц, имеющих начальные формы профзаболеваний должна рассматриваться медиками, включая специалистов в области профпатологии.

Внедрение профилактических программ в курортную сферу может носить рекомендательный характер, иметь вариации семейного отдыха. Для их осуществления необходимо изучение контингента отдыхающих в конкретном санатории, базе отдыха, формирование групп по принципу профессиональной деятельности, имеющих профессиональных и непрофессиональных заболеваний, спортивных интересов. В случае невозможности объединения отдыхающих в такие группы, необходима индивидуальная работа с каждым конкретным отдыхающим, в случае изъявления желания отдыхающих. Данная тенденция может служить стимулом к увеличению числа специально ориентированных санаториев и профилакториев направленных на реабилитацию больных после профессиональных заболеваний, модификации уже имеющих санаториев с внедрением профилактических мероприятий для одной или нескольких профессиональных групп. Вполне возможным является и внедрение таких программ на базах отдыха.

Что касается программ усовершенствования лечения профессиональных заболеваний, имеющих выраженную форму – здесь необходим более глубокий научный подход специалистов в области бальнеотерапии, курортологии, профпатологии как минимум. Безусловно, такой вопрос требует и экономического решения.



При подходе к данному вопросу с точки зрения курортологии необходимо проведение дополнительных исследований оздоровительных возможностей имеющихся городов-курортов, а также территорий нашей страны, имеющих курортный и туристический потенциал на предмет их использования для реабилитации и лечения лиц, работающих в условиях Крайнего Севера как уже имеющих профессиональные заболевания в их выраженной форме, так и работников предприятий имеющих риск их приобретения.

Помимо использования минеральных вод, лечебных грязей, климатических условий городов-курортов юга России достаточно интенсивно развиваются такие направления как озонотерапия, спелеотерапия, псаммотерапия – на Анапском побережье, в винодельческих районах – энотерапия – лечение вином, ампелотерапия – использование свежего винограда и виноградного сока для лечения различных заболеваний, в основном хронических. Корпуса санаториев оснащаются современным высокотехнологичным оборудованием. При развитии санаториев в данном направлении существует реальная возможность привлечения специалистов в области профпатологии, мнение которых будет учитываться при установлении для больного (отдыхающего) режима лечения, питания, назначении процедур, лечебных и профилактических занятий спортом. Следует отметить рост популярности профилактического и лечебного спорта: скандинавская ходьба, включающая прогулки по терренкурам и горным тропинкам, велоспорт, конный спорт, гребля, плавание, занятие на лечебных тренажерах и т.д. В создании предлагаемых оздоровительных программ, необходимо активное участие специалистов в области профпатологии совместно с медицинским персоналом конкретного санатория. Состав квалифицированных специалистов позволит не допустить внедрением в данные программы сомнительных немедицинских практик, непроверенных оздоровительных методик и препаратов.

Внедрение предлагаемых профилактических и лечебно-оздоровительных программ позволит решить следующие проблемы:

1. Привить культуру оздоровительного и лечебного отдыха среди работающих граждан и населения в целом.
2. Повысить уровень трудоспособности, и как следствие, снизить риск травматизма на производстве, так как причиной травматизма может являться неудовлетворительное психоэмоциональное состояние и (или) резкое ухудшение состояния здоровья.
3. Снизить риск развития профессиональных заболеваний.
4. Повысить уровень творческой профессиональной активности работников.
5. Создать условия для «профессионального» долголетия работников и повысить продолжительность жизни населения.

Каждый из городов-курортов имеет свое, нередко устоявшееся предназначение, которое со временем менялось, или же расширялось, когда открывались новые природно-климатические возможности. Предлагаемые новшества позволят повысить популярность курортов юга России, будут способствовать научным поискам новых оздоровительных возможностей городов-курортов и прилегающих к ним территорий. Создание специализированных санаториев и усовершенствование имеющихся будут способствовать динамичному развитию маленьких, не столь известных ранее городов-курортов, и других мест отдыха, расположенных на Черноморском побережье Кавказа, в горных и предгорных зонах, либо непосредственно, в местах обнаружения новых целебных источников, грязей и прочих природно-климатических факторов, способствующих излечению от конкретных заболеваний и травм, в том числе и полученных на производстве.

### Литература:

1. Методические указания № 2001/140 «Организация санаторного лечения лиц, пострадавших вследствие несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» (утв. Минздравом РФ от 2 октября 2001 г.) (с изменениями и дополнениями).
2. Организация питания на производстве, как основа улучшения условий труда: учебное пособие для студентов всех форм обучения и МИППС, обучающихся по направлениям подготовки 23.03.01 Техносферная безопасность, 20.04.01 Техносферная безопасность, 19.03.04 Технология продукции и организации общественного питания, 19.04.04 Технология продукции и организации общественного питания / А.В. Барбашов [и др.] // ФГБОУ ВО «КубГТУ». – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2018. – 138 с.

### References:

1. Guidelines № 2001/140 «Organization of sanatorium treatment of persons affected by accidents at work and occupational diseases» (approved by the Ministry of Health of the Russian Federation on October 2, 2001) (as amended).
2. Catering in the workplace as the basis for improving working conditions: a textbook for students of all forms of education and MIPPS studying in the areas of training .04 Technology of production and organization of public catering / A.V. Barbashov [et al.] // FGBOU VO «KubGTU». – Krasnodar : Publishing House – South, 2018. – 138 p.