**Профилактика заболеваний сотрудников детского сада**

Согласно исследованиям среди **заболеваний** педагогов **ДОУ**, связанных с их **профессиональной деятельностью**, наиболее часто встречаются:

* патология голосообразующего аппарата;
* психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.);
* утомление глаз, снижение остроты зрения;
* остеохондроз;
* хроническая венозная недостаточность;
* простудные заболевания, грипп.

Для того чтобы предупредить их возникновение и развитие, необходимо регулярно проводить **профилактические мероприятия**. 

**Профилактика нарушений голосообразования**

Как правило, причинами нарушения голосообразования у **педагогов** являются общее переутомление, длительное систематическое напряжение голоса, частые ОРЗ, ларингиты, фарингиты и продолжающиеся воспалительные процессы в дыхательных путях.   
  
Заболевание протекает в виде фонастении, при которой отмечается ослабление напряжения голосовых связок и нарушение ритма их движения еще до звуковоспроизведения. Больные жалуются на хрипоту, ощущение першения, царапанья в горле, быструю утомляемость голоса, которая может наступить через 5-10 мин после начала занятия. Наблюдается повышенное слюноотделение, отхаркивание, кашель. Повторные попытки продлить занятие приводят к хрипоте и еще большей утомляемости голоса: появляется дрожание, изменяется его тембр. Голос на низких диапазонах прерывается, и в конце концов наступает афония - полная потеря звучности голоса.   
  
В целях профилактики нарушения голосообразования можно освоить реберно-диафрагмальное дыхание. В этом случае в процессе дыхания активно участвуют мышцы брюшного пресса. Воздух должен плавно заполнить глубокие отделы дыхательных путей и как бы лечь на диафрагму. Для этого во время разговора необходимо расслаблять плечи, шею, лицо и делать ровный выдох. Вдох следует делать только через нос, поскольку в носоглотке воздух очищается от пыли и микробов, согревается и увлажняется, а проходя через ротоглотку, остается неочищенным, холодным и сухим, из-за чего происходит раздражение голосовых связок.   
  
Большую роль в профилактике заболеваний голосообразующего аппарата играет закаливание. Для закаленного человека неважно, есть разница между температурой голосовых связок и температурой вдыхаемого воздуха или нет. Даже если разница велика, раздражения связок не будет.   
  
В помещении, где идут **занятия**, необходимо поддерживать достаточный уровень влажности. Сберечь голос педагогам также помогут следующие советы:

1. В шумной обстановке не пытайтесь перекричать детей, а в спокойной - не переходите на шепот. В обоих случаях происходит раздражение голосовых связок.
2. Накануне мероприятий, во время которых нужно много говорить, не перегревайтесь в ванне или бане. Из-за этого голосовые связки могут покраснеть и отечь.
3. Во время длительной речи (чтения вслух) делайте паузы, для того чтобы выпить несколько глотков воды.
4. При болезнях носоглотки и горла, признаках переутомления связок и заболеваниях гортани снизьте на несколько дней речевую нагрузку.

Для профилактики и лечения воспалительных заболеваний гортани можно использовать Фалиминт, Стрепсилс, Анти-Ангин, Фарингосепт, Биопарокс.

**Основы психогигиены**

**и устранения нервно-психического напряжения**

Работа педагога связана с частыми микрострессами и нервно-эмоциональным напряжением. **Стресс** характеризуется двуликостью: с одной стороны, это защитная реакция, с другой - сильный и часто повторяемый стресс приносит страдания и вызывает болезни.   
  
В борьбе со стрессом помогают:

* переключение на другие виды деятельности;
* разговор о наболевшем как с близким, так и с малознакомым человеком;
* ведение дневника;
* танцы и физические упражнения;
* массаж и самомассаж.

Снять нервное напряжение также можно, раздражая ладони (с помощью шариков, орехов и пр.), массируя мизинец, перекатывая в ладонях длинный стержень, авторучку или карандаш.   
  
Для поддержания психологического равновесия в критической ситуации педагогам необходимо овладеть навыками аутотренинга и релаксации. Провести сеанс **релаксации**педагог может, например, во время дневного сна детей.   
  
Снизить возбудимость к вечеру и улучшить сон позволяют такие лекарственные растения, как овес, пустырник, валериана лекарственная, хмель обыкновенный, душица. Хороший результат дает сон на подушке, набитой шишками хмеля, а также вечернее ополаскивание лица, ладоней и стоп холодным отваром мелиссы или чабреца.

**Рекомендации по питанию при стрессе**

При стрессе в рацион питания нужно включать:

* витамины группы В. Они содержатся в том числе в кисломолочных продуктах, где есть лакто-, стрепто-, ацидофило- и бифидобактерии (йогурте, кефире, бифидоке, твороге, сырах);
* лосось, треску, палтус, устрицы и морепродукты, богатые полезными жирными кислотами омега-3, которые улучшают мозговую деятельность, снижают воспаления в суставах, защищают сердце и сосуды;
* черный или зеленый чай, кофе, какао, шоколад. Эти продукты стимулируют выработку в мозге серотонина - вещества, которое отвечает за хорошее настроение;
* пряные растения и специи: они увеличивают количество Т- и В-лимфоцитов -главных клеток иммунной системы и таким образом повышают иммунитет и сопротивляемость "жизненным бурям". При физическом перенапряжении полезно употребление продуктов с бергамотом, иссопом, майораном, мятой, орегано. При умственном перенапряжении - с базиликом, корицей, гвоздикой, можжевельником, мелиссой, укропом, чабрецом, мятой, бергамотом. Настроение, эмоциональный тонус повышают чаи с бергамотом, корицей, мелиссой;
* свежую зелень. Хлорофилл - зеленый пигмент растений - помогает в борьбе с гипоксией, способствует снабжению организма кислородом;
* разноцветные овощи и фрукты: болгарский перец разных цветов, помидоры, свеклу, морковь, шпинат, черешковый сельдерей, капусту (брокколи и цветную), лук (репчатый, красный, зеленый, порей), бананы (богаты солями калия, а также содержат вещества, повышающие настроение), цитрусовые;
* овощи и фрукты, содержащие пектины, которые выводят из организма соли тяжелых металлов и радиоактивные вещества. Пектинами богаты хурма, крыжовник, яблоки, смородина, особенно красная.

Также рекомендуется увеличить объем принимаемой жидкости (до восьми стаканов в день к тому количеству, которое выпивается ежедневно).   
Настроение, эмоции и работоспособность человека подчиняются изменениям уровня глюкозы, поэтому нельзя пропускать завтрак. Обязательный завтрак - один из ключей к избавлению от лишних килограммов: не ощущая зверского голода к середине дня, педагог вряд ли начнет утолять его калорийными сладостями.   
  
Есть нужно каждые 3-4 часа понемногу. Обычно бывает достаточно трех полноценных приемов пищи и двух-трех перекусов между ними. Такой режим питания поможет педагогам достичь оптимального уровня работоспособности и внутреннего равновесия. Стабильная поддержка организма высококачественным "топливом" поможет ему эффективнее справляться со стрессом, а не требовать быстрых углеводов.   
  
Специалисты уверены: маниакальный подсчет калорий усиливает стресс. Лучше считать порции. Сбалансированный прием пищи включает в себя две порции белков, две порции фруктов, пять порций овощей и две порции зерновых продуктов в день. Другими словами, правильный завтрак - это 1-2 яйца, горсть мелкорубленых томатов, горсть клубники и две горсти вареного геркулеса. Второй завтрак (ланч) может выглядеть как 120-150 г лосося, маленькая цельнозерновая булочка и по горсти вареного риса, фасоли и фруктов.

**Профилактика утомления органов зрения**

Работа воспитателей, логопедов, медицинских работников ДОУ связана с большой нагрузкой на органы зрения. В результате происходит утомление цилиарной мышцы (мышцы, окольцовывающей хрусталик глаза) и, соответственно, усталость самих глаз.   
  
В целях профилактики утомления органов зрения необходимо в первую очередь соблюдать элементарные правила гигиены на рабочем месте (следить за тем, чтобы в помещении был достаточный уровень освещенности, принимать правильную позу при чтении и письме и др.), а также чередовать зрительную нагрузку с отдыхом.   
  
Нельзя забывать и о правильном **питании**. Пища должна быть богатой витамином А (каротином), который есть в мясе, рыбе, желтках яиц, молоке и молочных продуктах. Неактивная форма этого витамина содержится в ряде овощей и фруктов, преимущественно красного и оранжевого цветов (моркови, красном перце, томатах, шиповнике, облепихе), а также в капусте, зеленом луке, салате, щавеле и петрушке. Переход каротина в активную форму лучше осуществляется при участии жиров, поэтому овощи и фрукты лучше употреблять в виде салатов со сметаной или с растительным маслом. 

Упражнения для снятия усталости глаз:

* закрыть глаза, расслабиться, одновременно нажимая на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки;
* пример - крепко зажмурить глаза на 1-2 мин, затем открыть на 3-5 мин. Повторить шесть-восемь раз;
* быстро моргать в течение 1 мин;
* закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений указательного или среднего пальцев в течение 1 мин;
* располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть вдаль прямо перед собой, затем перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него. Повторить 10-12 раз;
* располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 1-2 мин. Убрать ладонь и вновь смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Повторить 5-6 раз. То же выполнить с пальцем левой руки и правым глазом;
* рисовать взглядом различные фигуры, цифры, буквы алфавита на стене в течение 1 мин;
* сделать массаж рук, начиная с кончика мизинца до локтя.

**Профилактика остеохондроза**

В целях профилактики остеохондроза всем сотрудникам ДОУ следует ежедневно делать гимнастику, а также массаж и самомассаж шейно-воротниковой зоны, плечевых суставов и грудного отдела позвоночника.   
  
Важно также следить за своим питанием. Пища должна быть богата витаминами В1 (тиамином), В12 (цианкобаламином) и С (аскорбиновой кислотой). Витамин В1 содержится в изделиях из муки грубого помола, гречневой и овсяной крупе, в зернобобовых, печени, цветной капусте, картофеле и дрожжах (особенно пивных); витамин В12 - в мясе, печени, икре, молочных продуктах и яйцах; витамин С - в цитрусовых, шиповнике, черной смородине, квашеной капусте, щавеле, укропе и яблоках.   
Риск возникновения и развития остеохондроза снижают регулярные водные упражнения, в т. ч. подводное вытяжение, а также ношение специальных грудных корректоров, поясов штангиста или легких корсетов.   
  
Сотрудникам со склонностью к остеохондрозу нужно строго следить за своим весом - не допускать его увеличения.   
  
Работникам пищеблока ДОУ необходимо освоить правила правильного поднятия и переноса тяжестей: поднимая тяжесть с земли, надо присесть, держа спину прямо; нести груз следует впереди себя ближе к туловищу; тяжелую вещь лучше всего переносить на плече.

**Профилактика хронической венозной недостаточности**

В целях профилактики хронической венозной недостаточности необходимо тщательно подбирать одежду и обувь: избегать ношения плотно облегающей одежды, тесной обуви и обуви на высоком каблуке (лучше носить обувь средней высоты).   
  
Тепловое воздействие способствует расширению вен, поэтому следует избегать горячих ванн, русской бани, длительного пребывания на солнце, а также сильных физических нагрузок. Следует помнить, что некоторые виды спорта противопоказаны людям с хронической венозной недостаточностью. Доказано, что при занятиях большим теннисом, греблей, тяжелой атлетикой увеличивается давление на стенки вен.   
  
Правила профилактики венозной недостаточности:

1. Во время длительной работы в положении стоя или сидя периодически делать разминку для ног.
2. После длительной нагрузки ополоснуть ноги прохладной водой и подержать их в приподнятом положении: сидя на стуле, положить ноги на рядом стоящий стул; лежа в кровати, подложить под них валик или подушку.
3. В конце рабочего дня сделать легкий массаж ног (совершая поглаживающие движения от стоп к бедрам) и массаж стоп (совершая движения в направлении от пальцев к пятке и в поперечном направлении).
4. Для снятия усталости ног можно потоптать стопами орехи.
5. В профилактике хронической венозной недостаточности большое значение также имеют рациональное питание и борьба с избыточным весом.

**Профилактика простудных заболеваний и гриппа**

Поскольку сотрудники ДОУ относятся к группе риска заражения гриппом и респираторными инфекциями, необходимы особые меры по профилактике этих заболеваний, особенно в осенне-зимний период.   
  
Возбудители гриппа или респираторных инфекций проникают в организм человека через верхние дыхательные пути и находятся на их поверхности до внедрения   
в клетки тканей в течение  3-6 часов. После работы, посещения массовых мероприятий, поездки в транспорте или контакта с человеком с признаками заболевания необходимо прополоскать горло и промыть носовые ходы раствором соды, фурацилина, слабо-розовым раствором марганцовокислого калия, раствором настойки календулы или эвкалипта. Носовые ходы можно также промыть мыльным или теплым солевым раствором. В период эпидемии гриппа рекомендуется смазывать носовые ходы Оксолиновой мазью или Вифероном, которые препятствуют проникновению вируса в клетки организма. Прививки против гриппа проводятся в предэпидемический период: как правило, осенью (в октябре-ноябре).   
  
В целях повышения общей сопротивляемости организма необходимо регулярно выполнять комплекс гигиенической гимнастики, проводить закаливающие процедуры, совершать прогулки на свежем воздухе. В рационе питания должны обязательно присутствовать продукты, содержащие аскорбиновую кислоту (цитрусовые, шиповник, черная смородина, квашеная капуста, щавель, укроп, яблоки) и фитонциды (лук, чеснок). 

**Общие рекомендации сотрудникам ДОУ по сохранению здоровья**

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, можно не только предотвратить развитие различных заболеваний, но и достичь снижения синдрома профессионального выгорания:

1. Научитесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки. Выбор и соблюдение рационального ритма и режима работы приводят к экономичному расходованию энергетического потенциала нервной системы, освобождают мозг от излишней информации и снижают нервно-психическую напряженность.
2. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Не стоит забывать, что между состоянием тела и эмоциями существует тесная связь: гиподинамия, неправильное питание, курение, злоупотребление спиртными напитками усугубляют развитие различных заболеваний. Полезны прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна. При физической деятельности после напряженной умственной работы возникает, как говорил И.П. Павлов, "мышечная радость", которая повышает настроение и энергетический потенциал человека.
3. Закаляйтесь. Во время закаливающих процедур, помимо укрепления иммунитета, происходит выброс большого количества гормонов радости - эндорфинов.
4. Обеспечьте себе достаточный по продолжительности сон. Во время сна через наш мозг проходят миллионы нервных импульсов; полезная информация, накопленная за день, остается в памяти, а ненужная - удаляется.
5. Рационально питайтесь.
6. Овладевайте навыками саморегуляции. Релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительный внутренний настрой способствуют снижению стресса, ведущего к выгоранию, а также уменьшению риска развития различных заболеваний (от стенокардии и гипертонии до онкологической патологии).
7. Избегайте ненужной конкуренции. Бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, однако такое случается далеко не всегда. Помните, что чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению психоэмоциональных заболеваний.
8. Ежедневно тренируйте память, заучивая новые слова (например, иностранного языка), решая кроссворды, собирая пазлы и т. д.
9. Заведите домашних питомцев. Доказано, что психосоматические заболевания встречаются реже у людей, которые имеют в доме кошек, собак, рыбок в аквариуме или других питомцев.

Источник:  «[Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ», №11, 2012 г.](http://www.resobr.ru/products/1366/)

***Автор: С.Г. Ахмерова,  проф. кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения ГБОУ ВПО "Башкирский государственный медицинский университет", г. Уфа***