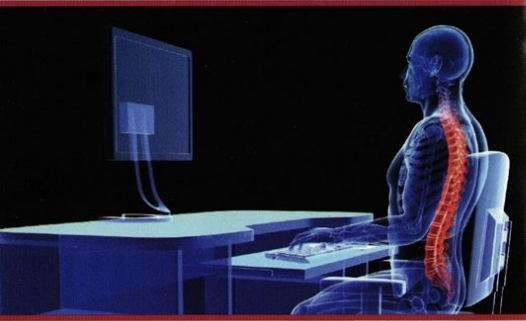




بیمارستان گاندھی
Gandhi Hospital

مخاطرات شغلی پرستاران و بهیاران



آموزش به کارکنان

آدرس: تهران، خیابان گاندھی جنوبی،
نش کویچه ترابنده، پلاک ۱۳۰
تلفن: ۴۲۶۰۳۰۰۰

GH:ED-PF-008

عوامل روانی

کار به تنهایی در شیفت های شب می تواند منجر به بروز اختلالات خلقی روانی و افسردگی در شاغلین این حرفه شود. همچنین مسئولیت مراقبت در حالت های اورژانسی بیماران نیاز به تصمیم گیری های خاصی داشته که منجر به استرس زیادی می شود.

مواجهه پرستاران با مجروحین و مصدومین پس از حوادث و سوانح یکی دیگر از علل بروز استرس در آن ها می باشد. علاوه بر این اکثر پرستاران نوبت کار بوده و عده کمی از آن ها روزکار هستند که کار در این وضعیت ها می تواند منجر به بروز اثرات سوء بهداشتی شود.

رعایت اصول ارگوتومی برای مواقعی که بایستی کار در یک موقعیت خاص مانند قرار گرفتن دست ها در وضعیت بالا تر از شانه ها انجام شود و یا انجام اعمال تکراری:

- ۱ - استفاده از یک زیر پای یا صندلی مناسب با ارتفاع تخت در صورت ساکشن و گاواژ کردن
- ۲ - استفاده از تخت های با ارتفاع مناسب (و یا کوتاه کردن پایه های آن ها)
- ۳ - قطع مکرر فعالیت، تقسیم کار و رعایت چرخه کار و استراحت

اثرات مزمن: تماس پوستی با فرمالدئید منجر به درماتیت، با علائمی نظیر سرخی، درد، پوسته پوسته شدن و تاوول زدن پوست می گردد در صورت مواجهه مکرر ناخن ها نرم و قهوه ای رنگ می شوند.

عوامل بیولوژیکی

پرستاران ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های مسری و عفونی که از طریق هوا و یا بافت های آلوده منتقل می شوند قرار بگیرند. این بیماریها شامل بیماری های عفونی منتقله از طریق خون و یا ترشحات است مانند ایدز و هپاتیت B و C و سایر باکتریها بنابراین شستن مرتب دست ها برای پیشگیری از این عفونت ها یکی از اصول مهم حرفه ی پرستاری است.



عوامل زیان آور و مخاطرات شغلی

عوامل فیزیکی

سر و صدا

یکی از جدی ترین مخاطرات شغلی ، مواجهه با میزان بالای صدا در محیط کار می باشد.

واحد های پرستاری می تواند از مکان هایی با پتانسیل بالای سر و صدا باشد.

روشهایی برای کاهش صدا در واحد های پرستاری

• کاهش میزان صدای بلندگو های دستگاه مخابره

داخل ساختمان

• روغن کاری چرخ ها ، لولا ها و چفت ها ، تلویزیون

و راهرو ها

• تنظیم در ها به منظور جلوگیری از تولید صداهای

شدید ، هنگام باز یا بسته شدن آن ها

• استفاده از مواد جاذب صوت در جایی که ممکن است.

۱- برق گرفتگی : در صورت رویت سیم و یا کابل

مشکوک آویزان و پریز های فرسوده و خطرناک به

آن ها دست نزنده ، سریعاً به تاسیسات گزارش دهید.

هنگام کار با دستگاه ها نکات ایمنی را رعایت کنید.

۲- لیز خوردن : در اثر خیس شدن زمین، به دلیل ریختن مایعات و یا نظافت ممکن است اتفاق بیفتد که بایستی بلافاصله زمین را خشک کرد و یا ممکن است در اثر پوشیدن کفش های پاشنه بلند و کفش هایی که کفه لیز دارند اتفاق بیفتد که بایستی از پوشیدن آن ها خودداری کرد.

روش های پیشگیری از واریس

۱- پوشیدن کفش مناسب و طبی برای راه رفتن و ایستادن در محیط کار

۲- اگر مجبور هستید در محلی بی حرکت بمانید اندام های پایینی مانند زانو ها و مچ ها را مرتب خم کنید.

۳- بالا گذاشتن پاها حداقل ۳۰ سانتی متر بالاتر از قلب در انتهای روز به برطرف شدن تورم کمک می کند .

۴- ورزش منظم نیز اهمیت دارد . فعالیت هایی مانند راه رفتن ، دوچرخه سواری یا شنا، به کاهش فشار در سیاهرگ ها و تخفیف ناراحتی ناشی از واریس ، کمک می کند. ۵- ورزش منظم می تواند به کاهش درد های شانه ، گردن و کمر که ناشی از ساکشن و گواژ کردن و رگ گیری است نیز کمک کند.

استفاده از جوراب واریس : صبح ها پس از بیدار شدن از خواب بپوشید و در تمام طول روز به پا داشته باشید. دقت کنید جوراب هایی که می پوشید در ناحیه بالایی ران یا ساق پا خیلی تنگ نباشد.

عوامل شیمیایی

۱ - مواد شیمیایی مختلف که به صورت روزانه برای ضد عفونی و استریل کردن سطوح و وسایل و تجهیزات به کار می روند.

۲ - گاز های بیهوشی (از جمله اکسید نیتروژن ، ایزوفلوران ، اتر دی اتیلن و ...) که نصب و نگهداری سیستم های تهویه مناسب در محیط کار در کاهش عوارض آن بسیار موثر است.

۳ - دارو ها

برای پیشگیری از صدمات عوامل شیمیایی رعایت احتیاطات استاندارد الزامی است. (ماسک ، دستکش و ...)

فرمالدئید

پاشش محلول فرمالین در چشم میتواند باعث جراحت شدید و آسیب به قرنیه شود غلظت های پایین فرمالدئید منجر به اشک ریزش و سوختگی چشم و نیز تحریک قسمت فوقانی راه های تنفسی می شود . با افزایش غلظت اثرات سوء فرمالین شامل سرفه ، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و احساس فشار در سر می باشد. مواجهه با غلظت های ۱۰۰ ppm _ ۵۰ ، ادم ریوی ، پنوموتی و مرگ را در پی خواهد داشت.