

КОМПЛЕКС ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГОРНОРАБОЧИХ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ АДАПТАЦИИ.

Антоник И. П.

Разработанный в институте способ прогноза состояния здоровья рабочих на основе комплекса функциональных показателей, характеризующих степень физиологической адаптации к условиям труда, позволил подойти к решению одной из важнейших задач физиологии и гигиены труда - целенаправленному профилактическому оздоровлению рабочих шахт.

Изучение вопроса позволило обосновать, что комплексный подход к указанной проблеме требует решения триединой задачи: первое - реализацию комплекса параллельно в двух аспектах: непосредственно вблизи места работы рабочих - в административно-бытовых комбинатах (АБК) и на базе рудничных санаториев-профилакториев; второе - состав и объем комплекса восстановительных и оздоровительных мероприятий (КВОМ) должны обеспечивать ускорение процессов восстановления функций к исходному (дорабочему) состоянию, развитие физических качеств и формирование адаптационных реакций; третье - должно обеспечиваться две формы осуществления КВОК: ежедневно (постоянно или отдельными циклами) в междусменный период и периодически (отдельными курсами в течение месяца, года и т.п.). Содержание таких восстановительно-оздоровительных мер обеспечивает процесс достижения рабочими состояния удовлетворительной адаптации и дальнейшего поддержания их на протяжении максимально важного периода трудовой деятельности, отдалив сроки развития перенапряжения, истощения и срыва адаптации. В конечном итоге это способствует снижению риска профессиональной и сопутствующей заболеваемости, а также продлению периода эффективной профессиональной деятельности рабочих.