

Хаджиева Ф.Н.

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВРАЧА

Научный руководитель канд. филос. наук, ст. преп. Узгорок М. Ю.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет

Чрезмерные нагрузки на организм человека закономерно вызывают его переутомление. Чувство усталости служит сигналом к отдыху от физического труда. При умственной работе усталость выражена не так резко, обычно в форме снижения интереса, но при этом возникает опасность развития чрезмерного нервно-психического перенапряжения.

Ученые доказали, что если сравнить активных и неактивных людей, то самые ленивые утомляются раньше всех. Поэтому, если человек чувствует вялость, слабость, отсутствие жизненных сил, быстро утомляется – ему надо стать более активным! Особенно это касается представителей самой благородной профессии на земле – врачей.

Принято считать, что врач-хирург – самая героическая из медицинских профессий, которая требует от человека полной самоотдачи. Хирургу приходится по нескольку часов стоять у операционного стола в колоссальном напряжении, поэтому ему необходимо поддерживать свой организм в хорошей физической форме, уделять особое внимание укреплению суставов, мышц опорно-двигательного аппарата. Кроме того, необходимо поддерживать и нервную систему, здоровье которой также зависит от двигательной активности врача.

Также очень важно уделять внимание физической культуре и врачам-стоматологам. В течение рабочего дня врач на небольшом пространстве выполняет работу, которая равна по затратам энергии прохождению участка дороги длиной 4 км, а основная нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат. Даже если эта цифра лишь приблизительна, то она достаточно убеждает в том, что врач должен проходить этот путь по возможности более легко и непринужденно.

Конечно, нужно правильно устанавливать медицинское оборудование в стоматологическом кабинете, стоматологические установки изготавливать трех размеров (для людей низкого, среднего и высокого роста) или, может быть, производить окончательный монтаж в зависимости от роста работающего врача. Однако очень многое зависит и от самого специалиста, от понимания того, что его здоровье и физическая активность требует постоянной работы над своим организмом.

Итак, утомление – это состояние человека, вызванное чрезмерными нагрузками. Врачи в данном случае находятся в зоне особого риска. Чтобы улучшить качество своей жизни и как можно дольше сохранить профессиональное мастерство очень важно вести активный образ жизни.