



**Namatek**  
True Education

[www.namatek.com](http://www.namatek.com)

# Occupational disease

بیماری شغلی

## فهرست مطالب

۱. بیماری شغلی چیست؟
۲. علل بیماری شغلی
۳. عوارض بیماری شغلی
۴. انواع بیماری شغلی
۵. پیشگیری از بیماری شغلی

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بعد از یک روز کاری سخت و خسته‌کننده، احساس درد، ناراحتی، افسردگی یا بی‌اعتمادی به خود کنید. یا اینکه بر اثر تماس با مواد شیمیایی، گرد و غبار، دود، صدا یا نور در محیط کار، احساس سوزش، خارش، سرفه، خونریزی یا سرگیجه کنید. اگر این‌ها برای شما پیش آمده است، ممکن است شما دچار بیماری شغلی شده باشید. در این مقاله، ما قصد داریم به معرفی انواع بیماری شغلی و راه‌های پیشگیری از آن‌ها بپردازیم. پس با ما همراه باشید.

## بیماری شغلی چیست؟



بیماری شغلی به هر نوع بیماری یا اختلالی گفته می‌شود که به علت و یا در ارتباط با فعالیت شغلی یا محیط کار ایجاد می‌شود.

بیماری شغلی می‌تواند بر روی سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و حتی اقتصادی کارکنان و خانواده‌های آن‌ها تأثیر منفی بگذارد و موجب کاهش کیفیت زندگی، کارایی، رضایت شغلی و انگیزه کارکنان شود. این بیماری همچنین می‌تواند هزینه‌های درمانی، بازنشستگی زودرس، غیبت از کار و از دست دادن نیروی انسانی را برای سازمان‌ها و جامعه افزایش دهد.

## علل بیماری شغلی



علل بیماری شغلی متنوع و متعدد هستند.

برخی از علل مهم آن عبارت اند از:

- **تنش‌های فیزیکی:** این تنش‌ها شامل بار وزنی، حرکات تکراری، وضعیت بدنی نامناسب، ارتعاشات، صدا، دما، رطوبت و فشار هوا می‌شوند. این تنش‌ها می‌توانند باعث آسیب‌های اسکلتی-عضلانی، کم‌شنوایی، سوختگی، سرمازدگی، اختلالات گوش و چشم و سایر بیماری‌های فیزیکی شوند.
- **تنش‌های شیمیایی:** این تنش‌ها شامل مواد شیمیایی مضر می‌شوند که به صورت جامد، مایع، گاز یا بخار در محیط کار وجود دارند. این مواد شیمیایی می‌توانند از طریق تنفس، بلعیدن، تماس با پوست یا چشم و یا نفوذ از زخم‌ها وارد بدن شوند. این تنش‌ها می‌توانند باعث التهابات، حساسیت‌ها، سرطان‌ها، مسمومیت‌ها و سایر بیماری‌های شیمیایی شوند.



• **تنش‌های بیولوژیکی:** این تنش‌ها شامل عوامل زیستی می‌شوند که می‌توانند بیماری یا عفونت را در انسان‌ها ایجاد کنند. این عوامل زیستی می‌توانند ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها، انگل‌ها، حشرات و سایر موجودات زنده باشند. تنش‌های بیولوژیکی می‌توانند از طریق تنفس، بلعیدن، تماس با پوست یا چشم، گزیدن، خراشیدن و یا نفوذ از زخم‌ها وارد بدن شوند. آن‌ها می‌توانند باعث عفونت‌ها، بیماری‌های واگیردار، آلرژی‌ها، مسمومیت‌ها و سایر بیماری‌های بیولوژیکی شوند.

• **تنش‌های روانی و اجتماعی:** این تنش‌ها شامل عواملی می‌شوند که بر روی سلامت روانی و اجتماعی کارکنان تأثیر می‌گذارند. این عوامل می‌توانند شامل فشار کاری، تعارض کار-خانواده، ناهماهنگی کاری، بی‌عدالتی شغلی، تبعیض شغلی، آزار و اذیت شغلی، خشونت شغلی، تنهایی و سایر عوامل مرتبط با روابط شغلی و سازمانی باشند. این تنش‌ها می‌توانند باعث اختلالات روانی، استرس، اضطراب، افسردگی، خستگی، بی‌خوابی، اعتیاد، خودکشی و سایر بیماری‌های روانی و اجتماعی شوند.

## عوارض بیماری شغلی



بیماری شغلی می‌تواند عوارض جدی برای کارکنان و خانواده‌های آنها داشته باشد.

برخی از عوارض آن عبارت‌اند از:

- **کاهش سلامت جسمی:** بیماری شغلی می‌تواند باعث کاهش سلامت جسمی کارکنان و آسیب‌های جسمی، عفونت‌های مزمن، نقص‌های عملکردی، تغییرات فیزیولوژیکی، اختلالات متابولیکی، ایمنی‌زایی کاهش یافته و سایر مشکلات پزشکی شود. این مقوله حتی می‌تواند عمر مفید کارکنان را کاهش دهد و موجب مرگ زودرس آنها شود.
- **کاهش سلامت روانی:** بیماری شغلی می‌تواند باعث کاهش سلامت روانی کارکنان، استرس، اضطراب، افسردگی، خستگی، بی‌خوابی، اعتیاد، تمایل به خودکشی و سایر اختلالات روانی شود. این بیماری می‌تواند خلاقیت، تمرکز، حافظه، تصمیم‌گیری و سایر توانایی‌های شناختی کارکنان را کاهش دهد.
- **کاهش سلامت اجتماعی:** بیماری شغلی می‌تواند باعث کاهش سلامت اجتماعی کارکنان و تعارض کار-خانواده، بی‌توجهی به نیازهای

خانواده، از دست دادن اعتماد به نفس، از دست دادن احترام به خود و دیگران، از دست دادن انگیزه و هدف، از دست دادن ارتباطات مثبت و سایر مشکلات اجتماعی شود. بیماری شغلی می‌تواند رضایت زناشویی، خوشبختی خانوادگی، پشتیبانی اجتماعی و سایر عوامل مثبت زندگی کارکنان را کاهش دهد.

• **کاهش سلامت اقتصادی:** بیماری شغلی می‌تواند منجر به کاهش درآمد، از دست دادن شغل، بازنشستگی زودرس، هزینه‌های درمانی بالا، بدهی‌های مالی و سایر مشکلات اقتصادی شود. این بیماری می‌تواند تأثیر منفی بر رشد اقتصادی، تولید ناخالص داخلی، بهره‌وری کار، رقابت‌پذیری بازار و سایر عوامل مرتبط با اقتصاد کشور داشته باشد.

## انواع بیماری شغلی



بیماری شغلی می‌تواند به چهار دسته کلی تقسیم شود:

• فیزیکی

- شیمیایی
- بیولوژیکی
- روانی

در ادامه به معرفی هر یک از این دسته‌ها و مثال‌هایی از آنها می‌پردازیم.

## بیماری‌های شغلی فیزیکی



بیماری‌های شغلی فیزیکی به بیماری‌هایی گفته می‌شود که ناشی از تأثیر عوامل فیزیکی محیط کار بر بدن کارکنان هستند.

برخی از مثال‌های بیماری‌های شغلی فیزیکی عبارت‌اند از:

- **آسیب‌های اسکلتی-عضلانی:** این آسیب‌ها شامل التهابات، دردها، سفتی‌ها، خشکی‌ها، فشارها، پارگی‌ها و سایر آسیب‌هایی هستند که در استخوان‌ها، مفاصل، عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها و سایر بافت‌های نرم اطراف آنها رخ می‌دهند.



- **کم‌شنوایی شغلی:** این بیماری شغلی به کاهش شنوایی کارکنان ناشی از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند و مداوم در محیط کار گفته می‌شود.
- **سوختگی و سرمازدگی شغلی:** این بیماری به آسیب‌هایی گفته می‌شود که ناشی از قرار گرفتن در معرض دماهای بسیار بالا یا پایین در محیط کار هستند. سوختگی شغلی می‌تواند به صورت سوختگی حرارتی، سوختگی خورشیدی، سوختگی الکتریکی یا سوختگی شیمیایی رخ دهد.

## بیماری‌های شغلی شیمیایی



بیماری‌های شغلی شیمیایی به بیماری‌هایی گفته می‌شود که ناشی از تأثیر مواد شیمیایی مضر بر بدن کارکنان هستند. برخی از مثال‌های بیماری‌های شغلی شیمیایی عبارت‌اند از:

- **التهابات و حساسیت‌ها:** این بیماری‌های شغلی به واکنش‌های التهابی یا حساسیتی گفته می‌شوند که در پوست، چشم، ریه، بینی، حلق، معده و سایر اندام‌ها به علت تماس با مواد شیمیایی مضر در محیط کار ایجاد می‌شوند.

- **سرطان‌ها:** این بیماری‌های شغلی به آسیب‌هایی گفته می‌شوند که در سلول‌ها، بافت‌ها، اندام‌ها و سیستم‌های بدن به علت ورود مواد شیمیایی مضر و تجمع آن‌ها در بدن ایجاد می‌شوند.
- **مسمومیت‌ها:** این بیماری‌های شغلی به حالت‌هایی گفته می‌شوند که در آن‌ها مواد شیمیایی مضر به میزانی وارد بدن شوند که باعث اختلال در عملکرد طبیعی بدن شوند.

## بیماری‌های شغلی بیولوژیکی



بیماری‌های شغلی بیولوژیکی به بیماری‌هایی گفته می‌شود که ناشی از تأثیر عوامل زیستی بر بدن کارکنان هستند. برخی از مثال‌های بیماری‌های شغلی بیولوژیکی عبارت‌اند از:

- **عفونت‌ها:** این بیماری‌های شغلی به بیماری‌هایی گفته می‌شوند که در نتیجه انتقال عوامل زیستی از یک میزبان به دیگری در محیط کار ایجاد می‌شوند.
- **بیماری‌های واگیردار:** به بیماری‌هایی گفته می‌شوند که در نتیجه انتقال عوامل زیستی از حیوانات به انسان‌ها در محیط کار ایجاد می‌شوند.

- **آلرژی‌ها:** این بیماری‌های شغلی به واکنش‌های حساسیتی گفته می‌شوند که در نتیجه تماس با عوامل زیستی در محیط کار ایجاد می‌شوند.

## بیماری‌های شغلی روانی



بیماری‌های شغلی روانی به بیماری‌هایی گفته می‌شوند که ناشی از تأثیر عوامل روانی و اجتماعی بر سلامت روانی و اجتماعی کارکنان هستند. برخی از مثال‌های بیماری‌های شغلی روانی عبارت‌اند از:

- **استرس شغلی:** این بیماری به حالتی گفته می‌شود که در آن کارکنان احساس می‌کنند که نیازها، خواسته‌ها، انتظارات و فشارهای شغلی با توانایی‌ها، منابع و ارزش‌های آن‌ها ناسازگار است.
- **اختلالات اضطرابی شغلی:** این بیماری‌های شغلی به بیماری‌هایی گفته می‌شوند که در آن‌ها کارکنان احساس ترس، نگرانی، وحشت یا پریشانی بیش از حد در مواجهه با شرایط، موقعیت‌ها، افراد یا اشیای مرتبط با شغل خود می‌کنند.

- **اختلالات افسردگی شغلی:** به بیماری‌هایی گفته می‌شوند که در آن‌ها کارکنان احساس ناراحتی، بی‌اعتنایی، بی‌میلی، بی‌امیدی، افسوس، گناه و خودکم‌بینی در رابطه با شغل خود می‌کنند.
- **اختلالات فرسودگی شغلی:** این بیماری‌های شغلی به بیماری‌هایی گفته می‌شوند که در آن‌ها کارکنان احساس خستگی، سرخوردگی، بی‌تفاوتی یا ناامیدی از شغل خود می‌کنند.

## پیشگیری از بیماری شغلی



پیشگیری از بیماری شغلی به مجموعه‌ای از اقدامات گفته می‌شود که با هدف کاهش یا حذف عوامل خطرزا و افزایش عوامل محافظتی در محیط کار انجام می‌شوند. پیشگیری از این بیماری می‌تواند در سه سطح انجام شود. در ادامه به توضیح هر یک از این سطوح می‌پردازیم.

## پیشگیری اولیه از بیماری شغلی



پیشگیری اولیه از بیماری شغلی به اقداماتی گفته می‌شود که با هدف جلوگیری از بروز بیماری شغلی در کارکنان انجام می‌شوند. این اقدامات می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- تغییر در طراحی شغل
- تغییر در شرایط کار
- تغییر در روش‌های انجام کار
- تغییر در مواد و تجهیزات کار
- تغییر در سازمان و فرهنگ کار
- ارائه آموزش و اطلاع‌رسانی
- ارائه مشاوره و راهنمایی
- ارائه تجهیزات حفاظت فردی

پیشگیری اولیه از بیماری شغلی می‌تواند کارایی، رضایت شغلی، انگیزه و اعتماد به نفس کارکنان را افزایش دهد.



## پیشگیری ثانویه از بیماری شغلی



پیشگیری ثانویه از بیماری شغلی به اقداماتی گفته می‌شود که با هدف تشخیص زودهنگام بیماری شغلی در کارکنان انجام می‌شوند.

این اقدامات می‌توانند شامل امور زیر باشند:

- ارائه معاینات پزشکی دوره‌ای
- ارائه آزمایش‌های آزمایشگاهی
- ارائه تست‌های روانی
- ارائه تست‌های شناختی
- ارائه تست‌های عملکردی
- ارائه تست‌های حسی

پیشگیری ثانویه از بیماری شغلی می‌تواند شدت، مدت و عوارض بیماری شغلی را کاهش دهد.

## مرحله نهایی



مرحله سوم برای پیشگیری از بیماری شغلی شامل اقداماتی است که با هدف درمان، توان بخشی و بازگشت به کار کارکنان مبتلا به بیماری شغلی انجام می‌شوند.

این اقدامات می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- ارائه درمان‌های دارویی
- جراحی، فیزیوتراپی
- روان‌درمانی
- مشاوره
- حمایت اجتماعی
- تغییر شغل
- تطبیق شغل
- آموزش مهارت‌های جدید

پیشگیری از بیماری شغلی می‌تواند کیفیت زندگی، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی، رضایت شغلی، انگیزه و اعتماد به نفس کارکنان را افزایش دهد.