



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

مخاطرات شغلی پرستاران

شناسنامه بروشور آموزش به پرسنل

عنوان: مخاطرات شغلی پرستاران

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۱/۰۱/۰۱ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱



آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز
مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز
آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

♦ آگاهی از خطرات بهداشتی مربوط به نوبت کاری و تنظیم ساعت های کار و استراحت بر اساس الگوهای پیشنهادی استاندارد.

♦ پرستارانی که در بخش های پزشکی هسته ای مشغول به فعالیت هستند و از بیمارانی که از داروهای رادیواکتیو و رادیو داروها استفاده می کنند، مراقبت می کنند بایستی دوره های آموزشی ایمنی و بهداشت پرتوها را فرا گرفته باشند.

♦ قرار گرفتن تکنیک های کاهش استرس و شاد زیستن

♦ استرس شغلی و کار به تنهایی در شیفتهای شب می تواند باعث اختلالات روانی شود

- نصب و نگهداری سیستم های تهویه مناسب در محیط کار.

- کنترل کلیه منابع و سطوح در معرض تابش اشعه های یونیزان توسط مسئول فیزیک بهداشت و استفاده دائم از دوزیمترهای فردی.

♦ فراگرفتن علائم و نشانه های خشم و در خود و دیگران (قدم زدن مداوم و بی قراری-گره کردن مشتها-حرف زدن با صدای بلند-تهدید-دشنام)

♦ فراگیری راههای کنترل خشم



برخی از اقدامات پیشگیرانه شغلی برای پرستاران

♦ شستشوی مرتب دست ها برای کاهش عفونت ها بسیار ضروری است بنابراین استفاده از کرم های مرطوب کننده پوست برای جلوگیری از خشکی پوست الزامی است.

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

- رعایت ارگونومی برای مواقعی که بایستی کار در یک موقعیت خاص مانند قرار گرفتن دستها در وضعیت بالاتر از شانه ها قرار گیرد و یا انجام اعمال تکراری.

- یادگیری تکنیکهای مناسب برای جلوگیری از صدمات سر سوزن.

- همیشه از تجهیزات حفاظتی فردی مناسب در حین کار استفاده کنید مانند استفاده از دستکش های لاتکس مناسب برای تمیز کردن و یا کار با مواد شیمیایی.

♦ همچنین پرستاران ممکن است سوختگی ناشی از تجهیزات استریل شده داغ را تجربه کند.

۴- مخاطرات بیولوژیکی: پرستاران ممکن است در معرض ابتلاء به بیماری های مسری و عفونی که از طریق هوا و یا بافت های آلوده منتقل می شوند، مثل سل مقام به دارو یا بیماری های عفونی منتقله از طریق خون و یا ترشحات زنده مانند ایدز و هپاتیت B و C و سایر عفونت های فرصت طلب باشند. بنابراین شستن مرتب دست ها برای پیشگیری از این عفونت ها که یکی از اصول مهم حرفه ای پرستاری است، می تواند منجر به بروز درماتیت های تماسی پوست به علت مواجهه بی از حد با مواد گندزا و شوینده شود. همچنان خطر در هنگام تزریق و استفاده از سوزن و یکی دیگر از نگرانی های شغلی پرستاران است.

۵-- مخاطرات شیمیایی: در محیط بیمارستان پرستاران ممکن است در مواجهه با مواد زیر قرار گیرند:- مواد شیمیایی مختلف که به صورت روزانه برای ضد عفونی و استریل کردن سطوح و وسایل و تجهیزات بکار میروند.- گازهای بیهوشی (از جمله اکسید نیتروژن، هالوتان، اتر دی اتیلن و ...) - داروها-- لاتکس (دستکش و تجهیزات مصرفی)

در رابطه با سلامت شغلی بیماری های عمومی - یا مرتبط با کار یا ناشی از کار مطرح می باشند

۱- عوامل روانی محیط کار: 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 آنها می باشد. علاوه بر این اکثر پرستاران نوبت کار بوده و عده کمی از آنها روز کار هستند که کار در این وضعیت ها می تواند منجر به بروز اثرات سوء بهداشتی شود.

۲- مواجهه با عوامل ارگونومیک: بسیاری از موقعیتهایی که در آنها اعمالی همراه با فشار دادن و انجام یک فعالیت تکراری، وضعیت های نامناسب بدن در حین کار و فعالیت هایی محسوب می شوند نظیر:

♦ راه رفتن و یا ایستادن برای مدت زمان طولانی، بلند کردن و جابجایی اجسام سنگین و یا بیماران، خم و راست شدنهای مکرر

۳- عوامل فیزیکی: پرستاران در مواجهه با صدا و روشنایی و همچنین پرتوهای غیر یونیزان قرار