

ГОУ ВПО Кемеровская государственная медицинская академия
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию
Кузбасский центр оздоровительного питания «Здоровье здорового человека»

Гигиеническое обучение работников угольных предприятий вопросам рационального питания

Методические рекомендации

Кемерово – 2006

Гигиеническое обучение подземных рабочих угольных шахт вопросам рационального питания: Методические рекомендации. - Кемерово, 2006. - 22с.

Разработчики:

Кемеровская государственная медицинская академия:

Н.Ю. Шибанова - к.м.н., доц.;

К.Г. Громов - д.м.н., проф.

Кузбасский центр оздоровительного питания «Здоровье здорового человека»,
Кемеровский технологический институт пищевой промышленности

С.И. Хорунжина - д.т.н., проф.

Вводятся впервые

© Кемеровская государственная медицинская академия

© Кузбасский центр оздоровительного питания «Здоровье здорового человека»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Область применения	5
Нормативно-методические ссылки	6
Общие положения	6
Концептуальный подход к проведению гигиенического обучения шахтёров вопросам питания	7
Организация системы гигиенического обучения шахтёров вопросам питания	9
Содержание гигиенического обучения шахтёров вопросам питания	11
Приложения	17

А

Сибирский федеральный центр
оздоровительного питания

«»

Директор Я.Б. Новоселов

Введение

Фактическое питание - один из ведущих факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья населения. Рациональное питание способствует усилению защитных реакций организма в ответ на неблагоприятные воздействия внешней и производственной среды, сохраняет здоровье и трудоспособность человека.

За последние 10 лет произошли существенные преобразования организационно-правовых форм собственности большинства угледобывающих предприятий Кузбасса на фоне резкого снижения объёмов работ и финансирования мероприятий по охране и улучшению условий труда.

Объёмы промышленного производства угля растут из года в год в среднем на 4-6%, однако существенных изменений в сфере медико-социальной профилактики профессиональной и соматической патологии угольщиков не происходит. На большинстве угольных предприятий нет системы организованного подземного питания с заданными лечебно-профилактическими свойствами. Профессиональная заболеваемость в Кемеровской области – одна из самых высоких в стране и превышает средний уровень по Российской Федерации в 7 раз.

В то же время остаётся открытым вопрос гигиенического обучения шахтёров и руководителей угольных предприятий методам рациональной организации рационов питания. Проблема состоит в том, что, с одной стороны, сбалансированное и безопасное питание может служить одним из факторов снижения неблагоприятного воздействия производственной среды, а с другой – нерациональное пищевое поведение подземных рабочих и отсутствие знаний, позволяющих обеспечивать индивидуальную алиментарную профилактику, может ослаблять и дестабилизировать их здоровье.

экономический рост, то и решение вопросов сохранения здоровья работающего населения должно занимать особое место среди приоритетных направлений государственной политики охраны труда и укрепления здоровья рабочих коллективов.

Рассмотренный круг проблем в условиях Кемеровской области имеет особую остроту и актуальность: угольная отрасль на подъёме, строятся новые шахты и разрезы, модернизируются и перевооружаются уже существующие, растёт число подземных рабочих. В этой связи повышение информированности

- разработка и утверждение региональных программ и методик оздоровительного питания на основе пищевой продукции функционального назначения, выпускаемой в Кузбассе и продукции из других регионов, получивших положительную статистику и учитывающих экологию региона, состояние здоровья населения, климатические и социальные особенности;
- внедрение утвержденных МЗ РФ региональных методик оздоровительного питания в организациях, коллективах детских и взрослых (ЛПУ, санатории школы, детские сады, предприятия с вредными условиями труда и т.д.)
- разработка и внедрение программ эндоэкологической реабилитации;
- подготовка, организация и проведение образовательных циклов по оздоровительному питанию различного уровня, включая курсы повышения квалификации.
- мониторинг БАД к пище, СПП, выявление несоответствий действующим правилам и нормативам в области безопасности, подлинности в составе Межведомственного координационно-экспертного Совета Сибирского федерального округа по контролю за оборотом БАД к пище и СПП;
- экспертиза и мониторинг образовательных курсов, программ реализующихся в СФО и несоответствующих установленным требованиям образовательных стандартов, налогового законодательства;
- разработка и реализация лицензированных образовательных программ в области оздоровительного питания и БАД к пище для населения и специалистов.

Для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и профилактики хронических неинфекционных заболеваний большое значение имеет реализация научно обоснованных программ, направленных на обеспечение здоровым питанием населения отдельных регионов.

Таким образом, результаты выполненных нами специальных исследований позволяют считать, что проведение гигиенического обучения шахтёров в соответствии с настоящими методическими указаниями являются одной из предпосылок организации рационального питания угольщиков, направленного на обеспечение благоприятного уровня процессов метаболизма и положительной динамики показателей здоровья.

Область применения

- 1.1. Настоящие методические рекомендации устанавливают порядок организации и проведения гигиенического обучения угольщиков основам здорового питания.
- 1.2. В методических рекомендациях изложено содержание теоретических вопросов гигиенического обучения подземных рабочих угольных шахт.
- 1.3. Методические рекомендации предназначены для цеховых врачей медсанчастей, занимающихся медицинским обслуживанием шахтёров, заведующих и фельдшеров здравпунктов шахт, инженеров по охране

4.9. Для того, чтобы гигиеническое обучение приобрело целенаправленность, нужно знать, в каких вопросах данная группа населения разбирается хорошо, а в каких нет, и чем характеризуется его поведение в отношении питания. Требуется изучение пищевых привычек, навыков, умений.

4.10. В проведении гигиенического обучения рабочих должна прослеживаться определённая последовательность.

Необходимо выделять 3 этапа:

- 1) диагностический – направлен на выявление существующей ситуации;
- 2) обучающий – направлен на приобретение новых конкретных знаний;
- 3) контрольный – направлен на закрепление и усвоение знаний.

4.11. При этом на каждом из этапов формирования культуры здоровья есть свои задачи, формы и методы, наиболее эффективные для реализации поставленных задач.

4.12. Для формирования навыков рационального питания в разных социальных группах необходимы различные подходы, но модель едина:

- 1 стадия – предварительная обработка информации;
- 2 стадия – принятие решений;
- 3 стадия – начало изменения пищевого поведения;
- 4 стадия – следование избранной программе.

Формирование здорового образа жизни у промышленных рабочих невозможно без чёткого представления каждого человека о том, какой именно образ жизни является здоровым, какие факторы и привычки пищевого поведения являются вредными, способствующими возникновению различных хронических неинфекционных заболеваний.

Таким образом, активное информационное воздействие, включающее ознакомление с нормами и требованиями здорового образа жизни, с дефектами питания с учётом индивидуальных особенностей, с наличием у данного индивидуума психологических нарушений может существенно повлиять на характер намерений и реально изменить пищевое поведение.

5. Организация системы гигиенического обучения шахтёров вопросам питания

5.1. Целью гигиенического обучения шахтёров вопросам здорового питания является формирование устойчивых знаний по методологии построения рациона питания, позволяющих иметь индивидууму в перспективе рациональное пищевое поведение.

5.2. Основными задачами гигиенического обучения шахтёров вопросам питания являются:

Стандартный этап

Включает в себя формирование сбалансированного рационального питания. Данный этап подразумевает обеспечение организма адекватным количеством энергии, а так же питательных веществ в требуемом соотношении. Кроме этого учитываются необходимые ограничительные меры в рационе, в соответствии с видами нарушений здоровья.

Функциональный этап

Включает в себя формирование программ питания, призванных комплексно и направленно воздействовать на основные механизмы нарушений здоровья. Применяется как основной оздоровительный компонент. Предусматривает использование биологически активных добавок, продуктов специализированного питания. Функциональный этап питания, введенный в методики оздоровительного питания определяет направленное влияние на течение и исход различных заболеваний. Основы воздействия на организм методик функционального питания базируются на комплексной оптимизации процессов минерального обмена, основных регулирующих систем организма, энтеросорбции и др.

6.5. Решающим фактором в организации питания шахтёров является характер выполняемой ими работы. Необходимо учитывать общую физическую нагрузку, чередование физической нагрузки различной тяжести, статические напряжения и усилия, вынужденные положения тела, нервно-психическое напряжение, чередование смен и другие. Важно иметь в виду также специфический комплекс профессиональных факторов и, в частности, таких, как низкий уровень искусственного освещения, повышенное давление, своеобразный микроклимат, загрязнение подземной атмосферы газами и пылью, шум, вибрация, естественная радиоактивность.

6.6. В подземных выработках угольных шахт трудятся исключительно мужчины, в основном в возрасте 25-40 лет. Значительный процент составляют молодые рабочие в возрасте 20-24 года. Эти данные указывают на необходимость специфического подхода к организации питания данной группы промышленных рабочих с учётом особенностей обмена веществ.

6.7. Нерациональное питание должно рассматриваться не только с точки зрения развития алиментарно-зависимых заболеваний, но и как фактор, снижающий защитно-адаптационные возможности организма.

6.8. Люди, работающие под землёй, должны чётко представлять, что при сбалансированном питании и нормальном течении биохимических процессов организм будет обладать лучшими адаптационными возможностями. В противном случае организм как бы имеет двойное воздействие: с одной стороны – результат разбалансированности питания, а, с другой – влияние вредных производственных факторов.

Примерная программа гигиенического обучения шахтёров

1. Роль питания в сохранении здоровья человека.
2. Понятие о здоровом, рациональном питании.
3. Характеристика основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества).
4. Пищевое поведение и последствия его нарушения.
5. Характеристика свойств пищевых основных продуктов растительного и животного происхождения.
6. Использование отдельных пищевых продуктов для профилактики заболеваний.
7. Применение функциональных продуктов питания, в том числе БАД к пище, для защиты организма от неблагоприятных факторов производственной среды.

Группы интенсивности труда шахтёров

IV группа интенсивности труда – *занятые тяжёлым физическим трудом*: подземные электрослесари, машинисты электровозов, машинисты буровых машин, мастера-взрывники, стволовые.

V группа интенсивности труда - *занятые особо тяжёлым физическим трудом*: ГРОЗ, проходчики, горнорабочие.

Отпечатано редакционно-издательским отделом
ГОУ ВПО КемГМА Росздрава

650029, Кемерово,
ул. Ворошилова, 22а.
Тел./факс. +7(3842)734856;
epd@kemsma.ru



Подписано в печать 24.05.2006.
Гарнитура таймс. Тираж 500 экз.
Формат 21×30½ У.п.л. 1,3.

Требования к авторам см. на <http://www.kemsma.ru/rio/forauth.shtml>
Лицензия ЛР №21244 от 22 сентября 1997 г.