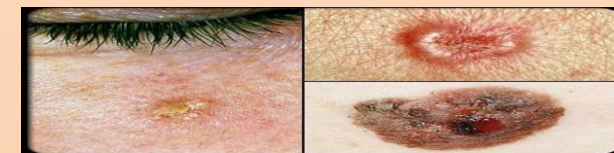


## شغل و نور آفتاب

کشاورزان، دامداران، کارگران ساختمانی، آسفالتکاران، رفتگران شهرداری، رانندگان وسایط نقلیه عمومی، حتی پلیس های راهنمایی و رانندگی که دائم در خیابان ها و زیر نور مستقیم آفتاب کار می کنند، ملوانان و کارگران کشتی و... مجبورند ساعت های طولانی در معرض نور خورشید باشند و این برای پوست آنها زیان آور است. سم پاشان در سمپاشی درختان از ماده ای شیمیایی استفاده می کنند که مقابل آفتاب ممکن است حساسیت ایجاد کند و کافی است که آفتاب زیاد به شخص بتابد تا این فعالیت آغاز شده و این واکنش غیرطبیعی به وجود بیاید و چون بیمار شغلش طوری است که باید دائم در معرض آفتاب باشد ممکن است مشکلش روز به روز بدتر و وخیم تر شود و بعد از مدتی کار کردن دچار معضلاتی شود.

## شغل و گرما و سرما

کار کردن در محیط های گرم هم می تواند مشکل های پوستی را برای شاغلان ایجاد کند. مهم ترین مشکل پوستی در محیط های گرم، عرق جوش است. عرق جوش، ضایعه ای پوستی به دلیل تعریق بیش از حد است. این بیماری را در افرادی که پوست حساس دارند، بیشتر می بینیم. نانوایا، کارگران کوره و کارگران معدن باید تدابیری بیندیشند تا زیاد عرق نکنند یا محیط کارشان را به نحوی خنک کنند که این مشکل ایجاد نشود؛ زیرا وقتی عرق جوش ایجاد شد، درمان صرفاً به صورت علامتی خواهد بود و بهترین درمان، دور شدن از محیط است. بعضی از افراد به روش های مختلف در محیط کارشان دچار سوختگی می شوند، مثل کسانی که با مواد محترقه کار می کنند و هر لحظه امکان آتش گرفتن آنها وجود دارد.



## HSE شرکت زغالسنگ پروده طبس

کسانی که با انواع اسیدها کار می کنند، آتش نشان ها که دائم با آتش سروکار دارند، افرادی که با مواد شیمیایی کار می کنند و دچار سوختگی های شیمیایی می شوند که عوارض خاص خودش را دارد، این سوختگی ها ممکن است بسیار شدید بوده و در مواردی حتی به مرگ منجر شود و این مساله به کرات در بعضی از مشاغل دیده می شود. افرادی که با مواد رادیواکتیو سروکار دارند، این افراد هم باید به شدت نکات ایمنی را رعایت کنند زیرا حساسیت و درماتیتی که ناشی از مواد رادیواکتیو است زخم هایی را در پوست به وجود می آورد که بهبودی آنها بسیار مشکل است.

افرادی هم هستند که شغلشان در محیط های سرد است؛ مثل افرادی که در سردخانه ها یا در کوهستان و پیست های اسکی کار می کنند و در مواجهه با سرما دچار مشکل می شوند که البته در حالت طبیعی هم ممکن بود این مشکل را داشته باشند ولی به تناسب شغلشان، مشکلشان بیشتر است. این افراد به دلیل ایجاد پروتئین های غیرطبیعی در سرم خونشان، نسبت به سرما حساسیت دارند؛ نه به دلیل اینکه صرفاً شغلشان در مواجهه با سرما است. این افراد دچار زخم های خیلی شدید و عوارض ناتوان کننده ای می شوند که زندگی طبیعی آنها را مختل می کند و لازم است که فرد حتماً شغلش را عوض کند.

**افراد با پوست روشن تر و افرادی که مدت زمان طولانی تری از روز بخصوص از ساعت ۱۰ صبح الی ۳ بعد از ظهر که زمان شدت تابش آفتاب است در معرض تابش نور خورشید قرار دارند، بیشتر در خطر ابتلا به سرطان پوست هستند**

## شغل و مواد شیمیایی

در مورد نیکل و کرومات، حساسیت پوستی بسیار شیوع دارد اما بسیاری از مواد دیگر همچون چسب های صنعتی، اسانس های مختلف، عطر، ادکلن و خیلی از مواد آلرژی زای دیگر نیز می توانند به تناسب با شغل بیمار آگزمای حساسیت و ضایعات پوستی برای فرد ایجاد کنند. همچنین فرآورده های نفتی هم می تواند به طریقی روی پوست اشکال هایی ایجاد کند اما به طور کلی هیدرات های کربنی که در آنها هالوژن به کار رفته است مانند کلر، بروم و ید برای پوست مضرند که همه این مواد در فرآورده های نفتی یافت می شوند و می توانند برای شاغلان در پمپ های بنزین، پالایشگاه ها و تعمیرکاران اتومبیل و دیگر وسایط نقلیه که با گازوییل، نفت، بنزین، روغن های صنعتی، گریس و مواد مختلف سرکار دارند ضایعه های پوستی ایجاد کنند.

این ضایعات سبب بدشکلی، خارش، تحریک، آگزما و جوش های ریز در محل های تماس پوست با این هیدروکربن ها می شود و به مرور زمان و به دلیل مزمن شدن شان وضعیت پوست بدتر می شود. این افراد یا باید در شغلشان تغییری ایجاد کنند یا تدابیری را رعایت کنند که دچار این مشکل ها نشوند. ضمن اینکه باید بهداشت و تمیزی لباس کارشان را هم رعایت کنند. زیرا لباس کار آلوده به این مواد می تواند بیماری آنها را تشدید کند. به همین دلیل استفاده از لباس های کار مخصوص پیشنهاد می شود؛ زیرا لباس کار آلوده به این مواد می تواند بیماری آنها را تشدید کند. به همین دلیل استفاده از لباس های کار مخصوصی که از تماس زیاد با این مواد جلوگیری می کند، می تواند در روند درمان کمک کننده باشد.

**مهمترین علت شناخته شده ایجاد سرطان پوست تماس مکرر با اشعه ماوراء بنفش خورشید است.**

**شغل و عوامل میکروبی**

در بعضی از مشاغل، افراد در مواجهه با عوامل میکروبی و قارچی هستند و ناراحتی های پوستی حاصل از آنها در بسیاری از شاغلان دیده می شود. مانند کسانی که در استخرها کار می کنند، ماهیگیران، شالیکاران و تمامی کسانی که شغلشان در محیط های مرطوب است. این مشکل ها از عوارض فیزیکی که در پوست ایجاد می شود تا بیماری های پوستی عفونی که در مناطق مرطوب میزان پیدایش شان بیشتر می شود، متغیر است. مثلا قارچ ها در محیط های گرم و مرطوب فعالیت می کنند. گاهی ممکن است فرد بیماری زمینه ای داشته باشد و به تناسب شغلش در معرض آلودگی های زیادی باشد این امر ممکن است واکنش های بدی در پوست ایجاد کند. مانند فردی که بیماری دیابت دارد و در محیط آلوده به انواع قارچ ها و میکروب ها کار می کند. اگر شغلش کمی خشن هم باشد و جراحات هایی در پوست او ایجاد شود مشکل های زیادی برای بیمار پیش خواهد آورد.

**تأثیر ابزار آلات شغلی بر پوست**

برخی از ناراحتی های پوستی در مشاغل به دلیل استفاده از ابزار مخصوص به آن شغل است؛ مانند آرایشگرها که در تماس زیاد با آب، رطوبت و همچنین در تماس با مواد شیمیایی هستند و هنگام اصلاح، خرده های مو بین انگشتان شان جمع می شود و سبب مشکل های پوستی می شود. نجارها، آهنگران و مکانیک ها که دائم ابزار خاصی را در دست دارند و با آن کار می کنند، دچار پینه های مختلف یا میخچه در قسمت های مختلف دست یا پایشان می شوند. حتی فشار ناشی از کفش های صنعتی و کفش های ایمنی هم این مشکل ها را ایجاد خواهد کرد.

**پیشگیری از عوارض پوستی نور خورشید:**

با توجه به اینکه اکثر سرطان های پوست در نقاط برهنه بدن (صورت - دست - ساعد و گوش) ایجاد می شود این نقاط باید در برابر اشعه خورشید محفوظ بمانند که شامل دو مرحله است :

۱. استفاده از محصولات ضد آفتاب
  ۲. استفاده از لباس و پوشش های مناسب جهت حفاظت از تابش مستقیم نور خورشید
- در هنگام خرید ضد آفتاب باید از نوعی که طیف گسترده (Broad Spectrum) می باشد انتخاب نمود که هر دو اشعه UVA و UVB را فیلتر نماید.

**☀️ به نکات زیر توجه کنید:**

کرم ضد آفتاب باید دارای SPF حداقل ۱۵ یا بالاتر باشد، متناسب نوع پوست بوده و خیلی چرب نباشد، ضد تعریق و قابل شستشو باشد، ساخت یک شرکت معتبر باشد، نسبت به نور ثابت داشته باشد ، تاریخ تولید و انقضاء داشته باشد ، هر نوع ضد آفتاب بعد از ۲ ساعت باید تکرار شود، ۲۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید استفاده شود.

**☀️ توجه داشته باشید:**

مدت زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را به حداقل برسانید به ویژه بین ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر ، استفاده از سایبان یا چتر که هر چند نمی توانند محافظت قابل توجهی بدهند و استفاده از ضد آفتاب اجتناب ناپذیر است. در هنگام آفتاب از عینک های آفتابی معتبر استفاده شود. زیر نور آفتاب از کلاه پهن و دراز استفاده شود ولبه کلاه حداقل ۱۵ سانتیمتر باشد. از پیراهن های آستین بلند وشلوارهای بلند با رنگ روشن استفاده شود.

(منبع : دکتر محمد شهیدی دادرس -متخصص پوست -دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

**سلامت باشید**

شرکت زغالسنگ پروده طبس

بیماریهای پوستی

ناشی از شغل



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای