

Титр: Дмитрий Геннадьевич Карпенко, кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского Университета

Жара на рабочем месте

Жара на рабочем месте — это не просто дискомфорт, а серьезный риск для здоровья, особенно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Высокая температура (выше +28°C) вызывает обезвоживание, перегрев организма и повышенную нагрузку на сердце, что может привести к таким симптомам:

- Обострению хронических болезней (гипертония, стенокардия, аритмия) — из-за сгущения крови и спазма сосудов.
- Тепловому удару (тошнота, головокружение, потеря сознания).
- Резкому падению работоспособности (снижение концентрации, сонливость, раздражительность).

Жара на рабочем месте особенно опасна для сотрудников со следующими проблемами со здоровьем:

- Сотрудники с сердечными патологиями — у них жара может спровоцировать гипертонический криз, инфаркт или инсульт.
- Те, кто работает в душных помещениях без кондиционера (офисы, цеха, склады).

Для минимизации негативных последствий для здоровья необходимо придерживаться следующих рекомендаций: контролировать микроклимат: кондиционирование, проветривание, увлажнители; соблюдать питьевой режим: 1,5–2 л воды в день (не чай/кофе!); избегать перегрузок: перенести тяжелые задачи на утро или вечер; людям с болезнями сердца: иметь под рукой лекарства, измерять давление, при ухудшении состояния — сразу делать перерыв.

При сохранении такой ситуации есть высокая вероятность столкнуться со следующими проблемами:

- Учащение случаев тепловых ударов с риском потери сознания
- Рост числа гипертонических кризов у сотрудников с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Увеличение вероятности инфарктов и инсультов из-за повышенной нагрузки на сердце
- Прогрессирование сердечно-сосудистых заболеваний
- Рост травматизма из-за снижения концентрации внимания

Особую опасность представляет кумулятивный эффект - когда ежедневное воздействие жары постепенно подрывает здоровье, даже если вначале симптомы кажутся незначительными. Как медицинский специалист, я настоятельно рекомендую работодателям соблюдать требования трудового законодательства и санитарные нормы по условиям труда в жаркий период. Для сотрудников с хроническими заболеваниями такие условия труда могут представлять прямую угрозу жизни.