



"Профессиональные заболевания и их профилактика в профессии парикмахер"

Не многие профессии кажутся на первый взгляд такими привлекательными, как **профессия парикмахера**. Ежедневно доводится творить красоту собственными руками и преображать людей, вселяя в них уверенность в себе. Встречи с парикмахером ждут с нетерпением как праздника, и благодарят за отличную работу приличными чаевыми.

Увы, список жалоб собирается немаленький. Все парикмахеры рано или поздно сталкиваются то с одной, то с другой проблемой, возникшей из-за работы. Те, кому не повезло собрать полный набор профессиональных заболеваний, нередко вынуждены уходить из профессии и посвящать освободившееся время лечению. Хорошо, если смены деятельности будет достаточно для того, чтобы неприятные симптомы ушли безвозвратно, но зачастую приходится обращаться за помощью к узким специалистам.

1. Заболевание глаз

Как и дыхание, зрение не отключается ни на минуту, и дать глазам передышку во время работы представляется затруднительным. А ведь они тоже очень страдают! В салоне всегда есть **риск повредить глаза**: брызги мыльной пены во время мытья головы, мелкие состриженные волосы, спреи и не всегда достаточное освещение свое дело знают. Как результат, слизистая глаз раздражается, краснеет и появляется ощущение «песка». В итоге все может даже закончиться **конъюнктивитом** — воспалением наружной оболочки глаза, — который, между прочим, еще и бывает очень заразным. Стоит парикмахеру подхватить это заболевание, как его отправят домой «на карантин», и плакали тогда и работа, и клиенты.

2. Радикулит и остеохондроз

Парикмахер никогда не поворачивается к клиенту спиной, но страдает она от этого не меньше. Приходится часто наклоняться и изгибаться под невероятным углом или долго не менять положения, как, например, во время плетения афрокосичек. К сожалению, такого отношения к себе спина не прощает и отзывается **защемлением нервов, мышечными блоками**, а то и вовсе появлением межпозвоночных грыж.

Поясничный отдел напоминает о себе ноющей болью, а шейный может сильно подвести, обездвижив на несколько дней, — парикмахер, который не может повернуть или наклонить голову, рискует страдать не только от боли, но и от **недостатка клиентов**.

3. Артрит и гигромы

Руки для парикмахера такой же инструмент, как и ножницы. К сожалению, переработки сказываются на руках чуть ли не чаще, чем на остальных частях тела. **Руки для парикмахера** такой же инструмент, как и ножницы. К сожалению, переработки сказываются на руках чуть ли не чаще, чем на остальных частях тела.

4. Варикоз

В ногах правды нет, а боль есть. **Работа парикмахера** подразумевает продолжительное **пребывание на ногах**, которые не постесняются под конец дня напомнить о себе отеками и покалыванием. К сожалению, **снизить нагрузку на ноги** вряд ли получится. Можно приобрести специальный стул — с регулируемой высотой и крутящимся сидением без спинки, — но практика показывает, что пользоваться им не так уж удобно, ведь парикмахеру нужно иметь максимальный обзор и свободу действий. Так или иначе, придется все время вставать с места.

Варикозное расширение вен — серьезное заболевание, требующее своевременного лечения. Помимо **косметических дефектов** — вены на ногах некрасиво выпирают, переплетаясь и скручиваясь, — заболевание приносит ощутимый **дискомфорт**, ноги отекают и болят.

5. Бронхит и астма

Дышать мы не прекращаем ни во время сна, ни во время работы. Так что все **испарения** от красящих смесей, укладочных и дезинфицирующих средств неизбежно оказывают **раздражающее воздействие** на дыхательные пути. И это не говоря о том, что во время стрижки приходится вдыхать мелкие фрагменты волос, которые оседают в легких. Говорят, что в анатомических музеях легкие курильщика и легкие парикмахера выставлены рядом, — зрелище не для слаонервных. Из-за постоянного раздражения и нагрузки на дыхательные пути могут развиваться такие заболевания как **бронхит и астма**. Увы, даже после дорогостоящего лечения велика вероятность рецидивов, так что время от времени придется проходить профилактический курс приема лекарств.

Профилактика профессиональных заболеваний парикмахеров

1. **Ухаживайте за своими руками** — после продолжительного контакта с водой насухо вытирайте их (лучше — одноразовыми бумажными полотенцами) и смазывайте **кремом**. Также не пренебрегайте дезинфицирующими средствами и не забывайте ежедневно массажировать суставы — это поможет снять напряжение и снизить риск развития артрита.

2. Старайтесь как можно **больше двигаться** в свободное от работы время. Идеальный вариант — записаться на **фитнес** или в **студию йоги**. Если времени на это совсем не хватает, хотя бы частично **откажитесь от общественного и личного транспорта** — путь с работы домой займет дольше обычного, но поможет разогнать застоявшуюся кровь. По вечерам неплохо ополаскивать ноги прохладной водой и наносить кремы и гели, **укрепляющие стенки сосудов**. Также стоит отказаться от туфель на высоких каблуках в пользу удобной обуви с правильным подъемом или супинатором.

3. Если спина уже начала подавать сигналы о помощи, то самое время позаботиться и о ней. Фитнес, йога и прогулки в умеренном темпе — универсальные средства, но в некоторых случаях неплохо будет обратиться к специалисту. Желательно время от времени проходить **курс массажа** у проверенного **мануального терапевта**.

4. Позаботиться о сохранении зрения поможет специальная **гимнастика для глаз**, которую можно проводить прямо на рабочем месте. Пока не пришел следующий клиент, вы можете сделать пару-тройку упражнений — легко ищутся в интернете по запросу «гимнастика для глаз» — и закапать **увлажняющие капли**. Они помогут **предотвратить пересыхание слизистой**, снять раздражение и покраснение.