

OCJENA RADNE SPOSOBNOSTI PRETILIH ZAPOSLENIKA

Pretilost danas predstavlja ozbiljan zdravstveni problem u cijelom svijetu. Statistički podatci pokazuju da su Hrvati najdeblji narod u Europskoj uniji. Postotak od 65 % odraslog stanovništva, koje je velikim dijelom radno aktivno, ima prekomjernu tjelesnu težinu. Prema spolu pretilo je 58 % žena i 73 % muškaraca. Nekad smo pretilost smatrali simptomom ili čimbenikom rizika a danas je to kronična bolest koja zahtijeva dijagnostičku obradu i prikladno liječenje. Pretilosti i njene posljedice predstavljaju ograničenja za pojedina zanimanja i onemogućavaju pojedine zaposlenike da obavljaju pojedine radne zadatke. To osobito dolazi do izražaja kod zanimanja koja se odvijaju u posebnim uvjetima rada i koja imaju posebne zahtjeve. Ova bolest ne utječe samo na fizičke sposobnosti zaposlenika već ostavlja posljedice na kardiovaskularni, endokrinološki, neurološki, psihološki i fizikalni status zaposlenika. Bolest je izraženija u određenim razdobljima života koji predstavljaju rizična razdoblja za zdravlje zaposlenika a to su trudnoća, menopauza, andropauza, stresna razdoblja u obitelji, kao i stresne situacije prisutne na radnim mjestima.

Zato ovu kroničnu bolest ne treba zanemarivati, već je prevenirati i što ranije početi s liječenjem radi održavanja radne sposobnosti i zdravlja zaposlenika.

Rad na visini, rad u dubini, fizički rad te ergonomska ograničenja koja postoje na određenim radnim mjestima moguća su ograničenja za rad pretilih zaposlenika.

Pretili zaposlenici često boluju od šećerne bolesti tipa 2, arterijske hipertenzije, metaboličkog sindroma što iziskuje i poseban režim prehrane na radnim mjestima kao i redovito uzimanje terapije u određenim vremenskim razmacima.

Mišićno-koštani poremećaji koji su učestali u pretilih osoba zahtijevaju ulaganja u ergonomsko uređenje radnih mjesta i robotizaciju određenih procesa rada zbog ponavljajućih pokreta ili korištenje ručnih viličara pri podizanju većih tereta.

Medicina rada kao preventivna struka trebala bi na prethodnim, periodičnim, kontrolnim i izvanrednim pregledima raditi na mjerenju tjelesne težine, visine, indeksa tjelesne mase i ostalih parametara kojima prepoznamo pretilost i pokrenuti postupak dijagnostike i liječenja. Ovdje je ključna suradnja s obiteljskim liječnicima koji trebaju započeti postupak liječenja, poslodavcima te inženjerima zaštite na radu koji će podržati liječenje i omogućiti pretelim osobama adekvatne radne uvjete.

Pretilost je prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti endokrina bolest, bolest prehrane i metabolizma. Prema Pravilniku o poslovima s posebnim uvjetima rada (N.N., br. 5/84.) postoje uvjeti rada kod kojih ova endokrina bolest predstavlja kontraindikaciju za rad.

Poslovi pri kojima bi pretili ljudi mogli biti izloženi opasnostima pri radu su sljedeći:

1. upravljanje dizalicama na mehanizirani pogon

2. ronilački poslovi
3. rukovanje uređajima za opskrbu zrakom radnika u rudnicima, kesonima i pri obavljanju ronilačkih poslova
4. montaža, održavanje i ispitivanje električnih instalacija, uređaja i postrojenja napona iznad 250 V i napona 220 V s posebnim zahtjevima
5. poslovi vatrogasaca
6. čuvanje ljudi i imovine vatrenim oružjem
7. poslovi koji tijekom pretežnog dijela punog radnog vremena zahtijevaju teško fizičko naprezanje (manipulacija teretom težim od 25 kg za muškarce ili 15 kg za žene) i poslovi koji se obavljaju u nefiziološkom ili prisilnom položaju tijela
8. poslovi koji se izvode na visini višoj od 3 m ako se primjenom osnovnih pravila zaštite na radu ne može spriječiti opasnost od pada radnika s mjesta rada
9. poslovi kod kojih je radnik tijekom pretežnog dijela punog radnog vremena izložen fizikalnim ili kemijskim štetnostima
10. rad u povišenom atmosferskom tlaku
11. poslovi pri kojem je radnik izložen ionizacijskom zračenju
12. poslovi pri kojim je radnik izložen biološkim agensima

Navedeni poslovi potencijalne su kontraindikacije za rad pretilih ljudi zbog metaboličkih poremećaja i zdravstvenih komplikacija koje su prisutne kod pretilih ljudi.

Ergonomska prilagodba radnih mjesta pretilim osobama jedan je od problema koji se često ne rješava. Ne vodi se briga o potrebama zaposlenika i ograničenjima zbog kojih pretili zaposlenici ne mogu na primjeren način obavljati pojedine radne zadatke. Za pretile zaposlenike često su potrebne masivnije stolice, podesivi stolovi, dovoljna širina prostora u kojima borave i ostali uvjeti rada koje bi trebalo zadovoljiti.

Specijalisti medicine rada i sporta kroz preventivne aktivnosti trebali bi što veći broj zaposlenika uključiti u liječenje pretilosti organizirajući predavanja, radionice i savjetovanja zaposlenika. Poticanje poslodavaca na organiziranje zdrave

prehrane na radnom mjestu, sufinanciranje sportskih aktivnosti, psihološka potpora i nagrađivanje pri gubitku tjelesne mase samo su dio mjera kojim možemo sudjelovati u rješavanju ovog velikog problema koji u znatnoj mjeri može utjecati na radnu sposobnost zaposlenika.

Posljedice pretilosti su mnogobrojne. Poznato je da debljina može dovesti do povišenog šećera u krvi te povećanih razina krvnog tlaka. To su dva najvažnija čimbenika rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Dva su glavna razloga. Prvi je činjenica da visoke razine masnog tkiva uzrokuju niz poremećaja srca i krvnih žila, poput povećanog broja otkucaja srca i povećanog pritiska na arterije srca. Ti poremećaji značajno povećavaju rizik od kardiovaskularnih komplikacija.

Drugi razlog je nakupljanje masnih naslaga u stijenkama krvnih žila, što uzrokuje njihovo sužavanje i otvrdnuće, što dovodi do ateroskleroze. Ateroskleroza ograničava protok krvi, povećava rizik od stvaranja ugrušaka i povećava vjerojatnost moždanog udara.

Prekomjerna tjelesna težina stvara povećani pritisak na mišićno-koštani sustav, što može dovesti do oštećenja hrskavice u zglobovima, smanjenja pokretljivosti, problema s kralježnicom i razvoja nekih bolesti npr. artroze, spondiloze, osteoporoze ili hernije diska. Ove bolesti dodatno narušavaju ravnotežu i stabilnost kretanja i povećavaju rizik od uganuća, ozljeda i padova. Mišićno-koštani poremećaji narušavaju radnu sposobnost posebno zaposlenika koji obavljaju teži fizički rad, kao i rad na visini zbog narušene stabilnosti.

Pretilost značajno povećava vjerojatnost mentalnih poremećaja u svim dobnim skupinama, uključujući depresiju, ovisnost o nikotinu, psihozu, anksioznost i poremećaje prehrane.

Istraživanja pokazuju da su karcinomi povezani s pretilošću u porastu. To su karcinom jednjaka, debelog crijeva, rektuma, dojke, maternice, žučnoga mjehura, želuca, bubrega, jetre, jajnika, gušterače, štitnjače, meningeoma i multiplog mijeloma.

Virusne infekcije najučestaliji su razlog za kratkotrajne radne nesposobnosti i učestalije su kod pretilih zaposlenika. Na osnovi obrazaca koji

su viđeni kod drugih virusnih infekcija i novih podataka o težim oblicima COVID-a 19, vjerojatno je da će prekomjerna tjelesna masa i debljina biti rizični čimbenik za lošije ishode oboljelih od te bolesti. Virusne infekcije su rizične za osobe s pretilošću jer je njihov imunوسي sustav češće kompromitiran. Kod drugih respiratornih virusnih infekcija primijećena je veća stopa hospitalizacije osoba s pretilošću. Istraživanja pokazuju da osobe oboljele od influence A i koje su pretile, imaju veći rizik za komplikacije i hospitalizacije. Poznato je također i da je odgovor na antimikrobno liječenje i cjepiva lošiji kod osoba s višim indeksom tjelesne mase. Organiziranim cijepljenjima u kolektivima možemo smanjiti mogućnost nastanka navedenih virusnih respiratornih infekcija i smanjiti broj dana provedenih na bolovanju zbog istih.

Pretlost dovodi i do učestalije pojave apneje, što otežava rad noću ili je kontraindikacija za rad u pojedinim zanimanjima kao što su profesionalni vozači.

Pretili ljudi često se osjećaju diskriminirano, imaju manje samopouzdanja i teže se odlučuju za određena zanimanja, smatrajući debljinu ograničenjem posebno pri fizičkim poslovima.

Uloga specijalista medicine rada i sporta jest ukazati i osvijestiti zaposlenike o važnosti pre-

vencije i liječenja pretilosti, bolesti koja ima veliki broj komplikacija i utječe na smanjenje radne sposobnosti zaposlenika. Medicina rada i sporta trebala bih motivirati i poslodavce na ulaganje u liječenje pretilosti, organiziranjem zdravih obroka na radnom mjestu i sufinanciranjem rekreativnih tjelesnih aktivnosti. Treba osvijestiti poslodavce o važnosti liječenja pretilosti i njenih komplikacija kao i troškovima liječenja ovih zaposlenika.

Danas je liječenje pretilosti moguće uz pomoć mnogobrojnih lijekova i kirurških zahvata kojima se trajno smanjuje mogućnost unosa veće količine hrane. Promjena životnih navika i prihvaćanje zdravog stila života je način na koji se može trajno regulirati tjelesna težina.

ZAKLJUČAK

Debljina je kronična nezarazna bolest koju je potrebno spriječiti i liječiti zbog mnogobrojnih posljedica koje ostavlja na zdravlje zaposlenika i njihovu radnu sposobnost. Debljina može dovesti do prerane invalidnosti a može se prevenirati medicinskim i nemedicinskim mjerama radi unapređenja općeg zdravstvenog stanja i radne sposobnosti zaposlenika.

*dr. sc. Renata Ecimović Nemarnik, dr. med., univ. mag. med.,
spec. obitelj. med., spec. med. rada i sporta
Medicinski centar Sanus Statera, Maribor, Slovenija*