

Ciężka praca, poważne konsekwencje. Choroby zawodowe rolników

Praca rolnika jest ciężka i wiąże się z wieloma zagrożeniami dla zdrowia. Wymaga wysiłku fizycznego, kontaktu ze zwierzętami, stosowania środków ochrony roślin i pracy z maszynami. Wieloletnie wykonywanie tych obowiązków może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Świadomość zagrożeń oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa pozwalają jednak ograniczyć ryzyko wystąpienia rolniczych chorób zawodowych.

Choroby zakaźne i pasożytnicze

Codzienna praca w gospodarstwie rolnym, wymagająca wielogodzinnego przebywania na polach, łąkach oraz wśród gęstej roślinności uprawnej, niesie za sobą wysokie ryzyko kontaktu z kleszczami. Ukąszenie przez te pajęczaki może wywoływać boreliozę oraz kleszczowe zapalenie opon mózgowych, które stanowią jedne z najczęściej występujących rolniczych chorób zawodowych. Początkowe objawy obu schorzeń przypominają infekcję grypową z towarzyszącym jej osłabieniem, gorączką oraz bólami mięśni. W przypadku boreliozy pojawia się charakterystyczny rumień, natomiast kleszczowe zapalenie opon mózgowych objawia się silnymi bólami głowy oraz sztywnością karku. Skuteczną ochroną przed ukąszeniem jest noszenie szczelnej odzieży ochronnej z długimi rękawami i nogawkami, regularne stosowanie repelentów oraz kontrolowanie skóry po powrocie z terenu. Kluczową rolę w profilaktyce odgrywa również szczepienie ochronne przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu oraz rutynowe badania lekarskie.

Choroby układu oddechowego

Praca w rolnictwie wiąże się z nieustannym narażeniem układu oddechowego poprzez wdychanie zróżnicowanych pyłów pochodzenia organicznego i nieorganicznego oraz agresywnych substancji chemicznych. Kontakt z pyłem zbożowym, sianem, kurzem ze środowiska inwentarskiego oraz oparami środków ochrony roślin może prowadzić do rozwoju astmy oskrzelowej, pylicy płuc oraz alergicznego nieżytu nosa. Pierwszymi objawami są uporczywy, suchy kaszel, duszności, świszczący oddech oraz nawracające uczucie ucisku w klatce piersiowej. Zignorowanie tych sygnałów może prowadzić do nieodwracalnego i trwałego upośledzenia wydolności płuc. Skuteczne zapobieganie tym dolegliwościom opiera się na stosowaniu środków ochrony indywidualnej, szczególnie certyfikowanych masek filtrujących podczas prac o dużym zapyleniu. Dbałość o nowoczesne systemy wentylacyjne w budynkach gospodarczych oraz profilaktyczne badania lekarskie pozwalają na wczesne wykrycie pierwszych zmian w układzie oddechowym.

Choroby skóry

Rolnik spędza wiele godzin na świeżym powietrzu oraz pracuje z różnymi substancjami, co w konsekwencji powoduje problemy skórne. Wśród rolniczych chorób zawodowych występują schorzenia związane z alergicznym kontaktowym zapaleniem skóry. Powodowane są przez częsty kontakt z nawozami, silnymi detergentami oraz chemicznymi środkami ochrony roślin. Problem potęguje przebywanie na ostrym słońcu oraz promieniowanie UV. Pierwszymi objawami są silne swędzenie, zaczerwienienie, pieczenie oraz pęcherze, które mogą pękać i trudno się goją. Aby chronić skórę, należy nosić ubrania robocze i gumowe

rękawice przy pracy z chemią rolniczą. Ważna jest również ochrona ciała przed działaniem słońca, np. poprzez noszenie nakrycia głowy oraz stosowanie kremów z filtrem UV. Jeśli skóra zostanie przypadkowo zabrudzona chemikaliami, trzeba ją jak najszybciej spłukać czystą wodą.

Choroby układu ruchu

Ciężka praca fizyczna w gospodarstwie rolnym bardzo mocno obciąża kręgosłup, stawy i mięśnie rolnika. Przyczynami problemów są codzienne dźwiganie ciężkich przedmiotów, praca w niewygodnej pozycji oraz ciągłe powtarzanie tych samych ruchów. Skutkiem tego mogą być poważne zmiany zwyrodnieniowe, dyskopatia oraz silny, przewlekły ból pleców. Zazwyczaj problem zaczyna się od lekkiego pobołowania, które z czasem przechodzi w stały ból, który powoduje trudności ze swobodnym poruszaniem się. Aby temu zapobiec, należy podnosić ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego. Warto korzystać z wózków, podnośników lub pomocy innych osób, zamiast samemu podnosić ciężkie przedmioty. Bardzo ważne są krótkie przerwy na wyprostowanie sylwetki oraz profilaktyczne badania, które pozwolą wykryć zmiany w stawach.

Uszkodzenie słuchu

Praca w nowoczesnym gospodarstwie rolnym wiąże się z częstym przebywaniem w otoczeniu głośnych maszyn i urządzeń. Ciągniki, kombajny, czy pilarki generują hałas, który przy długotrwałym działaniu potrafi nieodwracalnie niszczyć słuch rolnika. Problem ten rozwija się powoli i bezboleśnie, dlatego początkowo łatwo go zbagatelizować. Pierwszymi objawami są szумы uszne, uczucie zatkanych uszu oraz trudności ze zrozumieniem mowy innych ludzi. Z czasem uszkodzenie słuchu jest coraz większe i utrudnia normalne funkcjonowanie. Stosowanie naszników ochronnych lub specjalnych wkładek do uszu przed każdym uruchomieniem głośnego sprzętu, skutecznie może zapobiec utracie słuchu. Bardzo ważne jest, aby zadbać o stan techniczny maszyn, poprzez regularną wymianę tłumików. Profilaktyczne badania słuchu pozwolą również na wczesne wykrycie pierwszych niepokojących sygnałów.

Troska o własne zdrowie stanowi fundament stabilnego i silnego gospodarstwa. Bezpieczeństwo na roli wymaga codziennej konsekwencji w stosowaniu odzieży ochronnej, masek, czy naszników. Kluczową rolę odgrywają także regularne badania profilaktyczne, które pozwalają wykryć zagrożenia na bardzo wczesnym etapie.