

سلامت شغلی

رانندگان حرفه ای

نویسندگان:

دکتر غلامرضا پور یعقوب

دکتر امید امینیان

دکتر سید اکبر شریفیان

دکتر خسرو صادق نیت

دکتر رامین مهرداد



دانشگاه علوم پزشکی تهران
گروه طب کار

وضعیت ویراست : [ویراست ۲]

وضعیت ویراست : [ویراست ۲]

مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده طبیب، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاہری : ۱۴۴ ص: مصور، جدول، رنگی۔

شماره : ۴-۸۱-۰۸۱-۲۳۸-۶۰۰-۹۷۸ : ۷۶۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

و صفت چهره سبویسی : می
 بداشت : ماله، غلامر ضایع، عقوبه امید امنیان، سیداکبر شریفیان، خسرو صانق نیست، امین مهر داد

موضوع : رانندگی - بهداشت

شناسه افزوده : یور یعقوب، غلامرضا، ۱۳۴۲ -

RAV ۸۳/۵ : ۱۳۹۲ اس

۶۱۳/۴۸ : ده بندی دیوبند

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۲۹۶۱۵

نام کتاب: ساختن شایسته رانندگان حرفه ای (ویراست دوم)

نہ بسند گار۔ کٹر الامر، دکترا امید امینیان، دکترا سید اکبر شریفیان

دکتر حسین صادق نیت، دکتر رامین مهرداد

اجرای جلد و صفحه رایی هام بدی

ناشر: انتشارات تیمورزاده - شیراز

شمارگان (ویراست اول) چاپ اول تا ۵۸۰ نسخه

نہت حاب: ویراست دوم (چاپ اول) ۱۳۸۰

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باخترا

چاپ : عقیلی

صحافی: نصر

بہا: ۷۶۰۰ تومان

شایک: ۴-۸۱-۰۳۸-۶۰۰-۹۷۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ و قانون ترجمه و تکثیر

کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و

چندول های کتاب و انتشار آن در قالب های کتاب های ترجمه، تالیف، خلاصه، آزمون یا نمره، بدون جزوه نویسی از ناشر

غیرقانونی است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

کتابفروشی ۱۶ آذر:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار)

شماره ۶۸ - کد پستی: ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۸۳ ۳۸۳ - ۲۱.

دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۸۹۷

دفتر مرکزی:

خیابان کریمخان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱

طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۲۹

تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (۱۰ خط) نورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

تیموریانہ

www.teimourzadeh.com

5

بسمه تعالی

امروز حمل و نقل یکی از اجزاء مهم اقتصاد ملی محسوب می‌شود و به دلیل داشتن نقش زیبایی، تاثیر فراوان بر رشد اقتصادی کشور دارد. این بخش دربرگیرنده فعالیت‌ها و خدماتی است که به شکل گسترده در تمامی زمینه‌های تولید، توزیع و مصرف کالا و خدمات جری داشته و در مجموعه فعالیت‌های اقتصادی نقش غیر قابل انکاری بر عهده دارد. بنابراین برای برنامه‌ریزی آینده، بررسی جایگاه کنونی و پتانسیل حمل و نقل در اقتصاد کشور و شناخت کمبودها و مشکلات مربوط از گام‌های ضروری و اولویت است. در این بین نقش رانندگان حرفه‌ای در زمینه‌های کالا و مسافر و حفظ سلامت و رفاه آنان به عنوان ارزشمندترین عوامل زنجیره حمل و نقل نقشی انکارناپذیر خواهد بود. دفتر در آمار که نشانگر جابجایی بیش از ۹۵ درصد کالا و مسافر از طریق جاده‌ها به دست می‌آید، می‌توان رانندگان زحمتکش است، ضرورت پرداختن به سلامت شخصی و حرفه‌ای این قشر را بیش از پیش روشن کند.

کتاب حاضر حاصل تحقیقات و هم‌اندیشی کارشناسان سازمان راهبردی حمل و نقل جاده‌ای با گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران است که با هدف ارائه اطلاعات لازم جهت حفظ سلامت شغلی رانندگان حرفه‌ای تهیه و تدوین شده است. امیدواریم استفاده از مطالب ارائه شده در این کتاب موجبات سلامتی بیشتر رانندگان حرفه‌ای را فراهم کند.

مقدمه

تقریباً نیم میلیون نفر در ایران شغل رانندگی را به عنوان حرفه اصلی خود برگزیده و نقشی اساسی در حمل و نقل کالا و مسافر در کشور بر عهده دارند. در واقع شریان حیات کشور با تلاش شبانه روزی آنان جریان طبیعی دارد. بدیهی است شغل رانندگی مانند هر شغل دیگری به دلیل شرایط سختی که بر آن حکمفرماست، ممکن است سلامت رانندگان را به مخاطره بیندازد. سلامت رانندگان هم به دلیل مواجهه طولانی مدت با عوامل پریشانی موجود در شغل رانندگی و هم به دلیل سوانح و حوادث جاده‌ای می‌تواند مورد تهدید قرار گیرد. در پی این تصادفات، نه تنها صدمات مالی هنگفتی به افراد مختلف از جمله صاحبان وسایل نقلیه، صاحبان کالا و در واقع اقتصاد جامعه وارد می‌شود، بلکه مهم‌تر از آن، جان رانندگان به عنوان منابع انسانی صنعت حمل و نقل و سرمایه ارزشمند هر کشور به مخاطره می‌افتد. در این گونه حوادث، غالباً افراد جوان و میانسال که هر کدام سرپرست خانواده‌ای را بر عهده دارند، از دست می‌روند. با توجه به تعداد بالای این حوادث، این موضوع را می‌توان یک معضل ملی محسوب کرد. البته باید توجه داشت رابطه سلامت رانندگان با سلامت رانندگی یک رابطه دو طرفه است و سطح سلامت راننده نیز متقابلاً کیفیت رانندگی و میزان حوادث جاده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بررسی‌های مختلف نشان داده است که یکی از مهم‌ترین علل بروز تصادفات رانندگی عوامل انسانی است و حفظ و ارتقاء سلامت رانندگان می‌تواند نقش اینده‌ای در کنترل و کاهش این معضل داشته باشد. بنابراین وزارت راه و ترابری به عنوان اصلی‌ترین متولی حمل و نقل بر آن شده تا از جهات مختلف به این موضوع اهتمام ورزد. توجه به سلامت رانندگان با طرح معاینات سلامت شغلی عملاً نقش اساسی در شناخت پیش از موعد و پیشگیری از بسیاری از عوارض مهم و بیماری‌های مزمن و ناپذیر داشته و خواهد داشت. در همین رابطه نقش آگاهی و همکاری خود رانندگان در شناخت عوامل آسیب‌رسان و عللی که می‌تواند در سلامت آنان نقش داشته باشد و هم چنین روش‌های پیشگیری از ابتلا به بسیاری از این بیماری‌ها و اختلالات از اقدامات مهمی بود که تاکنون به آن به‌طور ویژه توجه نشده بود. به همین منظور دفتر برنامه‌ریزی و آموزش سازمان حمل و نقل جاده‌ای با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران

بر آن شد تا با بررسی تجارب کشورهای موفق و توسعه یافته خصوصاً در امر حفظ و ارتقاء سلامت شغلی رانندگان حرفه‌ای و بهره‌گیری از منابع علمی معتبر و آخرین یافته‌های آکادمیک، نسبت به طراحی و اجرای دوره‌های آموزشی در این زمینه اقدام کند. در همین راستا این کتاب با حمایت دفتر برنامه‌ریزی و آموزش سازمان حمل و نقل جاده‌ای خصوصاً راهنمایی‌های جناب آقای مهندس نفیسی، توسط اعضای هیات علمی گروه آموزش و پرورش کانون دانشگاه علوم پزشکی تهران به رشته تحریر درآمد.

در ضمن تشکر مجدد از کلیه کسانی که در اجرای برنامه‌های سلامت شغلی رانندگان حرفه‌ای کوشش کرده‌اند، از کلیه خوانندگان عزیز تقاضا می‌شود نظرات خود را در رابطه با این کتاب با تمایل تلفنی به شماره ۵۵۸۸-۶۶۴۰ یا ارسال به نشانی: تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده پزشکی، گروه طب کار یا آدرس پست الکترونیکی diverdu@tums.ac.ir بیان کنند و ما را در نیل به اهداف خود، خصوصاً اصلاح و تکمیل این کتاب در چاپ‌های بعدی یاری کند.

نویسندگان

سختی با رانندگان

◀ رانندگان عزیز:

بار سنگین صنعت حمل و نقل بر دوش شما عزیزان و حفظ و ارتقاء سلامت شما یکی از ضروریات است. کشوری است. همانطور که کارگران صنایع به دلیل شغل خود در محیط کار ممکن است با یکسری عوامل زیان آور مواجهه داشته باشند، شغل رانندگی نیز در صورت عدم رعایت اصول «سلامت شغلی» ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازد. از طرف دیگر به دلیل اهمیت تأثیر انسانی در میزان تصادفات جاده‌ای، حفظ و ارتقاء سلامت رانندگان تأثیر بسزایی در کاهش حوادث جاده‌ای و تلفات ناشی از آن خواهد داشت. سنگینی عوارض و هزینه های حوادث جاده‌ای قابل آنکه جامعه را متأثر سازد جان، مال و زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دوره آموزش «سلامت شغلی رانندگان حرفه‌ای» جهت افزایش آگاهی شما عزیزان در مورد عوامل آسیب‌رسان به شغل رانندگی، تأثیر آن بر سلامت فرد و چگونگی راه‌های پیشگیری از این عوارض طراحی شده است.

کتاب حاضر حاوی مطالب مطرح شده در دوره آموزشی مذکور بوده و جهت مطالعه و مراجعه شما برای یادآوری مجدد مطالب در اختیار شما قرار داده شده است. به منظور استفاده راحت‌تر و دسترسی سریع‌تر به مطالب مورد نیاز، توجه به سوابق زیر را توصیه می‌کنیم:

○ این کتاب دارای هفت فصل شامل

- ۱- عوامل زیان آور در شغل رانندگی ۲- بیماری‌های اسکلتی، مفاصلی و لاینی و کمردرد
- ۳- رانندگی و بیماری‌های شایع عمومی ۴- استرس شغلی در رانندگان
- ۵- سلامت تغذیه و بیماری‌های واگیر ۶- خواب و رانندگی
- ۷- مصرف داروها و مواد اعتیادآور به این شرح است:

۱ - فصل اول (صفحات ۱ تا ۱۱): جهت اطلاع کلی از عوامل آسیب‌رسانی که در شغل رانندگی وجود دارند و می‌توانند سلامت شما را به مخاطره بیندازند، به این فصل مراجعه کنید.

۲ - فصل دوم (صفحات ۱۳ تا ۴۳): علل کمردرد در شغل رانندگی، روش‌های پیشگیری از آن، خصوصیات یک صندلی خوب از نظر پیشگیری از کمردرد، روش صحیح نشستن روی صندلی و تنظیم آن و حرکات نرمشی عضلات ستون فقرات به منظور پیشگیری از کمردرد در این فصل ذکر شده است.

۳ - فصل سوم (صفحات ۴۵ تا ۷۸): در این فصل به بیماری‌های شایع شامل دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی، تشنج و اهمیت کنترل و درمان آنها در رانندگان پرداخته شده است.

۴ - فصل چهارم (صفحات ۷۹ تا ۹۰): حاوی مطالبی در مورد عوامل استرس‌زا در شغل رانندگی، پیشگیری و کنترل استرس شغلی در رانندگان و بیماری‌های روانی شایع تأثیرگذار بر حرفه رانندگی است.

۵ - فصل پنجم (صفحات ۹۱ تا ۱۰۹): در قسمت اول این فصل، بیماری‌های ناشی از مشکلات تغذیه‌ای مربوط به سفر، خصوصیات آب سالم، چگونگی تهیه آب سالم و درمان ساده اسهال توضیح داده شد و در قسمت دوم آن راه‌های انتقال ویروس اینز، عوارض آن و راه‌های پیشگیری از آن شرح داده شده است.

۶ - فصل ششم (صفحات ۱۱۱ تا ۱۳۹): در این فصل به اهمیت توجه به مشکلات خواب در رانندگان از منظر اختلالات خواب، علائم خواب‌آلودگی در رانندگی و راه‌های پیشگیری از آن اشاره شده است.

۷ - فصل هفتم (صفحات ۱۵۷ تا ۱۶۱): این فصل شامل مطالب مهمی در مورد تأثیر مصرف بعضی از داروهای رایج بر عملکرد رانندگی است و اشارهای کوتاه به عوارض مصرف مواد اعتیادآور دارد.

برای دسترسی بهتر به مطالب این کتاب می‌توانید از فهرست مطالب اول کتاب نیز استفاده کنید یا به قسمت واژه‌یاب که در بخش پایانی کتاب قرار دارد، مراجعه فرمایید. در قسمت واژه‌یاب بعضی از کلماتی که در متن کتاب استفاده شده‌اند و ممکن است جهت پیدا کردن مطالب مورد علاقه خواننده مفید باشند، به ترتیب الفبای آورده شده‌اند. در مقابل هر کلمه شماره صفحه یا صفحاتی از کتاب که آن کلمه به کار برده شده، ذکر شده است. برای مثال اگر به دنبال مطلبی در مورد «تنظیم صندلی» باشید، با مراجعه به واژه‌یاب و پیدا کردن کلمه تنظیم صندلی در لیست مربوطه مشاهده می‌کنید که مقابل این کلمه شماره صفحات ۳۱-۳۰-۲۹-۲۸-۲۷-۱۹-۱۸-۱۴ ذکر شده است. با مراجعه به این صفحات می‌توانید به مطالب مربوط به تنظیم صندلی دسترسی پیدا کنید.

در پایان ضمن تشکر از توجه شما به مطالب ارائه شده و امید به سودمندی این دوره در ارتقاء سطح سلامت رانندگان، مشتاقانه منتظر نظرات ارزشمند شما از طریق نشانی‌های ذکر شده در قسمت مقدمه کتاب هستیم.

با آرزوی سلامت و موفقیت

فهرست

۱	۱. عوامل زیان آور در شغل رانندگی
۳	عوامل فیزیکی
۳	سر و صدا
۴	رطوبت و سرما
۵	نور و لرزشید
۶	عوامل شیمیایی
۸	عوامل عفونی
۸	عوامل روانی
۸	خطرات ارگونومیک
۹	۲. بیماری های اسکلتی عضلانی و کمردرد
۱۱	کمردرد و شغل رانندگی
۱۳	علل شغلی کمردرد
۱۶	ساختمان ستون فقرات و کمردرد
۱۸	پیشگیری از کمردرد
۳۱	۳. رانندگی و بیماری های شایع عمومی
۳۳	دیابت
۳۹	فشار خون
۴۱	بیماری قلبی
۴۲	تشنج
۵۵	۴. استرس شغلی در رانندگان
۵۸	عوامل استرس زای شغلی در رانندگان
۶۰	پیشگیری و کنترل استرس شغلی در رانندگان
۶۲	بیماری های روانی شایع تاثیر گذار بر حرفه رانندگی

۵. سلامت تغذیه و بیماری‌های واگیر

بیماری‌های عفونی گوارشی و اسهال

راه‌های ابتلا به بیماری

راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری اسهال

درمان بیماری اسهال

ریزگی‌های آب آشامیدنی سالم و بهداشتی

روش سالاسازی سبزی و میوه‌های خام

نکات بهداشتی مهم در مصرف مواد غذایی

چاقی

روش محاسبه وزن ایده‌آل

ابتلا به ویروس HIV و ایدز

راه‌های انتقال

ایدز از چه راه‌هایی نمی‌تواند منتقل شود؟

مایعات و یا ترشحات بدن که می‌توانند HIV را منتقل کنند

پیشگیری

کاندوم‌های لاتکس چقدر در پیشگیری از انتقال HIV موثرند؟

آیا بوسیدن HIV را منتقل می‌کند؟

توصیه مهم

آیا HIV از طریق تماس‌های اتفاقی منتقل می‌شود؟

آزمایش پس از یک رفتار پرخطر و شک به آلوده شدن

علائم، نشانه‌ها و بیماری‌های شایع حاصل از آلودگی با HIV

۶. خواب و رانندگی

کمبود خواب

خواب‌آلودگی و رانندگی

علل بروز خواب‌آلودگی

- ۸۷ مهم‌ترین علائم خواب‌آلودگی که رانندگان باید به آنها دقت کنند
- ۸۸ اقدامات مناسب در صورت احساس خواب‌آلودگی حین رانندگی
- ۸۹ مشکلات ناشی از خواب ناکافی و نامطلوب
- ۹۰ بی‌خوابی
- ۹۱ خطرات‌ترین اختلالات خواب در رانندگان
- ۹۱ وقفه تنفسی در خواب
- ۹۳ نارکولپسی
- ۹۴ بی‌خوابی
- ۹۶ PLMS (اختلال حرکت در خواب)
- ۹۷ شب کاری و رانندگی
- ۹۷ چه کسانی نمی‌توانند شب کاری کنند

- ۹۹ ۷. مصرف داروها و مواد اعتیادآور
- ۱۰۱ مصرف داروها در رانندگی
- ۱۰۲ اصول کلی و ضروریات
- ۱۰۳ داروهای ممنوع در حرفه رانندگی
- ۱۰۳ داروهای آنتی‌هیستامین
- ۱۰۴ داروهای ضد افسردگی
- ۱۰۵ داروهای ضد اضطراب
- ۱۰۶ مصرف مواد اعتیادآور در رانندگی
- ۱۰۷ گروه مواد مخدر
- ۱۰۸ گروه مواد محرک
- ۱۰۹ حشیش