## Eiropas nedēļas 2006 "DROŠS SĀKUMS!"

# Jauniešu veselības stāvokļa īpatnības un to saistība ar darba vides riska faktoru ietekmi

**Dr.Ivars Vanadziņš Darba un vides veselības institūts, RSU, tel.7409139, e-mail: Ivars.Vanadzins@rsu.lv**

**2006.gada 26. oktobris, Rīga**

# Saturs

- Jauniešu veselības īpatnības
  - Fizioloģiskās un medicīniskās
  - Garīgās
- Darba vides riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselības stāvokli

# Jauniešu fizioloģiskās īpatnības

- Organismā notiek intensīvas un ļoti daudzveidīgas pārmaiņas:
  - Hormonālās izmaiņas – paaugstināts augšanu un attīstību nosakošo hormonu daudzums
  - Sirds izmēra strauja palielināšanās (1,5 - 2 reizes), saglabājoties lēnai perifēro asinsvadu attīstībai
  - Turpinās kaulu augšana un attīstība (līdz pat 20 - 22 gadu vecumam)

# Jauniešu fizioloģiskās īpatnības

- Turpina attīstīties nervu sistēma – turpinās jaunu nervu šūnu un sinapšu veidošanās (galvas smadzenes turpina nobriest līdz 20-25 gadu vecumam)
- Notiek straujas izmaiņas psihē (nosaka hormonālās izmaiņas, dzīves pieredzes uzkrāšana u.c.)

# Darba vides riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselības stāvokli

- **Jauniešu veselības (attīstības) īpatnības arī nosaka to:**
  - **kāpēc jaunieši ir ĪPAŠA NODARBINĀTO GRUPA!**
  - **Kāpēc jaunībā iegūtie veselības traucējumi bieži saglabājas visu dzīvi...**
  - **Kas tad ir tie riska faktori, kuri var viskaitīgāk ietekmēt jauniešu veselību**

# Darba vides riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselības stāvokli

- Kāda ir svarīgākā kaitīgo riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselību?
  - Iedarbība uz nervu (īpaši centrālo) nervu sistēmu – ķīmiskas vielas, pārslodzes u.c. faktori aizkavē un aiztur nervu sistēmas attīstību
  - Iedarbība uz citām jūtīgām organisma sistēmām (hormonālo, vielmaiņas u.c.) – kaitīgās ķīmiskās vielas var būtiski ietekmēt to darbību (piemēram, var izsaukt menstruāciju aizkavēšanos meitenēm u.c.)

# Darba vides riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselības stāvokli

- Iedarbība uz sirds asinsvadu sistēmu – jo sirds (attīstās straujāk) ļauj jauniešiem veikt fiziski smagus darbus, bet neattīstītā asinsvadu sistēma neļauj normāli attīstīties muskuļiem, kā arī bieži izpaužas kā īslaicīgi ģīboņi (aritmijas, paaugstināts asinsspiediens – juvenilā hipertonija u.c.) un vājuma brīži

# Darba vides riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselības stāvokli

- Iedarbība uz kaulu (skeleta-muskuļu) sistēmu – pārāk lielas fiziskas slodzes ietekmē normālu kaulu un locītavu attīstību
- Iedarbība uz elpošanas orgānu attīstību – ķīmiskās vielas un piespiedu pozas vai nepietiekošs svaiga gaisa daudzums var aizkavēt to attīstību

# Darba vides riska faktoru iedarbība uz jauniešu veselības stāvokli

- Iedarbība uz psihi – pārāk liela garīgā slodze (pārāk daudz informācijas, pārāk liela atbildība, nepiepildītas cerības u.c.) var nelabvēlīgi ietekmēt psihi, atšķirsies arī jauniešu reakcija uz stresu un adaptācijas spējas, kas var būtiski ietekmēt nelaimes gadījumu risku