

2. Asigurarea muncitorilor cu mijloace de protecție individuală și instruirea acestora în utilizarea lor.

3. Respectarea regimului de muncă și odihnă, cu includerea micropauzelor, după necesitate.

4. Respectarea regimului sanitar în încăperile de producere: dereticarea umedă a suprafețelor utilajului și pardoselei.

5. Efectuarea examenului medical la angajare și periodic, conform Ordinului MS nr. 132.

Bibliografie

1. *Гигиена труда*. Республиканский межведомственный сборник. Киев: Здоровья, 1991, с. 79-83; 130-132.
2. Мартынова А.П. *Гигиена труда в пищевой промышленности*. Справочник. Москва: ВО Агропромиздат, 1998, 200 с.
3. Васильев Л.Г. и др. *Гигиеническое и противозидемическое обеспечение производства молока и молочных продуктов*. Москва: Агропромиздат, 1990, 303 с.
4. Vangheli V., Rusnac D. *Igiena muncii*. Compendiu de lucrări practice. Chișinău, 2000.
5. Chirlici A., Jalbă U. *Igiena alimentației*. Chișinău, 2001.

Alexei Chirlici, dr. conferențiar

E-mail: alexei.chirlici@usmf.md

Tel.: 022 205 462

REZULTATELE EXAMENELOR MEDICALE COMPLEXE ALE SPORTIVILOR DIN REPUBLICA MOLDOVA

*Vladislav RUBANOVICI¹,
Serghei CEBANU¹, Gheorghe ȘTEFANEȚ²,*

¹Universitatea de Stat de Medicină
și Farmacie Nicolae Testemițanu,

²Centrul Național de Medicină Sportivă *Atletmed*

Summary

The result of complex medical examinations of athletes from the Republic of Moldova

In this article there are presented some aspects of the state of health from Republic of Moldova based on the results of complex medical examinations. There were elucidated some difficulties in diagnostic and treatment of athletes which practice various types of sport, inclusively of high performance.

Keywords: athletes, state of health, medical examination

Резюме

Результаты комплексных медицинских осмотров спортсменов Республики Молдова

В статье представлены некоторые аспекты состояния здоровья спортсменов Республики Молдова по результатам комплексных медицинских обследований. Были выявлены различные трудности в диагностике и лечении спортсменов, в том числе высокой квалификации.

Ключевые слова: спортсмены, состояние здоровья, медицинский контроль

Introducere

Sportul de performanță a devenit o exprimare a capacităților biologice umane. Recordurile sportive de astăzi, „spulberate” frecvent, demonstrează că în capacitatea de performanță biologică a intervenit un salt. Sportul de performanță contemporan reprezintă un model ideal pentru cercetarea capacităților adaptative ale omului.

În lumea contemporană apar tot mai mulți factori de risc care pot influența negativ nivelul inițial de sănătate a generației tinere, inclusiv a viitorilor sportivi de performanță [2, 3, 5].

Actualmente, în sistemul de învățământ de stat nu este bine pus sistemul de supraveghere/monitorizare continuă și dinamică a stării de sănătate și a pregătirii fizice a elevilor și tinerilor care practică sportul [4].

Cunoașterea particularităților morfofuncționale ale organismului în creștere, dozarea individuală corectă a efortului, controlul medical aprofundat sunt garanția dezvoltării fizice și psihice armonioase a sportivilor, menținerii sănătății lor, prevenirii reacțiilor atipice la efort, atingerii în viitor a unor rezultate sportive înalte.

Materiale și metode

Studiul este bazat pe analiza și evaluarea rapoartelor anuale de activitate ale Centrului Național de Medicină Sportivă *Atletmed* pentru perioada 2001-2011, privind rezultatele examenelor medicale efectuate la sportivi de către specialiștii Centrului.

Rezultate și discuții

Conform datelor Biroului Național de Statistică [1], în Republica Moldova practică sportul de performanță și cel de masă diverse categorii de populație. Structura numerică a școlilor sportive și a categoriilor de sportivi este prezentată în *tabelul 1*, din care se observă că numărul sportivilor începători ce practicau sportul în ultimii ani a fost în descreștere, constituind 57,67% în anul 2003 și 53,4% în 2011. Totodată, din numărul total al acestor sportivi, numărul celor care practică sportul avansat a fost în creștere – de la 13,0 mii în 2003 (39,04%) până la 15,3 mii în 2011 (44,6%). Numărul sportivilor de performanță, însă, a fost în descreștere – de la 900 (2,07%) în 2003 la 700 (2,04%) în 2011, ceea ce demonstrează că persoanele care doresc să practice sportul de masă și

cel de performanță în republică este în descreștere și acest fenomen necesită o atenție mai mare din partea autorităților publice locale și centrale.

Tabelul 1

Numărul școlilor sportive și a diferitor categorii de sportivi în Republica Moldova

Indici	Ani										
	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
1. Număr total școli sportive	77	80	81	82	85	87	86	85	86	86	86
sportive	44	42	47	46	63	60	53	54	57	55	52
specializate	33	38	34	36	22	27	33	31	29	31	34
2. Număr sportivi în grupe, mii	31,1	33,3	33,3	32,1	33,6	33,5	32,2	31,9	31,7	34,1	34,3
începători	18,4	20,1	19,2	18,8	19,8	19,9	18,0	17,7	16,7	18,4	18,3
avansați	11,7	12,1	13	12,3	12,9	12,7	13,5	13,4	14,1	14,7	15,3
de performanță	0,8	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,6	0,7	0,8	0,7	0,7
de performanță înaltă	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,0

Examenul medical al sportivilor include cercetarea dezvoltării fizice, morbidității, capacității de practicare a sportului, a eventualelor modificări fiziologice, care pot apărea la practicarea sistematică a exercițiului fizic și sportului. Scopul examenelor medicale este de a supraveghea starea de sănătate a sportivilor și persoanelor ce practică sportul de masă, dezvoltarea fizică și capacitatea de muncă, folosirea corectă a mijloacelor și metodelor de educație fizică și întremare a sănătății corespunzător sexului, vârstei, stării de sănătate, particularităților anatomo-fiziologice și pregătirii fizice generale, asigurând prevenirea și înlăturarea efectelor negative ale procesului de antrenament.

Examenele medicale permit depistarea unor stări patologice premorbide nemanifestate clinic sau puțin manifestate în multe cazuri și a prezenței unor focare cronice latente, nesesizate de sportivi.

Rezultatele examenelor medicale efectuate la CNMS *Atletmed* al MS pe parcursul anilor 2001–2011 sunt prezentate în *tabelul 2*.

Tabelul 2

Rezultatele examenelor medicale ale sportivilor din CNMS „Atletmed”

Indici	Ani										
	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Persoane consultate	4481	4404	3974	3518	3196	5353	4581	5069	5149	6206	6629
Efectuat examen medical complex	2989	3362	2805	2526	2499	4379	3592	4111	4865	5076	5325
inclusiv sportivi de performanță	660	697	970	688	639	541	620	637	978	1305	1104
Necesită tratament	1234	1166	985	956	749	885	550	427	460	393	426
inclusiv sportivi de performanță	266	233	258	131	109	71	82	88	89	92	100
Raportul bolnavi/sănătoși, total, %	41,3	34,7	35,1	37,8	29,98	20,2	15,3	10,4	9,5	7,8	8,0
Raportul bolnavi/sănătoși, sportivi de performanță, %	40,3	33,4	26,2	19,05	17,1	13,12	13,22	13,81	9,1	7,05	9,1

În prima perioadă a studiului, numărul persoanelor consultate a fost în descreștere – de la 4481 în anul 2001 până la 3196 în 2005. Începând însă cu anul 2006, numărul acestora a fost într-o permanentă creștere, ajungând la sfârșitul studiului la 6629 de persoane. Această creștere s-a datorat faptului că examenele medicale ale elevilor școlilor și liceelor sportive din țară au devenit o necesitate și se respectă recomandările FIMS (Federația Internațională de Medicină Sportivă) de a efectua 2 examinări medico-sportive pe an.

Sportivii care după efectuarea examenului medical au avut nevoie de tratament au avut o cotă crescută, iar ponderea acestora a constituit: în anul 2001 – 41,73%; în 2004 – 37,8%; în 2005 – 29,98%; în 2006 – 20,2% și 8% în anul 2011. Aceeași situație s-a constatat și la sportivii de performanță, 40,3% din care au avut nevoie de tratament în anul 2001 și doar 9,1% în 2009 și 2011.

Acest lucru se explică prin faptul că sportivii efectuează examenul medical regulat, dispun de servicii medicale în școlile și cluburile sportive, dar totodată nu sunt declarate sau înregistrate toate cazurile de morbiditate, nu există o metodologie de raport a morbidității din școli și cluburi sportive.

Concluzii

Numărul persoanelor care practică sportul în masă în Republica Moldova a fost în descreștere în ultimii ani. Rezultatele examenelor medicale denotă o scădere a numărului de sportivi depistați bolnavi în raport cu cei sănătoși. Dotarea CNMS *Atletmed* și a cabinetelor de medicină sportivă cu utilaj medical necesar și performant de diagnostic ar spori calitatea examenului medical și a serviciilor prestate de medicina sportivă.

Bibliografie

1. *Anuarul statistic al Republicii Moldova*, 2012. Chișinău, 2012, 560 p.
2. Cebanu S. *Estimarea stării de sănătate a sportivilor după rezultatele examenelor medicale*. În: *Analele USMF N. Testemițanu*, vol. I, 2007, p. 266-269.
3. Montesano P., Pellicia G., Mazzeo F. *Physical activity and prevention*. In: *Sport Medicine Journal*, nr. 16, 2008.
4. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. *Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности*. М.: *Советский спорт*, 2006, 183 с.
5. Мальцева А. Б. *Динамика показателей состояния здоровья, качества жизни и организация медицинской помощи спортсменам высшей квалификации*. Автореферат диссертации кандидата медицинских наук. Москва, 2009, 24 с.

Vladislav Rubanovici, asistent
IP USMF *Nicolae Testemițanu*
E-mail: vladislav.rubanovici@usmf.md
Tel.: 373 022 205462

STRESUL LA LOCUL DE MUNCĂ – PROBLEMĂ ACTUALĂ A SĂNĂTĂȚII OCUPAȚIONALE

*Raisa RUSSU-DELEU*¹, *Serghei LIPOVAN*²,
*Tamara PASCARI*³, *Tatiana BELAIA*⁴,

¹USMF *Nicolae Testemițanu*, ²CMSP Chișinău, ³CSP Cimișlia, ⁴CSP Ialoveni

Summary

Stress at work – current issues occupational health

Are presented the discussions of the literature with reference to the definition of occupational stress, the causes, the negative effects, the relationship between stress and performance, relationship between stress and job satisfaction, and the means and management tools of the occupational stress.

Keywords: *occupational stress, risk management, health and safety at work*

Резюме

Стресс на работе – актуальная проблема гигиены труда

Представлены обсуждения в литературе об определении стресса на рабочем месте, причины, негативные последствия, связь между стрессом и производительностью труда, а также инструменты управления стрессом на работе.

Ключевые слова: *стресс на работе, управление рисками, здоровье и безопасность на рабочем месте*

Introducere

În prezent, în toate societățile dezvoltate sau mai puțin dezvoltate, omul este supus la numeroase și variate solicitări, psihicul uman este agresat de numeroși stimuli (agenți stresori) într-un fel sau altul. Stresul este denumit generic „boala secolului douăzeci” și chiar a secolului douăzeci și unu [1]. Stresul provoacă mai multă durere și mai mult dezechilibru al sănătății în general decât orice alt factor cunoscut de medicina modernă. Acest impact, uneori devastator, asupra ființei umane se datorează schimbărilor survenite în mediu și în societate, care sunt mult mai rapide decât capacitatea de adaptare a individului uman [2].

Deoarece în multe domenii de activitate se constată o creștere a insecurității și instabilității (programului și conținutului muncii), că angajarea și promovarea la locul de muncă nu au ca principal criteriu meritocrația, evenimentele ce se succed în viața unui individ angajat profesional își amplifică frecvența și presiunea, stresul devenind un mod de viață, solicitând o continuă adaptare din partea omului [3].

Eforturile generale ale specialiștilor sunt focalizate, atât la nivel european, cât și la nivel mondial, pe prevenirea stresului, precum și pe acordarea unei asistențe specializate de dezvoltare la angajați a unor competențe necesare pentru a face față mai eficient solicitărilor posturilor pe care le ocupă.

Întrucât stresul generat de locul de muncă se află pe locul doi în ierarhia problemelor de sănătate profesională în Uniunea Europeană, ne-am propus drept scop să analizăm acest gen de presiune ce acționează asupra oamenilor în această perioadă socioeconomică istorică pentru R. Moldova. Obiectivele urmărite au fost: definirea stresului, identificarea cauzelor lui, discutarea efectelor dăunătoare ale acestuia; discutarea relației dintre stresul ocupațional și performanță, dintre stresul ocupațional și satisfacție; discutarea mijloacelor de eliminare a surselor accesibile și inaccesibile de stres.

Rezultate și discuții

Definirea stresului. Termenul *stres* a fost introdus de Hans Selye în anul 1950. El definește stresul ca un „*sindrom general de adaptare*”,