

Как работа в ночную смену влияет на здоровье

Ухудшение работы ЖКТ, повышение уровня сахара в крови, избыточный вес и сердечно-сосудистые риски — все это потенциальные последствия ночного бодрствования. Ученые выяснили, как работа в ночную смену влияет на организм человека, и что делать, чтобы минимизировать вред для здоровья.

Кстати, во всем мире больше других посменно трудятся медицинские работники, что позволяет оказывать неотложную медицинскую помощь 24/7.

Нарушения циркадных ритмов

Считается, что ночные смены снижают бдительность и работоспособность из-за недосыпания и изменения естественных циркадных ритмов.

Что такое циркадные ритмы? Это физические, психические и поведенческие изменения, которые организм испытывает в течение 24-часового цикла. Свет и темнота оказывают наибольшее влияние на циркадные ритмы, но на них также влияют потребление пищи, стресс, физическая активность, социальное окружение и температура воздуха.

Циркадные ритмы есть также у животных, растений и микроорганизмов. У человека почти каждая ткань и орган имеют свой собственный циркадный ритм, которые в совокупности настроены на суточный цикл смены дня и ночи.

Ночная работа и биологические часы

Инверсия, или нарушение цикла сон-бодрствование, является источником стресса для эндогенной регуляции циркадных ритмов биологических функций. Они определяются биологическими часами организма и контролируются гипоталамусом.

Оптимальным физиологическим состоянием для живых существ, ведущих дневной образ жизни, является сон ночью и пробуждение днем.

Когда циркадный ритм нарушен, появляется чувство сонливости, усталости, бессонницы, проблемы с пищеварением, ухудшение мыслительных функций, раздражительность и снижение работоспособности.

Из-за того что ночные работники спят днем, их сон приходится на нормальную фазу нарастания циркадного ритма, и это продлевает период бодрствования. Условия окружающей среды (освещение и шум) могут еще больше нарушить сон и усугубить период бодрствования. Таким образом, работники ночной смены в среднем спят на два-четыре часа меньше, чем те, кто работает днем. Кроме того, у

работников ночной смены наблюдается более слабая вторая стадия сна с быстрым движением глаз.

Последствия дефицита сна наиболее остро проявляются во второй половине смены, которая приходится на раннее утро, что приводит к большому риску ошибок и несчастных случаев, особенно во время поездок.

Согласно исследованиям, сменные работники испытывают нервозность, раздражительность и беспокойство как последствия наиболее стрессовых условий труда.

Какие заболевания бывают от работы ночью

Работники ночной смены в результате недосыпания могут употреблять продукты с большим содержанием жиров и углеводов, чаще перекусывать во время перерывов.

От 20 до 75% ночных тружеников (по сравнению с 10-25% дневных) испытывают проблемы с пищеварением. Они связаны с несоответствием между временем приема пищи и функциями желудочно-кишечного тракта, которые определяются циркадными ритмами. Это основные процессы образования желудочного сока, желчи и панкреатической жидкости, движение кишечника, активность ферментов, скорость всасывания еды в кишечнике и выделение гормонов, связанных с чувством голода.

Исследование показало, что прием пищи в ночное время может повышать уровень сахара в крови (риск развития диабета), а также уровень глюкозы в крови в среднем на 6,4%. Прием пищи только в дневное время предотвращает этот эффект.

В нескольких исследованиях сообщалось о большей распространенности метаболических нарушений у сотрудников, работающих ночью. А именно: избыточный вес и ожирение, повышенный уровень триглицеридов и общего холестерина. Считается, что эти эффекты являются результатом нарушения циркадного ритма, плохого качества и непостоянства сна, нарушений пищеварения, а также изменения привычного образа жизни, включая качество и время приема пищи, а также увеличение количества перекусов. Эти последствия еще более усугубляются из-за стресса и переживания конфликтов.

Существует тесная связь между работой в ночную смену и развитием сердечно-сосудистых заболеваний: у вахтовых работников риск развития ишемической болезни сердца в среднем на 40% выше, чем у остальных. Кроме того, вахтовые работники больше склонны к вредным привычкам.

Как сохранить здоровье при ночной работе?

Ученые рекомендуют: чтобы минимизировать возможные последствия ночного бодрствования, нужно правильно питаться и регулярно заниматься спортом, поскольку многие риски связаны с ожирением, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и артериальным давлением.

Запишитесь на прием к терапевту (врачу общей практики), если у вас возникают проблемы с бодрствованием во время работы или если есть проблемы со сном в течение дня.

Чтобы подготовить организм ко сну, ограничьте использование гаджетов.

Надевайте солнцезащитные очки утром перед сном.

Приглушите свет в спальне с помощью темных штор, используйте маску для сна.

Для защиты от дневного шума приобретите беруши.

<https://24health.by/kak-pri-rabote-v-nochnuyu-smenu-ne-poteryat-zdorove/>