

نوبت کاری

و

مشکلات شب کاران

تهیه کننده:

راییتی شهریار

کارشناس بهداشت حرفه‌ای

پس از انقلاب صنعتی ساعات کار کارگران بشدت افزایش یافت و به شش روز در هفته و هر روز 14 تا 16 ساعت هم رسید. اما بعدها به دلایل حقوقی، مذهبی و اجتماعی تعدیل هایی در آن بوجود آمد.

هم اکنون تقریباً همه مردم در کشورهای جهان پذیرفته اند که باید در طول هفته 5 روز و جمعاً 40 ساعت در هفته کار کنند

تعریف نوبت کاری

هر نوع کاری که به طور منظم و معین در بیرون از دریچه زمانی کار روزانه انجام پذیرد، نوبت کاری تلقی می شود.

به طور قراردادی ساعات 7 بامداد و 6 بعد از ظهر حد و مرز دریچه زمانی کار روزانه را تعیین می کند.

بنابراین هرگونه کاری که بیرون از ساعات یاد شده انجام شود نوبت کاری و افرادی که موظف به انجام آن هستند کارکنان نوبت کار خوانده می شوند.

شب کاری عوارض فیزیولوژیکی قابل توجهی بدنبال دارد. مهمترین این عوارض، **برهم خوردن نظم فیزیولوژیک بدن** (ریتم ساعت درونی بدن) است. زیرا با کارکردن مداوم در شیفتهای دوم یا سوم روز، نظم غذا خوردن و خواب فرد دچار اختلال می شود.

عوارض و مشکلات ناشی از شیفت کاری

سندرم عدم تطابق با شیفت کاری

انطباق با شب کاری از اهمیت خاصی برخوردار است به طوریکه افراد دارای برنامه ریزی نامناسب چرخش کاری، موفق به این کار نمیشوند و عوارض جسمی و روانی نوبت کاری در آنها بهبود نیافته و با گذشت زمان بدتر می شود. تنها درمان اساسی این پدیده پرهیز از نوبت کاری است.

اختلال در خواب و خواب الودگی

خواب برای سلامتی بدن اهمیت فراوانی دارد، چرا که در زمان خواب عمیق فعالیت های بازسازی سلول ها و دفع مواد سمی از بدن انجام می شود. همینطور یادگیری و قدرت حافظه ی ما به خوابی راحت و عمیق وابسته است. محرومیت از خواب در شیفت کاری روی ایمنی تاثیر دارد. خستگی و خواب الودگی فرد می تواند باعث حادثه شود. اکثر حوادث مهم صنعتی جهان در شیفت شب (2-4) صبح رخ داده اند.

کارکنان شب کار از اختلال خواب رنج می برند و شایعترین شکایت افراد شیفت کار اختلال در برنامه خواب آنهاست. نوبت کاری هم روی مدت خواب و هم روی کیفیت خواب تاثیر دارد.

راهکارهای بهبود کیفیت خواب:

رعایت بهداشت خواب برای این افراد از اهمیت زیادی برخوردار است:

1. خوابیدن در محیطی مناسب (ساکت، تاریک، دمای مناسب)

2. مسواک زدن و حمام کردن پیش از خواب،

3. پوشیدن لباس خواب راحت

افراد نوبت کار باید از یک برنامه منظم خواب بهره مند بوده و به طورجدی از خوابهای کوتاه و نامرتب دوری کنند. نوبت کاربایستی همانند فرد روزکار دارای وقت خواب معین بوده و شرایط و مقدمات لازم آن را فراهم نماید.

نوبت کاران باید در تعطیلات آخر هفته و ساعات آزاد در طول هفته کاری به اندازه کافی بخوابند تا کمبود خواب ناشی از نوبت کاری جبران شود.

اثر بر روی روابط خانوادگی و اجتماعی

شیفت کاری می تواند بر زندگی خانوادگی اثرات منفی داشته باشد و زندگی اجتماعی را مختل کند به خصوص وقتی برنامه شیفت کاری طوری باشد که کارگر در اواخر بعدازظهر و عصر از خانه دور باشد بیشتر باعث اختلال خانوادگی می گردد و مطالعات

بدین طریق از بروز احساس خواب آلودگی، خستگی و کاهش هوشیاری جلوگیری می نماید. بنابراین، توصیه می شود محیط کار شب کاران حتی الامکان از روشنایی بالایی برخوردار باشد.

نقش خانواده

خانواده ها می بایست فرد شیفت کار را در برابر عوامل مختل کننده خواب محافظت کنند و به این منظور کلیه سعی و تلاش خود را به کار گیرند: آرام نگهداشتن محیط خانه ، کم کردن زنگ گوشی تلفن ، قطع کردن زنگ درب، منع کردن دوستان و آشنایان از رفت و آمد در ساعات خواب فرد شیفت کار. موکول کردن خرید و سایر کارهای منزل به زمانی غیر از زمان استراحت فرد شب کار از جمله ی این تمهیدات است.

این نکته را نیز نباید فراموش کرد که فرد شیفت کار نباید از وقت آزاد خود تنها برای خوابیدن استفاده کند بلکه باید زمانی را نیز برای گفتگو و همنشینی با فرزندان و همسر خود اختصاص دهد تا ارتباط موثر بین اعضای خانواده حفظ شود.

پیامدهای قلبی و عروقی

شیوع افزایش فشار خون ، افزایش کلسترول و ... در میان کارکنان شیفت کار مشاهده می شود. به همین دلیل پرهیز از سیگار برای حفظ سلامتی افراد نوبت کار بسیار اهمیت دارد.

سایر نکات مهم در زمینه

شب کاری

کارگران با سن بیشتر از 45 سال حتی الامکان می بایست از شیفت کاری اجتناب کنند.

به کارگیری اشخاص دارای بیماریهای دیابت، صرع و بیماریهای قلبی عروقی جهت کار شبانه ممنوع است.

برنامه شیفت کاری می بایست منظم و قابل چرخشی به سمت جلو (صبح، عصر، شب) باشد.

شیفت کاری نباید در صبح خیلی زود (4 تا 6 صبح) شروع شود.

مدت شیفت شب نباید از 8 ساعت بیشتر شود (برای کارهای فیزیکی و جسمانی سنگین و کارهای فکری دشوار)

روشنایی مطلوب در محیط کار محیط کاری روشن و برانگیزاننده، برای فرد شب کار بسیار بهتر و مطلوب تر از محیط کار تاریک و دلگیر کننده است. مطالعات نشان داده است که تماس فرد با روشنایی شدید (1200-700 لوکس، در حد روشنایی روز) در هنگام شب کاری موجب توقف ترشح هورمون ملاتونین شده و

مختلف میزان اختلالات زناشویی و طلاق را بین کارکنان شیفت کار بیشتر گزارش کرده است.

مشکلات گوارشی

اختلالات گوارشی در میان کارگران شیفت کار شایع بوده و این اختلالات معمولاً شامل سوء هاضمه، گاستریت، یبوست، کولیت و ... می باشد.

تغییر عادت غذا خوردن و تغییر نوع غذا و همچنین مصرف موادی مثل (الکل، قهوه و ...) یا استعمال سیگار از سوی شیفت کاران باعث ایجاد و تشدید این مشکل می شود

برای جلوگیری از به وجود آمدن مشکلات گوارشی راهکارهای زیر می تواند مناسب باشد:

1- پرهیز از نوشیدنی های حاوی کافئین (چای، نوشابه، قهوه) در پنج ساعت مانده به شروع ساعت خواب (کافئین دست کم برای مدت 5 ساعت در خون باقی می ماند و از عمیق شدن خواب جلوگیری میکند).

2- صرف غذای سبک و به خصوص سبزیجات فراوان و میوه تازه ، غلات و نان های حاوی سبوس (جهت بهبود عملکرد روده و سم زدایی بدن) و پرهیز از مصرف غذاهای چرب، پرادویه و به خصوص غذاهای آماده نظیر سوسیس و کالباس و همبرگر. غذای چرب خواب عمیق و راحت را مختل میکند.

