

НОЧНАЯ СМЕНА: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Василий Грибанов,
врач-невролог,
мануальный
терапевт клиники
«МедикСити»

Существует целый список профессий, в которых не имеет значения, что светит за окном — солнце или луна. Врачи, полицейские, авиадиспетчеры, сотрудники автозаправок, типографий, коммунальных служб и, конечно, работники промышленных предприятий — согласно статистике, около 25 % всех работающих людей России трудится именно в ночную смену. Чем опасен такой ритм жизни и как свести негативные последствия от него к минимуму?



«ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ НА НОЧНОЙ РИТМ ЖИЗНИ, НО ОН МОЖЕТ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К НЕМУ, КАК СОВЫ ИЛИ ЛЕТУЧИЕ МЫШИ»

НАШИ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

В идеальной картине мира пазл должен сложиться так: бодрствование — светлая часть суток, сон — темная. Сообразно этому принципу работают циркадные ритмы — наши внутренние биологические часы, происходят биохимические и физиологические реакции в организме.

Пока солнце высоко, все системы и органы человека функционируют в полную силу, активизируется обмен веществ, повышается температура тела. К ночи все эти процессы замедляются, затихает гормональный фон, синтез ферментов, активность нервной системы и так далее. Человек ощущает усталость: он хочет спать. «Ночной график работы нарушает ход биологических часов. В отдаленной перспективе это чревато сердечно-сосуди-

стыми заболеваниями, гормональными сбоями, метаболическими нарушениями, снижением иммунитета, психическими расстройствами.

Возрастает также риск появления аутоиммунных заболеваний. Ведь, работая ночью, когда нужно спать, мы уменьшаем свой резерв здоровья», — объясняет врач-невролог Василий Грибанов.

По словам эксперта, человек не может полностью перестроиться на ночной ритм жизни — как совы или летучие мыши, но он может приспособиться к нему, чтобы нивелировать последствия ночных смен.

ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Людям, которые работают в ночную смену, нужно с удвоенным вниманием следить за здоровьем и регулярно посещать врача, сдавать анализы.

«Любое изменение в самочувствии — повод для беспокойства. Особенно рекомендую держать под контролем такие показатели здоровья, как артериальное давление — для исключения гипертонической болезни, внутриглазное давление — для исключения глаукомы, а также вес и окружность талии. Изменение этих показателей станет первым звонком для обследований», — объясняет Василий Грибанов.

Так как нарушение циркадных ритмов может стать причиной сбоя в эндокринной системе, врачи настоятельно рекомендуют всем «ночным» регулярно (не реже двух раз в год) сдавать анализ мочи, а также общий анализ крови и исследования на уровень глюкозы и холестерина в крови.

Нужно понимать: организм человека, который работает по сменному

” КОФЕИНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ РАЗРЕШЕНЫ ТОЛЬКО В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ НОЧИ»



ВОДА И КОФЕ

Пожалуй, самое сложное для человека, работающего ночью, — сохранить бодрость, концентрацию, ясность ума. Как этого добиться? Самый простой способ — вздремнуть 20–30 минут во время рабочего перерыва.

«После десяти часов вечера лучше не есть: органы пищеварения ночью не настроены на активную деятельность. Если вы позволяете себе перекусить, избегайте обильных трапез, а также любой тяжелой, жирной еды. И не ешьте на бегу — так велик риск того, что вы незаметно для себя съедите больше, чем планировали. А это усугубит последствия бессонной ночи», — объясняет Василий Грибанов.

И добавляет, что кофеинсодержащие продукты и напитки разрешены только в первой половине ночи. За 6 часов предполагаемого сна от них лучше

отказаться совсем: помешают заснуть после возвращения домой.

Если к окончанию ночной смены человек чувствует, что сон вот-вот одержит над ним победу, а кофе уже пить нельзя, нужно взбодрить себя другими способами: сделать двухминутную зарядку, подышать свежим воздухом, умыться холодной водой.

Эксперт также напоминает о том, что на протяжении ночной смены обязательно нужно пить чистую воду — до 1 литра. Это предотвратит обезвоживание организма.

” В ДНИ, КОГДА ВЫ НЕ РАБОТАЕТЕ, СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТОЯННЫЙ И ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ: ЛОЖИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ НАДО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ»



ДО НОЧНОЙ СМЕНЫ:



Если работать придется всю ночь, а тем более ночь и следующий день, то хотя бы 2–4 часа поспите непосредственно перед тем, как идти на смену.



Если работать предстоит лишь до половины ночи, долго спать перед сменой не стоит: когда придет время, не сможете сомкнуть глаз. Как вариант — вздремнуть 20–30 минут, чтобы освежиться.



ПОСЛЕ НОЧНОЙ СМЕНЫ:



Добирайтесь до дома на транспорте. От длительной ходьбы вы взбодритесь и, возможно, не сможете заснуть. Однако в автомобиле, автобусе или электричке сохраняйте бодрость. Сон после ночной смены не должен прерываться, то есть лучше поспать один раз и довольно долго, чем несколько раз понемногу.



Обеспечьте себе полноценные условия для отдыха: хорошее затемнение спальни, тишину, прохладу. При необходимости можно воспользоваться маской для глаз и берушами.



Если после смены испытываете голод, перекусите кашей, фруктами, овощами. Обильный завтрак после ночной смены помешает крепкому сну.



графику день/ночь, испытывает повышенные нагрузки. Как итог — ослабленный иммунитет, который не всегда может справиться с той или иной болезнью. Тем, кто трудится по ночам, нужно обязательно проходить диспансеризацию, включая дополнительные обследования:

35+
ЭКГ в покое

40+
анализ на скрытую кровь в кале, УЗИ почек и поджелудочной железы, женщинам — маммография

45+
гастроскопия, мужчинам — анализ на определение простатспецифического антигена в крови (ПСА), женщинам — УЗИ матки и яичников

Подобный список исследований и анализов врачи назначают большинству пациентов вне зависимости от их рода деятельности и графика работы. Но те люди, которые трудятся по ночам, по многим критериям попадают в группу риска. И им нужно внимательнее относиться к своему здоровью. Логика при этом очень проста: забота о себе — лучшая профилактика болезней.