

ما التأثير السلبي للدوام الليلي على صحة القلب؟



كما توصي بأخذ قيلولة قصيرة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة خلال فترة العمل الليلية.

يحتاج الشخص البالغ في المتوسط من سبع إلى ثماني ساعات من النوم، ولكن ليس كل النوم متساويا من حيث الفائدة والجودة. غالبا ما يكون النوم أثناء النهار أقل جودة، مما يحرم الجسم من الراحة التي يحتاج إليها كثيرا. تقول الدكتورة ريهان إن العاملين في الفترات الليلية يجب أن يحاولوا النوم بمجرد عودتهم إلى المنزل. "حاول أن تنام في غرفة هادئة وباردة ومظلمة، يمكنك استخدام قناع للعيون إذا لم يكن لديك ستائر لحجب أشعة الشمس، ويمكنك استخدام سدادات الأذن".

وتضيف: "إذا كانت غرفتك دافئة، ففكر في طرق تبريدها، من استخدام سادة أو مروحة مبردة، إذ إن خفض درجة الحرارة يخدع جسمك ويجعله يعتقد أن الوقت قد حان للنوم".

خداع جسمك

يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي جيد ومتوازن أيضا، ولكن العامل الأساسي هو التوقيت.

- يؤثر الأكل والتمارين الرياضية على الساعات في جميع أنحاء الجسم بشكل مباشر، من خلال التغيرات في هرمون الأندوسلين ودرجة حرارة الجسم.

- يمكننا خداع أجسامنا لقبول الأوقات الجديدة من خلال تعريض أنفسنا للضوء وتناول "فطور" جيد وكاف قبل أن تبدأ فترة الدوام الليلي، ثم تجنب الطعام والضوء خلال "وقت الليل" الجديد.

"لا توجد حبوب يمكننا تناولها (حتى الآن) من شأنها إعادة ضبط ساعتنا، ولكن إذا كنت تتنقل من دوام النهار إلى دوام الليل، فإنك تحتاج فقط إلى تغيير روتينك اليومي بالكامل خلال اليوم السابق لليلتك الأولى ثم أن تتلزم بالروتين الجديد"، كما يقول الدكتور أونيل.

"سيساعدك هذا على التكيف بشكل أسرع وتجنب الكثير من الآثار الجانبية غير المرغوب فيها".

سواميناثان ناتاراجان

بي بي سي

بالأشخاص الذين يعملون في فترات دوام نهاري فقط. يقول الدكتور أونيل: "المقارنة التي أجراها العلماء هي أن الإيقاع اليومي المضطرب طوال الحياة، إذا كنت تعمل بفترات ليلية ونهارية بشكل متبادل، يعادل تدخين علبة سجائر يوميا".

وقد اعترفت بعض الحكومات بالمخاطر الصحية الناجمة عن العمل بالدوام الليلي، ففي الدنمارك على سبيل المثال، يحق لأولئك الذين عملوا بدوام ليلي لأكثر من ٢٠ عاما وأصيبوا بالسرطان، الحصول على تعويض. وللحصول على ذلك من الأفضل أن يكون لديك روتين يومي يتضمن النوم أثناء الليل، وتناول الطعام والعمل أثناء النهار، لكن هذا ليس أمرا اختياريًا بالنسبة لملايين العمال.

وعلى الرغم من ذلك، يقول خبراء النوم إنه يمكننا اتخاذ خطوات عملية مختلفة للمساعدة في تقليل الضرر الذي يحدثه العمل بدوام ليلي.

التأقلم

تقول الدكتورة ريناتا ريهان، استشارية طب النوم والجهاز التنفسي بجامعة أدنبر: "من السهل على البشر تأخير ساعات الجسم الداخلية، وكذلك الساعة الرئيسية في الدماغ".

وتضيف أن الشكل المثالي للترتيب الذي ينبغي أن يكون عليه العمل في الفترات المختلفة والمتنوعة بين الليل والنهار هو أن تبدأ بفترات الدوام النهاري، ثم فترات الظهر، وأخيرا فترات الليل.

ويُفضل أن يفصل بين فترات الدوام الليلية أسبوعان على الأقل لأن ذلك يمنح الجسم وقتا للتكيف.

تقول الدكتورة ريهان: "يستغرق الأمر حوالي أسبوع واحد حتى تتغير جميع الساعات في الجسم، بدءا بالساعة الرئيسية المستقلة عن إفراز الميلاتونين (هرمون النوم)، تليها الساعات في جميع أعضاء الجسم الأخرى".

إذا سبق لك العمل في وظيفة ذات أنماط دوام متغيرة، فلا بد أنك تعلم أن الدوام الليلي بإمكانه أن يجعلك تشعر بالإعياء والخمول، لكن هل كنت تعلم أنه يمكن أن يكون ضارا بالقلب أيضا؟

أظهر بحث جديد السبب المباشر لذلك، ويتعلق الأمر برمته بـ"ساعات الجسم البيولوجية" الخاصة بالدماغ والقلب، التي يمكن أن تصبح غير متناغمة ومتزامنة نتيجة لتغيير أنماط العمل (بين فترات الدوام الصباحية والمسائية والليلية)، ما يجعل القلب عرضة للخلل الوظيفي.

هذا الأمر يمكن أن يضر بصحتك ضررا بالغا.

الساعات الخلوية غير المتزامنة

عُنت الدراسة التي أجراها مختبر إم آر سي MRC للبيولوجيا الجزيئية في كامبريدج بالساعة الداخلية في كل خلية قلب، التي تغير التوازن الكيميائي للخلية على مدار اليوم.

يحتاج جسمك إلى أن يعمل قلبك بجهد أكبر عندما يكون نشطا، ويحقق ذلك عن طريق جعل القلب ينبض بشكل أسرع.

قال الدكتور جون أونيل، الذي قاد البحث، لبي بي سي: "يتم تحديد وتيرة دقات القلب من خلال شيئين: إشارات من الدماغ، ومستويات الصوديوم والبوتاسيوم داخل كل خلية قلبية، مما يؤدي إلى تنشيط ضربات القلب".

وأضاف: "لدى الأشخاص الأصحاء، يحدث تناغم وتزامن بين هذه الساعات الخلوية التي لا تعد ولا تحصى مع بعضها البعض".

لكن الدراسة الجديدة وجدت أنه بتغير فترات الدوام في العمل، يتكيف الدماغ بسرعة كبيرة، لكن ساعات الجسم الموجودة في كل خلية قلبية تتأخر.

وقال الدكتور أونيل: "لديك بضعة أيام تكون فيها الإشارات الواردة من الدماغ غير متزامنة مع ما يتوقعه القلب.. وهذا ما نعتقد أنه يجعل ممن يعملون بنظام فترات الدوام المتغيرة أكثر عرضة للخطر عندما يتنقلون بين فترات العمل الليلية والنهارية".

هذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب المختلفة، لا سيما أثناء الانتقال بين فترات الدوام النهارية والليلية، على الرغم من أنه يجب ملاحظة أن العمل بنظام النوبات المختلفة هو فقط أحد الأسباب من ضمن العديد من العوامل الأخرى التي تزيد خطر الإصابة بمشاكل القلب، بما في ذلك العمر والجنس والتاريخ العائلي والنظام الغذائي.

المخاطر الصحية

قال الدكتور أونيل: "هناك عدد من الآثار السلبية التي قد تصيب القلب، ويحمل أكثرها إثارة للقلق والفزع اسم - موت القلب المفاجئ - حيث يصبح القلب مرتبطا ويتوقف عن العمل لفترة من الوقت. وما لم تحصل على رعاية طبية، فقد يؤدي الأمر بك إلى الموت". لحسن الحظ فإن هذا السيناريو نادر جدا، ولكن وجد أن العمل بفترات الدوام المختلفة يزيد من المخاطر المتعلقة لا بمشاكل القلب فقط، وإنما أيضا اضطرابات الجهاز الهضمي واضطرابات المزاج، كما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام مقارنة