



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمداسماعیل امتیاز و

مرکز فوریت های شهید رجایی

دیابت و شب کاری

تهیه کننده:

مهديه يوسف زاده

کارشناس ایمنی و سلامت شغلی



بهار ۱۳۹۵



مطالعات علمی نشان می دهد، ریسک ابتلا به دیابت و چاقی در شب کارها و افرادی که کمبود خواب دارند، بیشتر است زیرا کمخوابی تأثیر مستقیم در سطح قند خون دارد.

اختلال در ساعت بیولوژیکی بدن و هورمون ملاتونین یکی از مهمترین عوامل بروز اضافه وزن، سکتة قلبی و مغزی و دیابت است. افرادی که در شیفت شب کار می کنند، معمولاً در طول روز استراحت می کنند که خود این عامل در بروز دیابت نوع ۲ بسیار موثر است. یکی دیگر از علل ابتلای افراد شب کار به دیابت، عادات غذایی نادرست و چرب است. این افراد بیشتر تمایل دارند که از غذاهای آماده و کنسرو شده استفاده کنند و تمایلی به استفاده از میوه و سبزیجات در آن ساعت از شبانه روز ندارند. در این تحقیقات آمده است که مردانی که شیفت چرخشی دارند بیشتر در معرض خطر قرار دارند و گاهی خطر بروز دیابت در این افراد تا ۲ تا ۴ درصد افزایش پیدا می کند. در این زمینه تغییر مکرر در شیفت های کاری در مردان منجر به تغییر ساعت بیولوژیکی بدن شده و سطح هورمون تستوسترون (هورمون مردانه) را در آن ها تغییر می دهد. کاهش و کمبود هورمون مردانه با مقاومت به انسولین و دیابت همراهی دارد.

چه باید کرد؟

*برای کاهش صدمات ناشی از کار شبانه، تعداد نوبت های کاری آن باید کم باشد و اینگونه افراد پیش از شروع کار، حداقل سه ساعت در مکانی مناسب بخوابند.

*داشتن برنامه غذایی مناسب و اطلاع رسانی به اطرافیان برای جلوگیری از عدم تماس یا ایجاد اختلال در خواب افراد در این ساعات به شدت تأکید می کند.

*برخی از برنامه های روزمره خود را تعدیل کرده و آنها را به صورت مختصر و مفید انجام دهند.

*این افراد باید عادت کنند همواره در یک زمان مشخص از روز بخوابند. بهترین کار این است که زمان خوابیدن شان ساعت های قبل از کار باشد، نه اول صبح. اگر این کار مقدور نیست، بهتر است قبل از روانه شدن برای کار، یک چرت کوتاه بزنند زیرا چرت های کوچک در شیفت کاری می تواند بسیار نیرو بخش باشد.

*شب کارها بهتر است مرخصی هایشان را جمع نکنند، بلکه از آن در بین شیفت ها استفاده کنند تا به این صورت، هم به کارهای عقب افتاده خود برسند و هم روابط اجتماعی و عاطفی خانوادگی شان را بخوبی حفظ کنند.

*هنگام خواب در روز از اتاقي با پرده های تیره استفاده کنید. این کار به مغز شما کمک می کند که تصور کند وقت خواب است

*پيله اي از سکوت در اطراف خود بتنید. پنجره ها را ببندید و تلفن را از پریش درآورید. وقتی بیدار شدید پرده ها را کنار بزنید و بیرون بروید و زیر نور خورشید بنشینید. این کار به ساعت بیولوژیکی بدن شما نشان می دهد که وقت بیداری و هوشیاری است.

* به کارکنان شب کار به صورت اکید توصیه می شود که به ورزش و تمرینات بدنی روزانه توجه داشته باشند و حداقل پیاده روی، چرخیدن در اطراف و فعالیت با دوستان را از دست ندهند.

* حتماً رژیم غذایی تایید شده ای را تنظیم کرده و براساس آن جلو بروید؛ سعی کنید همیشه از سبزیجات و میوه های تازه استفاده کنید.

* در سرکار برای خود تنوع ایجاد کنید مثلاً گاهی قدم بزنید، گاهی به دستشویی رفته و آبی به صورت بزنید، نفسی تازه کنید و به نوار یا رادیو گوش دهید.

* با خانواده خود، آخر هفته ها به مسافرت و گردش رفته و کمبود ارتباطات را جبران کنید.

* بعد از شیفت شبانه بلافاصله به رانندگی نپردازید. کمتر از قرص های خواب آور استفاده کنید و خود را به آنها عادت ندهید و علاوه بر آن، تا حد امکان بلافاصله بعد از شیفت، از اضافه کاری بپرهیزید.

مقابله با خواب آلودگی به کمک مواد غذایی

آنهایی که شبکار هستند و در طول شب بیدار میمانند، معمولاً به فکر راهی برای کاهش احساس خواب آلودگی شان هستند و می خواهند به کمک مصرف مواد غذایی این حس را کمتر کنند. برای همین هم به نوشیدن مایعاتی مانند قهوه و نسکافه رو می آورند و با این روش می خواهند احساس خواب آلودگی شان را کاهش دهند. به همین دلیل

توصیه می شود از ترکیباتی مانند چای استفاده کنند که احساس خواب آلودگی شان را کاهش دهد. این افراد باید از چای کم رنگ استفاده کنند چون مصرف چای پررنگ به دلیل کافئینی که دارد به مرور زمان می تواند آنها را وابسته کرده و در نتیجه به بروز اختلالات استخوانی و پوکی استخوان منجر شود. از طرفی هم باید به این موضوع توجه داشته باشیم که مصرف بیش از حد کافئین موجب بروز پوکی استخوان می شود و می تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را در خانمها افزایش دهد.



برای افزایش توان فکری و جسمی به این گروه از افراد توصیه می شود در ساعات شب از مواد غذایی که حاوی آنتی اکسیدان است و مواد غذایی که پروتئین کافی دارد، استفاده کنند، چون هورمون ها و آنزیم هایی که در سیستم عصبی و مغز ترشح می شود، برای فعالیت شان به پروتئین و بعضی از ویتامین ها و املاح نیاز دارند که باید تامین شود. بر همین اساس، افرادی که شب کار هستند باید حتماً از میوه ها و سبزیجات استفاده کنند و مصرف این مواد را در برنامه شبانه خود قرار دهند. بنابراین

کسانی که شب کار هستند نباید منتظر بمانند ساعات کاری تمام شود و پس از آن، در طول روز از این مواد استفاده کنند. پس به آنها توصیه می شود از یک میان وعده به شکل دو واحد میوه در طول ساعات شب استفاده کنند تا هم آب مورد نیاز بدن تامین شود و هم آنتی اکسیدان های مورد نیاز به بدن شان برسد.

همچنین این افراد باید پس از گذشت چند ساعت از شب، یک وعده سبک که حاوی پروتئین و کربوهیدرات باشد نیز مصرف کنند مصرف نان های سبوس دار و پروتئین هایی مانند پنیر، عدسی، شیر یا تخم مرغ می تواند کمک کننده باشد و نیازهای بدن را تامین کند.

خیلی ها هم هستند که در طول این ساعات به مصرف تنقلاتی مانند چیپس و پفک، آجیل، شکلات و آب نبات، بیسکویت و... رو می آورند و چون ممکن است فرصت کافی برای ورزش کردن نداشته باشند، دچار چاقی و اضافه وزن خواهند شد. بنابراین توصیه می شود این افراد هم به جای چنین تنقلاتی از موادی مانند میوه های خشک و تنقلات ساده تر و سالم تر مثل نان و پنیر استفاده کنند.

به افراد شبکار توصیه می شود حتی زمانی که تشنه نیستند هم از آب و مایعات استفاده کنند تا نیاز بدن شان تامین شود و مصرف لبنیات را نیز حتماً در برنامه غذایی شان داشته باشند.

*منبع:

www.tebyan.net
www.ravy.ir
health.usnews.com