

## Az éjszakai beosztás egészségkárosító hatásainak megelőzése

Sok munkavállalóval beszélgettem erről a kérdésről, és ezután fogalmazódott bennem, hogy leírjam a tapasztalataimat, javaslataimat.

Többféle ember van, mint tudhatjuk. Ez az éjszakai műszakkal kapcsolatban is feltétlenül igaz. Van, aki szereti, van, aki elviseli, van, aki szenved tőle.

Ezek a reakciók független az eltöltött időtől. Van, aki bírja, van, aki nem.

Többműszakos munkarendről akkor beszélünk, ha a munkáltató napi üzemelési ideje meghaladja a munkavállaló napi teljes munkaidejét, és a munkavállalók időszakonként rendszeresen, egy napon belül egymást váltva végzik azonos tevékenységüket. Délutáni műszak: a több műszakos munkarend alapján a tízennégy és huszonegy óra közötti időszakban teljesített munkavégzés. Éjszakai műszak: a több műszakos munkarend alapján végzett éjszakai munka.

A gépek kora elhozta a műszakolást, a műszakolás pedig az álmatlanságot. Minden embert megvisel a nappalok és éjszakák felcserélése

A világ úgy lett kitalálva, hogy nappal dolgozzanak, éjszaka pedig aludjanak az emberek. A gépeknek nincs szüksége pihenésre, éjszaka is tudnak dolgozni, így a munkások egy része átkerült éjszakai műszakba. A világ fejlődése csak rontott ezen, hiszen ma már szeretnénk éjszaka is leugrani a boltba, jó lenne egy éjjel-nappal nyitva tartó gyógyszertár is, az ügyes-bajos dolgainkat nappal helyett éjszaka intéznénk a telefonos ügyfélszolgálatokon keresztül... És nézzünk magunkba, nem szívesen mondanánk le ezekről a vívmányokról! Ugye nem tévedek?

Ez az igény pedig magával hozta, hogy még többen dolgozzanak éjszaka. Ez még nem is lenne olyan nagy baj, mert a folyamatos éjszakai munkához hozzá lehet szokni. A problémát az jelenti, hogy váltakoznak a műszakok és egyszer nappal, egyszer éjszaka kell dolgozni. Van, aki jobban bírja, van, aki egyáltalán nem.

A váltott műszakban dolgozóknak gyakran akkor kell aludniuk, amikor a legtöbb ember ébren van, és akkor kell dolgozniuk, amikor a többiek alszanak. Ez sokszor vezet alvász problémákhoz.

Az alvás-ébrenlét ritmusának váltakozása az egyik alapvető biológiai ritmus. A közepagyban található tobozmirigy szabályozza a szervezetet működtető hormonok termelésének ritmusát. A melatonin hormon meghatározza az alvás-ébrenlét állapotát, befolyásolja a hangulatot; napszakonként, évszakonként és életkoronként is más-más mennyiségben fordul elő a szervezetben. Hosszú, időeltolódással járó utazás, tartós éjszakai munka könnyen felboríthatja ezt a természetes egyensúlyt: erre mindenkinek másképpen reagál a szervezete. Alkalmazkodóképességünk függ általános egészségügyi állapotunktól, életkorunktól és az egyéni jellemzőinktől.

Kísérlet: sötét szoba, ált. kicsit hosszabb ciklus, mint 24 óra!!

Egészségügyi és pszichikai (túlzott idegi és érzelmi) terhelésnek is ki vannak téve a több műszakos dolgozók,

Sajnos nem mindenkinek a szervezete tud ehhez a követelményhez alkalmazkodni, így sokan alvászavarral küzdenek. Az sem mindegy, mennyi egyéb kötelezettségnek kell még eleget tennie, ha hazaér munkájából, tolerálják-e a munkavállaló szerettei ezt a fajta életritmust és mit várnak el tőle (másodállás, túlóra, és egyéb kötelezettségek - házimunka, sokan ki is használják a felszabaduló nappali órákat...)

De mit tehet az, aki kénytelen bírni, mert nincs más választása?

Alakítson ki egy alvási rutint. Próbáljon meg mindig ugyanabban az időben lefeküdni. Ne tologassa a lefekvés időpontját! Akár csak a kisbabáknál, mindig ugyanazokon a lépéseken keresztül jusson el a lefekvésig, így teljesen ellazul, elálmosodik mire ágyba kerül.

Iktasson ki minden zavaró tényezőt, mert az alvásidő szent és sérthetetlen. A megfelelő alváshoz egy sötét, csendes szoba kell. A telefont kapcsolja ki, az ajtót húzza magára. Ha zavarja Önt a világos, akkor húzza be a sötétítő függönyt vagy használjon szemmaszkot.

Fontos, hogy a családtagok is tekintettel legyenek az éjszakai műszakból hazatérő emberre, fülhallgatóval hallgassanak zenét, nézzenek televíziót. Ne porszívózzanak, mosogassanak és hangoskodjanak körülöttük, a házimunkákat is halasszák az alvás utáni periódusra.

További terhet ró a váltott műszakban dolgozóra és családtagjaikra, hogy egyéb problémákkal is szembe kell nézniük a családi és a szociális kapcsolatok vonatkozásában. Alvásuk elveheti a nappal nagy részét, és akkor nincsenek otthon, amikor éppen a családi programok ideje lenne. Ezekről is tanácsos leülni beszélgetni az érintettekkel.

Ha nappal nem tud eleget aludni, akkor a munkába menetel előtt még iktasson be egy 30 perces pihenőt.

Nagyon fontos a megvilágítása odafigyelni! A központi megvilágítás mellé tartsa mindenki bekapcsolva a saját lámpáját. Félhomályban mindenki elálmosodik. A szem védelme érdekében be kell tartani, hogy óránként 10 percet ne a képernyőt nézzék!

Néhány praktika, hogy hogyan tudunk éberek maradni egészségesen is:

- Zöld tea, hideg víz kortyolgatása
- Arcmosás
- Szabad levegő- sétálni egy kört
- Beszélgetés: élménymegosztás (rosszat is, jót is!), humor
- Óránként testmozgás, nyújtózkodás
- 10 percet a monitortól távol tölteni
- Nem csak kávé és cigi-szünet van, lehet tea vagy sétáló-szünet is!

Még néhány jó tanács, hogy hogyan tudjunk a test mellett a lélek egészségét is fenntartani:

- Egészséges étrend
- Szociális háló: család, barátok
- Környezetváltás: szabad levegő, kirándulás
- Feltöltő szórakozás: lehetőleg nem monitorhoz kötötten

Testmozgás: Miért egészséges?

- Erősíti a szívet és az immunrendszert
- serkenti az anyagcserét
- boldogsághormonokat termel

Hogyan tegyük szokássá?: Testmozgás a munkahelyen

Külön említendőek a stimulálószeres (vizsgálati tapasztalat)

A **koffeinnek** közzismert a gondolkodásért felelős agykérgi mezőkre gyakorolt serkentő hatása: fokozza a szellemi tevékenységet, javítja a szellemi funkciókat, gyorsítja a szellemi gondolatársítást, a gondolatok világosabbá válnak, könnyebben és gyorsabban születnek, csökkenti a fáradtságot és álmoságot. Az izmok teljesítőképességét fokozza. Ily módon a koffein serkentő hatása kellemesebb közérzetet is okozhat. A koffein mértékletes fogyasztás esetén növeli a teljesítőképességet és frissességet, éberséget biztosít számunkra, a ritkán, alkalmanként kávézóknál pedig fokozza az anyagcserét. Kávéfogyasztást követően fokozódik a szív működés, ezáltal nő a pulzusszám és emelkedik a vérnyomásunk (1-3 óra alatt átlagosan 5-10%-kal). Pszichés labilitás, depresszió, lehangoltság esetén szokványos adagjai is növelhetik a probléma súlyosságát, izgatottságot, ingerlékenységet okozva. Ez fokozottan jelentkezik koffeinérzékenység esetén.

A koffeint a gyógyszeripar is hasznosítja például a fejfájás elleni tabletták hatóanyagaként, vagy az asztma, a szívgyengeség és a morfiummérgezés kezelésére.

Az **energiaital** egy üdítőital, mely a reklámok alapján több energiát tartalmaz más italhoz képest, bár ez nem mindig állja meg a helyét.

Őse Skóciából származik 1901-ből. Az első ismereteinknek megfelelő energiaital 1987-ből származik Ausztriából (Red Bull). Azóta számos változata létezik.

Hazánkban energiáitallal 1991-ben találkozhattál először, de a hiányzó OÉTI-engedély miatt az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat 1997-ben betiltotta a magas koffeintartalma miatt. 2000-től újra kapható.

A 150 mg/l-nél több koffeint tartalmazó ital címkéjén fel kell tüntetni a „Magas koffeintartalom” figyelmeztetést, valamint fel kell tüntetni a valódi koffeintartalmat mg/100ml-ben kifejezve.

Sajátos összetételükben kristálycukor és izocukor található. A kristálycukor répából készül, míg az izocukor takarmánykukoricából. 2005-től a közönséges cukrot szőlőcukorral (fruktózzal), malátacukorral (maltózzal) vagy poliszacharidokkal váltották fel, mert gyorsabban hasznosulnak a szervezetben.

Az energiáitallal által előidézett mesterséges pörgés megterheli a szervezetet, felborítja a normál életritmust, ami újabb és újabb energiáitall fogyasztására ösztönözhet. Az ördögi kör vége egy kimerült, energiáját vesztett szervezet lesz, ami egészségkárosodáshoz vezet.

Az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű alvás biztosítja az igazi energiát, és jelenti az egészség megőrzését!

A koffein, nem szükséges a szervezetnek. Így az energiáitallok fogyasztását semmilyen táplálkozási cél nem indokolja. A fizikai és mentális teljesítőképesség fokozásának, különösen a gyermekek és fiatal felnőttek körében, népegészségügyi szempontból lényegesen támogathatóbb eszköze az egészséges életmód, melynek nem része az energiáitall fogyasztása.

Néhány ital (étel) koffeintartalma	
1 doboz energiáitall	50-500 mg
0,5 dl "presszó" kávé	100 mg
2 dl koffeinmentes (forrázott) kávé	3-4 mg
2 dl tea	30-70 mg
2 dl Coca Cola	30 mg
30 g csokoládé	10-30 mg

A másik, amihez hozzá lehet szokni, az **altatószer**

Ez a hozzászokás sokszor alattomosan alakul ki. Az ember először csak bekap egy szemet, mert kivételesen nagyon fáradt, fúrnak a szomszédban,... Aztán: a múltkor is olyan jól aludtam tőle, most még kivételesen bekapok egyet megint. Ezek „a kivételesen bekapok” esetek rendszeressé válnak. Ha nem figyelnek rá, még az adag is növekedhet folyamatosan. Leszokni éppen olyan nehéz, mint a dohányzásról. Ha az ember nem veszi be, nem alszik jól, napközben fáradt, ingerlékeny, stb. A leszokást ajánlatos szakember segítségével megtenni.

### Végezetül:

Fontos, hogy a foglalkozás-egészségügyi vizsgálat teljes körű, mindenre kiterjedő legyen, Az is nagyon lényeges, hogy az orvos tisztában van-e (elmondják-e!?) a munkaalkalmasság szempontjából releváns tényezőket (pl. másodállás), valós munkakörülményeket, esetleges betegségeket, mielőtt a dolgozó munkába állna. Itt kell hangsúlyozni az orvosi titoktartás fontosságát. Ami a rendelésen elhangzik, nem jut a munkáltató tudomására! (Orvosi titoktartás!!)

Kockázati tényező lehet az életmódkezeléssel anyagcsere-egyensúlyban már nem tartható cukorbetegség - miként cikksorozatunk első részében is megírtuk -, és egy komolyabb szív- és érrendszeri betegség (szívritmuszavar, vagy kialakult koszorúér betegség) is. Ezekben az esetekben meggondolandó, hogy egyáltalán alkalmas-e az illető az adott munkakör betöltésére, vagy gyakoribb kontrollt igényel-e?

Ezért fontos évente a vizsgálat! Fokozott pszichés terhelésnek számít a rendelet szerint is! Ezért kell minden évben egyszer megjelenni a vizsgálaton!

Mégegyszer: orvosi titoktartás, őszinte panaszelmondás!