

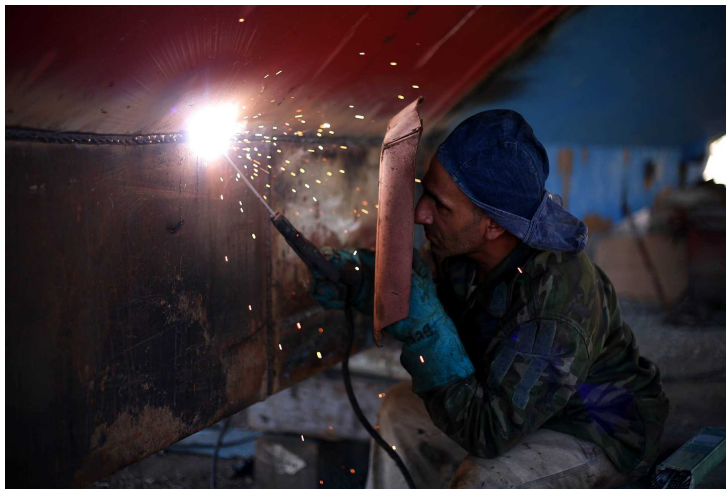
# Elég tíz évet lehúzni egy gyárban, és egy életen át lehet szedni a gyógyszereket

Kovács Lilla - 2017-01-29 12:21:28

A mai napig rengetegen dolgoznak váltott, gyakran három műszakos munkarendben Magyarországon. Hosszú távú egészségügyi hatásai riasztóak, gazdasági okok miatt azonban nem valószínű, hogy szabályozni fogják ezt a fajta munkabeosztást.

## Tíz év elegendő a súlyos egészségromláshoz

*Ha nem is gyökeresen, de lényegesen különbözünk egymástól alvás-ébrenléti ritmicitásunk, preferenciáink tekintetében. Ezért is változó, kit melyik műszak visel meg jobban – tudtuk meg dr. Buda Botond c. egyetemi docenstől. Az éjszakai bagoly típusú embereket a hajnalban kukorékoló kakas típusoktól úgynevezett morningness-eveningness skálák segítségével viszonylag pontosan meg tudjuk különböztetni — bár ezt az érintettek többnyire maguktól is jól érzik. Mint azt az ideggyógyász mondja, már az problémát jelent, hogy a társadalom hagyományosan elvárja, hogy a „baglyok” is korán keljenek, holott ők később lesznek aktívabbak, így a napi ritmusukat ez is megzavarja.*

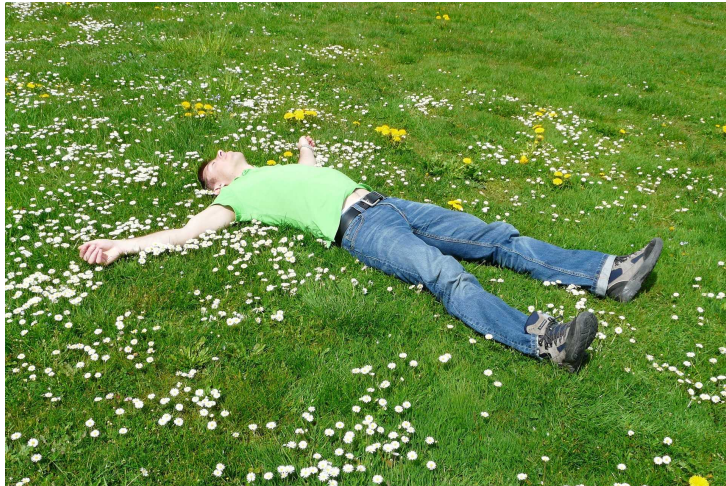


Van akit kevésbé visel meg a váltott műszak, mások érzékenyebbek rá fotó: pixabay

Őket például rendszerint kevésbé viseli meg az éjszakai műszak, pedig ez az, ami a legtöbb egészségügyi gondhoz vezet. *Két olyan súlypontja van a napnak, amely élettanilag kedvező az elálmósodás, elalvás szempontjából. A fontosabbik ilyen néhány órás sáv az éjfél előtti órákban kezdődik. Ezért is szokták hangsúlyozni, hogy aki hajnalban alszik el, annak az alvása – még ha időtartamban ugyanannyi is – minőségileg kevésbé pihentető. A másik ilyen időszáv a kora délutáni órákban van, nem véletlenül pillednek el az emberek ilyenkor, és ezt a mediterrán államokban ki is használják.*

A délutáni szunyókálásról szinte minden magyar munkavállaló lemondhat, akinek azonban az éjszakairól is le kell, annak súlyos következményekkel kell számolnia. *A tartósan megzavart alvás-*

*ébredési ciklus gyakran úgynevezett túlzott napközbeni aluszékonysághoz vezet, koncentrációhiányt és teljesítménycsökkenést okoz, de sok esetben érzelmi változásokért is felelős lehet: ingerlékenység, nyomott hangulat, depresszió, vagy bizonyos szorongásos zavarok – mint például pánikbetegség, generalizált szorongás (ilyenkor a beteg gyakorlatilag egész nap aggódik) – is nagyobb eséllyel alakulhatnak ki.*



A legjobb az volna, ha délután is hunyhatnánk egyet, de erről szinte mindenkinek le kell mondania fotó: pixabay

Ha egy munkavállaló éjszakai és nappali műszakja hetente váltja egymást, az sem ideális megoldás. Dr. Buda szerint ugyanis legalább tíznapos időtartamra lenne ahhoz szükség, hogy a műszakváltások okozta egészségi károkat, kockázatokat a lehetőségekhez mérten minimalizálni lehessen. *A helyzetet súlyosbíthatja, ha valaki olyan betegségben szenved, amely a megmaradt alvásstruktúrát is szétzilálja. Ilyen például az obstruktív alvási apnoé, amelyet a köznyelv kóros horkolósos betegségként ismer. Magyarországon az ebben szenvedők száma súrolhatja a félmillió nagyságrendet. Ez a betegség feltördeli az alvásstruktúrát, mikroébredések következnek be; súlyosabb esetben 500-600 mikroébredésen is áteshet valaki egy éjszaka folyamán.*

## **Mi is az az obstruktív alvási apnoé?**

Az alvási apnoé során a légzés alvás közben hosszú másodpercekre abba marad, majd újraindul — talán ismerős lehet, hogy az egyre hangosabban horkoló egyén hirtelen akár fél percre is elhallgat, majd felhorkant és horkol tovább. Az obstruktív alvási apnoét a garatizomzat ellazulása és egyéb légúti akadályt okozó tényezők eredményezik, míg a centrális apnoé akkor alakul ki, ha a központi idegrendszer nem küld megfelelő parancsot a légzőizomzatnak.

A kialvatlanság – okozza azt akár a meglévő alvási apnoé, akár az éjszakai munka – hosszú távú hatásai is felettébb veszélyeseek. Az alvásdeficit ilyen esetekben folyamatosan növekszik, hiszen egyfolytában görgetjük magunk előtt. Ennek súlyos következményei vannak. *Szív- és érrendszeri betegségek jelenhetnek meg, és tíz év elég ahhoz, hogy megjelenjen a non-dipper hipertónia.*

Ez utóbbi egész napos magas vérnyomást jelent. A magasvérnyomásúak többségénél éjszaka, alvás közben lejjebb esik a vérnyomás, ám a non-dipper típusú hipertóniásoknál ez elmarad. A krónikus

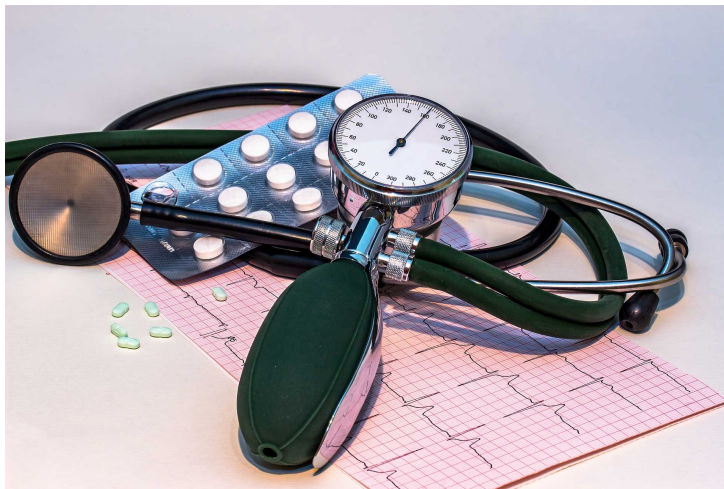
alvászdeficit miatt nő a szívroham és a stroke kockázata, magasabb lehet a koleszterinszint, és az elhízás is igen gyakori.

## Hogy okozhat az alváshiány elhízást?

Sokan találkoznak azzal az esettel, hogy sportolnak, figyelnek az étrendjükre, mégsem tudnak fogyni, esetleg még híznak is. *Az alvás bizonyos fázisai nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy az anyagcsere lebontó funkciói rendszeresen működjenek. Ha az alvás tartósan vagy periodikusan tönkre van téve, akkor gyakran nem mélyül kettes fázis alá, pedig a megfelelő mennyiségű és minőségű hármas-négyes fázisú mélyalvás múlhatatlanul szükséges ahhoz, hogy ne rakódjanak ránk a kilók.*

## Sokszor visszafordíthatatlanok a károk

Egy bizonyos idő után sajnos még akkor sem visszafordíthatók a károk, ha megszűnnek az alvással kapcsolatos problémák. Enyhülhetnek ugyan, de előfordulhat, hogy ugyanúgy szükség lehet vérnyomás- vagy koleszterinszint-csökkentő gyógyszerekre. Megelőzésre pedig sajnos kevés a lehetőség. *A legjobb lenne új munkahely után nézni - mondja a doktor, de tudja, hogy ez sokszor nem megoldható. Csak általános dolgokat lehet ilyenkor mondani. Több sport, egészségesebb étkezés... Esetleg melatonin tartalmú szerekkel lehet megkísérelni a nappali álmoság előidézését egy-egy éjszakai műszak után.*



Tíz év elég ahhoz, hogy utána életünk végéig vérnyomáscsökkentőt kelljen szedni fotó: pixabay

## Melyik életkorban bírjuk jobban?

A többműszakos munkarenddel összefüggő alvászavar és ennek lehetséges következményei tekintetében nincs lényeges különbség nők és férfiak között. Vannak viszont különbségek abban a tekintetben, hogy milyen életkorban vállalunk ilyen műszakbeosztású munkát. *Fiatalabb életkorban különösen nagy az élettanilag szükségessé váló tartósan és jelentősen eltérő alvásmintázattal járó kockázat. Hiszen ebben a sérülékeny korban még számos tekintetben fejlődőfélben van a szervezet. Az idősebb, nyugdíj közeli életévekben szintén az átlagnál több veszélyt rejt a tartós többműszakos munkarend. Ha valaki mindenképp dönteni kényszerül, hogy mikor szánjon tíz esztendő egy ilyen munkára, akkor talán a 40 éves kor körüli időszakot lehetne javasolni, mert a szervezet már nem*

*fejlődik, de az intenzív öregedési folyamatok sem indultak még meg.*