



## Vaktavinna og heilsa

Gróflega áætlað eru um fjórðungur vinnandi fólks í vaktavinnu. Áhrif vaktavinnu á heilsu eru einstaklingsbundin en almennt benda rannsóknir til neikvæðra áhrifa á heilsu og þá einkum og sér í lagi áhrif næturvinnu. Manninum er eðlislægt að sofa á nóttunni og vaka á daginn og hægir á ýmissi líkamsstarfsemi á nóttunni eins og meltingarkerfi, hjarta, öndunarfærum og nýrum en dægursveiflu gætir einnig í efnaskiptum.

**Meltingarfæri** Vaktavinnufólk kvartar oft undan uppþembu, brjóstsviða og magaverkjum og tengist það minni framleiðslu meltingarensíma á næturna og því meltist matur hægur. Vaktavinnufólk sækir auk þess oftari í fituríkan mat sem eykur enn líkur á óþægindum frá meltingafærum. Rannsóknir benda til þess að vaktavinnufólki sé mun hættara við að fá skeifugarnarsár en dagvinnufólki og kjörþyngdarstuðull (BMI) er að meðaltali hærri sem er vísbending um að vaktavinna geti leitt til ofþyngdar.

**Hjarta- og æðakerfi** Vaktavinnufólk sem vinnur næturvinnu í mörg ár er líklegra til að fá hjarta- og æðasjúkdóma. Kortisólframleiðsla, stundum nefnt streituhormón, á að vera í lágmarki á nóttunni. Hjá næturvinnufólki eykst framleiðslan sem getur valdið streitu en langvinn streita eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Góðu blóðfiturnar (HDL) mælast að meðaltali lægri og þríglýseríð hærri hjá fólki sem hefur lengi unnið næturvaktir. Að viðbættu hærra BMI, lélegra mataræði og oft minni hreyfingu hjá næturvinnufólki auka allir þessir þættir líkur á hjarta- og æðasjúkdómum.

**Svefn** Næturvinnufólk sem sefur á daginn fær um 1-4 klst styttri svefn en þeir sem sofa á næturna og eins eru gæði svefnsins verri. Líkamsstarfsemi okkar miðast við að við vökum á daginn og sofum á nóttunni. Líkamshitinn lækkar á nóttunni sem veldur syfju og hækkar svo á daginn sem truflar svefn. Framleiðsla á melatonin svefnhormónnum er mest fyrri part nætur og lítil á daginn og hefur það áhrif á dýpt og lengd svefnsins. Þreyta veldur einbeitingarskort og er talsvert hærri tíðni vinnuslysa á nóttunni en á daginn.

**Félagsleg tengsl** Næturvinnufólk segist oftara vera í verra sambandi við maka sinn, það metur andlega heilsu sína almennt lakari en dagvinnufólk og kvartar frekar yfir því að vera í verri félagslegum tengslum. Vegna vinnutíma hittir það færra fólk.

Það er ýmislegt hægt að gera til að sporna gegn neikvæðum áhrifum vaktavinnu á heilsu. Mikilvægt er að ná sem bestum svefni eftir næturvinnu og stjórna birtu, hávaða og annarri truflun. Einnig er mikilvægt að passa upp á mataræði og borða léttan mat á nóttunni, ekki drekka kaffi eða orkudrykki og vera dugleg að hreyfa sig alla daga.

Guðrún Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur