

## ساعات غیرمعمول کار سلامتی را به خطر می‌اندازد

گزارش‌ها در مورد ماموران خواب‌آلوده برج مراقبت فرودگاه در آمریکا بیانگر خطری است که گرچه از مدت‌ها پیش شناخته شده بود، اما اغلب نادیده گرفته می‌شد؛ کارکنان شیفت شب در متمرکز شدن و حتی بیدار ماندن دچار مشکل‌اند.



گزارش‌ها در مورد ماموران خواب‌آلوده برج مراقبت فرودگاه در آمریکا بیانگر خطری است که گرچه از مدت‌ها پیش شناخته شده بود، اما اغلب نادیده گرفته می‌شد؛ کارکنان شیفت شب در متمرکز شدن و حتی بیدار ماندن دچار مشکل‌اند.

به گزارش آسوشیتدپرس دکتر چارلز سیزلر، رئیس بخش پزشکی خواب در بیمارستان بریگه‌هانم و زنان در بوستون در این باره می‌گوید: "مقامات دولتی این امر را نپذیرفته‌اند که افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند، به طور معمول در شب‌ها در سر کار به خواب می‌روند.

سیزلر گفت بررسی‌ها نشان می‌دهند که 30 تا 50 درصد افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند، دست کم یک بار در هفته بر سر کار خواب‌شان می‌برد.

بنابراین به گفته او این برداشت که به خواب رفتن تنها در دفعات معدودی در میان هزاران کارمند بر مراقبت رخ می‌دهد، "بیش از حد خوش‌بینانه" است.

سازمان هوانوردی فدرال آمریکا (FAA) در نشانه‌ای از واکنش به رشد فزاینده این مشکل، شنبه 16 آوریل اعلام کرد برنامه‌های کاری ماموران برج مراقبت پرواز را که بیش از همه باعث خستگی می‌شوند، را تغییر خواهد داد.

این اعلام پس از آن صورت می‌گیرد که این سازمان پرده از حادثه دیگری برداشت که در آن یک مامور مراقبت پرواز در حین انجام کار در بامداد روز شنبه در یک فرودگاه محلی شلوغ میامی در فلوریدا به خواب رفته بود. بازرسی‌های ابتدایی FAA حاکی از آن است که این حادثه اثر بر عملیات پرواز نگذاشته است.

سیزلر گفت این خطر بالقوه تنها به ماموران مراقبت ترافیک هوایی محدود نمی‌شود، بلکه در مورد رانندگان کامیون و اتوبوس، خلبانان هواپیماهای مسافربری و افرادی که در صنعت حمل و نقل دریایی کار می‌کنند، نیز صادق است. و دیگران چه؟ کارگران کارخانه‌ها، پلیس، آتش‌نشانان، کارکنان اورژانس، پرستاران و پزشکان، آشپزها، کارکنان هتل‌ها، افرادی که در رسانه‌ها کار می‌کنند و سایرینی که کار شبانه یا شیفت‌های در حال تغییر کاری دارند، نیز از این خطر مصون نمی‌مانند.

سیزلر می‌گوید: "ما در جامعه‌ای به شدت محروم‌شده از خواب زندگی می‌کنیم، که بسیاری از افراد با کار زیاد خود را از پای در می‌آورند. او می‌گوید نیم قرن پیش، تنها 2 درصد از افراد در آمریکا 6 ساعت یا کمتر در شب می‌خوابیدند؛ اکنون این رقم به 28 درصد رسیده است.

دکتر فیشبین، متخصص علوم اعصاب در سیتی یونیورسیتی نیویورک می‌گوید هنگامی که افراد در شیفت‌های غیرمعمول کار می‌کنند، "ریتم‌های زیستی‌شان به هم می‌ریزد."

هورمون‌ها با چرخه خواب و بیداری همزمان می‌شوند. هنگامی شیفت کاری افراد تغییر می‌کند، مغز هرگز در نمی‌یابد که چه هنگام قرار است به خواب رود، و این وضع بر چگونگی کارکرد افراد اثر می‌گذارد.

فیشبین گفت افرادی که هر چند روز یک با شیفت کاری‌شان را تغییر می‌دهند، در معرض انواعی از مشکلات مربوط به حافظه و یادگیری قرار می‌گیرند. این نوع تغییر برنامه کاری به خصوص بر بخشی از حافظه ارتباطی (relational memory) اثر می‌گذارد که شامل توانایی درک نحوه ارتباط یک چیز با چیز دیگر است.

علاوه بر خواب‌آلودگی و ناتوانی در تمرکز، افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند در معرض خطر بیشتر دچار شده به بیماری‌های مزمن روده‌ای و قلبی هستند و نشان داده است که در این افراد میزان بروز برخی از اشکال سرطان بالاتر است.

سازمان بهداشت جهانی کار در شیفت شب یا در شیفت‌های متغیر را به عنوان یک عامل سرطان‌زای احتمالی رده‌بندی کرده است.

سیزله همچنین پیشنهاد می‌کند که رانندگان کامیون از لحاظ دچار بودن به قطع تنفس حین خواب، یک مشکل تنفسی که این افراد به علت چاق بودن بسیاری‌شان به آن مستعدند، مورد معاینه قرار گیرند. او تخمین می‌زند که تا 250000 نفر در آمریکا در حین رانندگی در هر شبانه‌روز، عمدتاً در ساعات روز، چرت می‌زنند