للعاملين في الليل.. حيلة صحية تجنبكم خطر هذا النوع من العمل



نخيل نيوز - متابعة

قدم مجموعة من الباحثين حيلة غذائية قد تحمي العاملين في الفترة الليلية من خطر النوبات القلبية والسكتة الدماغية.

وأظهرت دراسات سابقة عديدة أن العمل في نوبات ليلية يرتبط بمخاطر صحية جسيمة، بما في ذلك أمراض القلب.

ويرجع ذلك إلى أن العمل ليلاً يُؤثر سلباً على الساعة البيولوجية للجسم، وكذلك على مواعيد وجباته.

وأظهرت دراسة جديدة أن تناول الطعام خلال النهار فقط، حتى أثناء العمل ليلا، قد يُساعد على تجنب المخاطر الصحية المرتبطة بالعمل في نوبات ليلية.

وهذا يُشير إلى أن توقيت تناول الوجبات قد يكون عامل خطر أكبر على القلب والأوعية الدموية من موعد الخلود إلى النوم.

وقال البروفيسور فرانك شير، كبير الباحثين في الدراسة، من مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن: "أظهرت أبحاثنا السابقة أن اختلال الساعة البيولوجية يزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وأضاف: "أردنا أن نفهم ما يمكن فعله لتقليل هذا الخطر، وتشير أبحاثنا الجديدة إلى أن توقيت تناول الطعام قد يكون هو الهدف".

وأظهرت الدراسات التي أُجريت على الحيوانات أن مواءمة الوجبات مع الساعة البيولوجية يمكن أن يقلل من المخاطر الصحية المترتبة على البقاء مستيقظين حتى الساعات الأولى من الصباح.

دفع هذا البروفيسور شير وزملاءه إلى اختبار هذه الفكرة على البشر.

في الدراسة الجديدة، المنشورة في مجلة "ناتشر كوميونيكيشن"، أشرك الباحثون 20 مشاركا شابا في دراسة سريرية لمدة أسبوعين في مركز بريغهام والنساء للبحوث السريرية، والتي جهزت ظروف العمل الليلي.

لم يكن لدى المشاركين نوافذ أو ساعات أو أجهزة إلكترونية تُمكّنهم من تحديد الوقت.

تمكن الباحثون من تحديد تأثير اختلال الساعة البيولوجية عليهم من خلال مقارنة كيفية تغير وظائف أجسامهم قبل وبعد العمل الليلي.

اتّبع المشاركون بروتوكولا ثابتا وبقوا مستيقظين لمدة 32 ساعة في بيئة خافتة الإضاءة، محافظين على نفس وضعية الجسم وتناولوا وجبات خفيفة متطابقة كل ساعة.

بعد ذلك، شاركوا في عمل ليلي، وطُلب منهم تناول الطعام إما أثناء الليل - كما يفعل معظم عمال المناوبات الليلية - أو أثناء النهار فقط.

كان لدى المجموعتين جدول قيلولة متطابق، لذا فإن أي اختلافات بينهما لم تكن ناتجة عن اختلافات في جدول النوم.

درس فريق البحث كيفية تأثير توقيت تناول الطعام على صحة القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين وكيف تغيرت هذه التغيرات بعد العمل الليلي.

وجد الباحثون أن عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية زادت بعد العمل الليلي لدى المشاركين الذين تناولوا الطعام أثناء النهار والليل.

ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون الطعام خلال النهار فقط، فإن علامات القلب والأوعية الدموية لديهم ظلت كما هي.