

Nocna zmiana szkodzi

19 września 2023

Osoby, które pracują w systemie zmianowym, zwłaszcza na nocnej zmianie, są narażone na wyższe ryzyko zaburzeń poznawczych i gorszej pamięci.

Jak informuje serwis [Finanse.WP.pl](https://finanse.wp.pl), najnowsza analiza przeprowadzona przez dr Durdana Khan z York University w Kanadzie opierała się na danych dotyczących 47 811 dorosłych osób (45-85lat), które wzięły udział w badaniu podłużnym dotyczącym starzenia się. Badanie podłużne to rodzaj badania, w którym ta sama grupa uczestników jest badana wielokrotnie w ciągu dłuższego okresu czasu.

W ramach analizy uwzględniono informacje dotyczące zatrudnienia i harmonogramu pracy uczestników, a także wyniki ich testów funkcji poznawczych. W badaniu porównano osoby, które pracowały na zmiany (również nocne), z pracownikami, którzy pracowali w dzień. Jak się okazało, większy odsetek zaburzeń poznawczych stwierdzono wśród uczestników, którzy zgłosili, że musieli pracować na nocnej zmianie.

Praca w nocy związana była z upośledzeniem pamięci, a rotacyjna praca zmianowa wiązała się z upośledzeniem funkcji wykonawczych. Również poprzednie badania wykazały, że praca zmianowa (poza tradycyjnymi godzinami pracy od 9:00 do 17:00), ma znaczący wpływ na zdrowie.

Autorzy doszli do wniosku, że zaburzenie rytmu dobowego spowodowane pracą zmianową może mieć negatywny wpływ na funkcje poznawcze u osób dorosłych w średnim i starszym wieku.

Źródło: [NowyObywatel.pl](https://nowyobywatel.pl)