



ŽIVOTNÍ STYL 29. 10. 2020

Práce na směny? Pozor na své zdraví

Život člověka je v mnoha ohledech určován jistým rytmem. Zjednodušeně řečeno, za světla jsme aktivní, v noci nastupuje odpočinek. Co se však stane, pokud nám do života vstoupí práce na směny? Najednou jsou naše rytmy doslova rozmetány a naše tělo je nuceno k výkonům i v čase, kdy by nejraději odpočívalo. Přesto je práce na směny v mnoha oborech nezbytností. Jak si zachovat zdraví?

Práce na směny: Koho se to týká

Práce na směny se nejčastěji týká oblasti zdravotnictví, ale také policie, hasičů, dělníků na montážních linkách, prodavačů, skladníků, recepčních či vrátných. Speciální podskupinu tvoří lidé, kteří sice nemají práci na směny, ale jejich pracovní režim je z různých důvodů posunutý: barmani, servírky, dálkoví řidiči, uklízečky, pekaři, jedinci pracující pro zahraniční firmy na druhé straně světa, popeláři, zemědělství zaměstnanci ale také třeba noční hlídači. Výčet by mohl být skutečně

dlouhý. V řadě profesí je práce v noční směně nebo o víkendu dokonce za příplatek. Mnoho lidí tedy tuto variantu volí i jako formu přivýdělku případně jako druhé zaměstnání/brigádu, pokud to jejich finanční životní situace vyžaduje. Je třeba si však uvědomit, že práce na směny nese řadu negativ pro naše zdraví.

Práce na směny: Působení na zdraví

Práce na směny **způsobuje porušení biologických rytmů**. Ty **ovlivňují řadu tělesných funkcí**, včetně produkce hormonů (např. melatoninu – hormonu spánku a regenerace buněk), což následně **zvysuje i rizika vzniku či zhoršení mnoha onemocnění**:

- kardiovaskulární choroby,
- metabolický syndrom: diabetes II. typu, hypertenze/vysoký krevní tlak, vyšší hladiny cholesterolu),
- snížení imunity,
- snížení psychické odolnosti,
- poruchy příjmu potravy, zažívací obtíže.

Práce na směny by měla být **tabu pro osoby**, jež mají diagnostikovány **záchvatové onemocnění** (epilepsie, migrény...). O tom, že práce na směny, obzvláště práce v třísměnném provozu, se negativně odráží na lidském zdraví svědčí i fakt, že od roku 2010 práci na směny WHO považuje za **jeden z rizikových faktorů vzniku rakoviny** (zejména u rakoviny prsu roste riziko o víc než 20 %).



Práce na směny: Noční směna

Největším zářezem do lidského zdraví má právě noční směna (nebo dlouhodobě provozovaná noční brigáda/práce). Důvodem je, že tělo je nuceno k výkonům, kdy se přirozeně nastavuje na odpočinek. Zaměstnavatelé si to uvědomují, a tak jsou často příplatky velmi štědré. Jak to zvládnout?

1. **Před noční se vyspěte** – ne vždy je tato rada uskutečnitelná, pokuste se však ji dodržet co nejčastěji. Vyhněte se následným negativům, včetně zvýšeného rizika úrazu.
2. **Pozor na jídelníček** – noc není den a tělo v nočních hodinách funguje jinak. Zvolte spíše kvalitní vyváženou večeři s dostatkem bílkovin a pak už nejezte nebo jen méně. Vyhněte se kofeinu i sladkostem. První pomoc, pokud vás honí mlsná jsou oříšky nebo hořká čokoláda.
3. **Udržujte pohyb** – zařadte pravidelné protahování nebo sadu cviků, jež vaše tělo povzbudí. Nezapomeňte ani na mimické svaly.
4. **Ticho uspává** – ticho je sice skvělý meditační nástroj, ale v případě, že máte zůstat čilí, je lepší si pustit zajímavou hudbu nebo přednášku
5. **Zvolte správné světlo** – naše tělo (v tomto případě sítnice) reaguje na barvu světla. Pokud se držíte v přitmě, vaše tělo vás automaticky začne připravovat na spánek (navzdory vašim myšlenkovým úmyslům).
6. **Spánek povolen?** U řady profesí (např. zdravotníci, hasiči, policie) je možnost si při noční službě jít odpočinout. Využijte toho. Pozor však na to, že veškeré naše „systémy“ naběhnou až přibližně 15 minut po probuzení.

Práce na směny: Dožente spánek a kvalitně jezte

Klíčovým faktorem, jak práci na směny zvládnout je spánek. Protože naše tělo během spánku regeneruje své buňky.

1. **Spěte v místnosti, kde můžete vytvořit tmu a ideálně i ticho** (využijte klidně špunty do uší a masku přes oči).
2. Pokud během dne nemůžete usnout, **rozdělte si spánek na několik kratších cyklů**. Opět ve tmě a tichu.
3. **Před spánkem nepijte kofeinové a jiné povzbuzující nápoje, nejezte těžká jídla** (potřebujete odpočívat, ne trávit).
4. Při problémech se spánkem **využijte [bylinnou říši](#)** nebo některou z „babských rad“.

Mezi [další faktory](#) zvyšující šanci na vysokou kvalitu života a zdraví samozřejmě patří i vyvážená pestrá strava, pitný režim, dostatek pohybu, pobyt na čerstvém vzduchu a v ideální případě omezení spotřeby alkoholu a nekuřte.

Autor: [Markéta Palatin](#)