

НОЧНЫЕ СМЕНЫ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ И ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТИ

С.А. Авакян, Д.А. Хромов

e-mail: sonjanescafe@gmail.com, partypancakes531@gmail.com

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: Бондина В.М., доцент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, к.м.н.

Аннотация

В данной статье мы рассмотрели, как ночной характер труда влияет на развитие вегетативной дисфункции и патологической дневной сонливости у студентов от 21 до 23 лет. По итогам анкетирования нами были сделаны выводы не только о риске ночного труда, но и о мерах его минимизации: использование внутрисменных перерывов, кратковременный сон и дремота, которые положительно влияют на психоэмоциональное и физическое здоровье работающих.

Ключевые слова: ночные смены, вегетативная дисфункция, патологическая дневная сонливость, здоровье работников

ВВЕДЕНИЕ. Ночной труд является необходимостью в современном мире для направлений, предусматривающих непрерывную работу (заводы, охрана общественного порядка, медицина и др.). Несмотря на то, что за ночной характер труда предусматривается доплата размером не менее 20% за каждый час работы [1], сама работа в ночное время не является самостоятельным и независимым фактором вредности условий труда [2]. Примечательно, что в таком виде труда заняты также студенты, которые из-за академической занятости, не могут позволить себе работу с иным графиком.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка риска развития вегетативной дисфункции и патологической дневной сонливости среди работников, чей труд имеет ночной характер.

МЕТОДЫ. Анонимное добровольное анкетирование студентов КубГМУ, включающее шкалу сонливости Эпворта, опросник для выявления вегетативных

нарушений (Вейна А.М.), а также лично нами разработанный сегмент с вопросами, характеризующими рабочую деятельность студентов и возможные для них факторы риска, такие как: курение, ожирение, гиподинамия и другие.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ. Согласно полученным нами данным опроса, в котором приняло участие 68 студентов 3-го курса, 88 студентов 4-го курса и 81 студент 5-го курса педиатрического факультета КубГМУ, путем добровольного анонимного анкетирования, мы можем привести следующие результаты. Среди исследуемых 88 студентов 4 курса 47,72% работают, из них 39 (92,86%) заняты в качестве среднего медицинского персонала, а 3 (7,14%) задействованы вне медицинской области.

Нами в анкету были введены дополнительные вопросы, один из которых «Имеете ли вы возможность задремать во время смены?» разделил работающих студентов на 2 категории: ответивших «да» (66, 67%) и ответивших «нет» (33,33%) - в них мы заметили некоторые закономерности.

Полученные данные подтверждают факт того, что дремота (napping) в ночную смену уменьшает дефицит отдыха, улучшает самочувствие и работоспособность человека [3]. Нами также было проведено сравнение показателей опросников Эпворта и Вейна А.М. этих групп с неработающими студентами. Полученные данные наглядно демонстрируют выраженность вегетативной дисфункции и патологической сонливости у работающих в ночные смены студентов.

Более того, они обращают внимание, насколько неоднородна группа работающих студентов в зависимости от возможности позволить себе кратковременный перерыв или полноценный сон.

Нами было избрано решение расширить исследование и определить, существует ли подобная закономерность среди студентов 3 и 5 курсов или же нами было сделано умозаключение, опирающаяся на особенность первой исследуемой группы; из них работает 38.24% и 61.73% студентов соответственно.

Как видно по результатам расширенного исследования аналогичная неоднородность в зависимости от возможности позволить себе кратковременный перерыв или полноценный ночной сон прослеживается и среди студентов 3,5-х курсов.

Среди всех опрошенных студентов только 2,95% отмечали увеличение массы тела в связи с нарушенным режимом питания из-за особенностей характера труда, однако почти половина (43,9%) опрошенных отметила выраженную потребность в употреблении тонизирующих веществ, среди которых наибольшей популярностью пользуются: кофе (1 место), энергетики (2 место), препараты кофеина (3 место). Мы считаем, что данный аспект нуждается в более глубоком изучении.

ВЫВОДЫ. Собранные нами статистические данные демонстрируют следующее:

1. Студенты, задействованные в ночном труде, испытывают больший стресс и имеют более глубокие нарушения сна, чем нетрудоустроенные;
2. Студенты, задействованные в ночном труде, в большей мере жалуются на неудовлетворительное самочувствие, и имеют выраженную вегетативную дистонию;
3. Студенты, условия труда которых позволяют им задремать на работе, меньше подвержены стрессу, нарушению сна и возникновению симптомов переутомления, а также имеют меньшую выраженность вегетативной дистонии;
4. Все работающие студенты входят в группу риска раннего формирования хронических неинфекционных заболеваний [4, 5].

Список литературы

1. Кухтина Е.Г., Соленова Л.Г., Федичкина Т.П., Зыкова И.Е. Ночные смены и риск нарушения здоровья женщин // Гигиена и санитария. 2015. №5. С. 86-91.
2. Постановление Правительства РФ от 22 июля 2008г. № 554 «О минимальном размере повышения оплаты труда за работу в ночное время».
3. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда / Руководство Р 2.2.2006 — 05.
4. Сорокин Г.А., Фролова Н.М. Оценка профессионального риска при режиме труда с ночной работой // Медицина труда и промышленная экология. 2014. № 9. С. 32-36.
5. Цфасман А.З., Алпаев Д.В., Пфаф В.Ф., Старых И.Ф. Суточная ритмика артериального давления у работающих с ночными сменами // Медицина труда и промышленная экология. 2010. № 12. С. 44-487.