

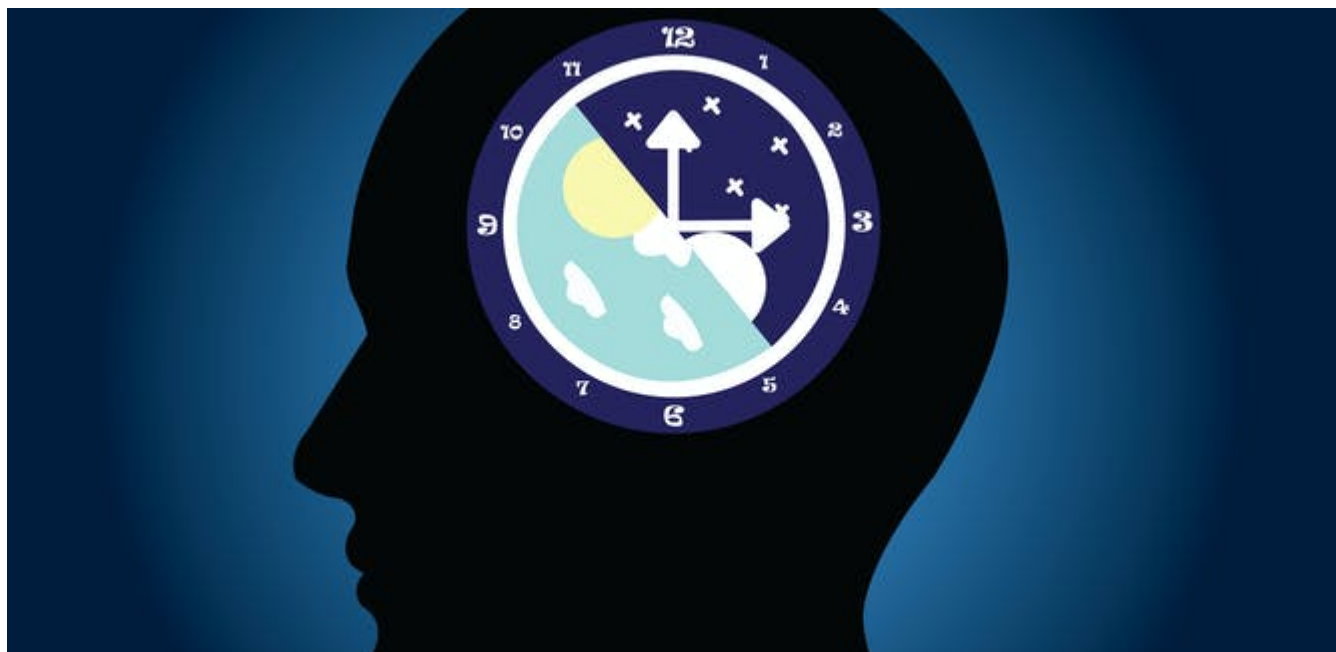
شيفت کاری نامنظم سيستم ایمنی و سلامت جسمی را تحت تاثیر قرار می‌دهد - دیجیاتو

تینا پورشاهید | چهارشنبه، ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

مطالعه جدید محققان دانشگاه واترلو نشان می‌دهد برنامه و ساعات کاری نامنظم روی سلامت تاثیر نامطلوبی می‌گذارد و مقاومت بدن را در مقابل انواع عفونت‌ها کاهش می‌دهد. علاوه بر این، زنان بیشتر از مردان در معرض چنین عوارضی قرار دارند.

افرادی که مجبورند در شیفت‌های مختلف روز و شب کار کنند، معمولا دچار بی‌نظمی و اختلال خواب می‌شوند. الگوی خواب، بیداری و حتی تغذیه این افراد تحت تاثیر شیفت‌های کاری نامنظم قرار می‌گیرد و در واقع ساعت طبیعی بدن چنین افرادی نمی‌تواند به صورت منظم کار کند.

محققان دانشگاه واترلو با طراحی یک مدل ریاضی برای چنین افرادی که در شیفت‌های کاری نامنظم کار می‌کنند و بررسی این مدل، دریافتند که اختلال در ساعت طبیعی بدن می‌تواند تاثیر مستقیمی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و توانایی بدن برای مبارزه با انواع بیماری‌ها و خصوصا عفونت داشته باشد.



«آنیتا لایتون»، استاد ریاضیات کاربردی، علوم کامپیوتر، داروسازی و زیست‌شناسی در واترلو می‌گوید:

«از آنجا که سیستم ایمنی بدن ما تحت تاثیر ساعت طبیعی بدن است، با بروز بی‌نظمی و اختلال روی ساعت طبیعی بدن، سیستم ایمنی نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. علاوه بر این، جنسیت فرد نیز می‌تواند در این موضوع نقش موثری داشته باشد.»

محققان مدل ریاضی مربوطه را به صورت جداگانه برای زنان و مردان مورد بررسی قرار دادند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که زمان قبل از خواب بدترین زمان برای ابتلا به عفونت است. علاوه بر این جنسیت فرد نیز نقش مهمی در شدت عفونتی که ممکن است سیستم ایمنی بدن با آن درگیر شود، دارد.

«استفانی ابو»، یکی از محققان این مطالعه می‌گوید:

«کار کردن به صورت شیفتی، تاثیرات متفاوتی را روی سلامت زنان و مردان می‌گذارد. زنانی که برنامه کاری نامنظمی دارند بیشتر از مردان در معرض بیماری‌های عفونی قرار می‌گیرند و اگر با بیماری عفونی درگیر شوند، شدت بیماری در زنان بیشتر از مردان خواهد بود.»

توجه به ساعات طبیعی بدن موضوع مهمی است که باید به آن توجه کرد.

[دیجیاتو](#)