

استشاري : العاملون بنظام الورديات أكثر تأثرًا من حرمان وجودة النوم في رمضان

أكد مدير مركز طب وبحوث النوم استشاري أمراض الصدر و طب النوم بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة البروفيسور سراج عمر ولي ، أن العاملون بنظام الورديات يعانون عادة من نقص ساعات النوم وخصوصًا في رمضان ، حيث يبلغ متوسط عدد ساعات نومهم 4-2 ساعات أقل من العاملين خلال النهار ، مبيدًا أن هناك عامل آخر يؤثر عليهم وهو أن نوم النهار مع وجود الضوء و الضجيج عادة ما يكون أقل راحة وجودة ، وبالتالي فإن قلة النوم و الأرق أمران شائعان لدى عاملي الورديات، ويمكن أن تزداد مشاكل النوم التي يواجهها العاملون بهذا النظام سوءًا في حالة وجود سبب آخر لاضطراب النوم مثل انقطاع التنفس أثناء النوم، أو بسبب وجود التزامات أخرى تزيد من ضغط جدولهم الزمني؛ مما لا يسمح لهم بقسط كاف من النوم.

إيقاع الساعة البيولوجية

وأضاف قائلاً: الإيقاع اليومي هو الذي ينظم وظائف الجسم المختلفة؛ مثل: درجة الحرارة، ووقت الاستيقاظ والنعاس، والجوع، وكذلك إفراز معظم الهرمونات على مدار 24 ساعة ، وأقوى رغبة نعاس عادة ما تحدث في البالغين الأصحاء خلال مرحلة محددة من إيقاع الساعة البيولوجية، وتكون عادة ما بين الساعة 02:00 حتى 05:00 صباحاً؛ لذلك فإن العمل على شكل ورديات أو نوبات يؤدي إلى صراع مع إيقاع الجسد الطبيعي ، ويُعتَقَد أن تأقلم الجسم تماماً على ساعات عمل في أوقات غير مألوفة قد يستغرق 3 سنوات، في حين يعتقد البعض الآخر بأنه لا يمكن لشخص أن يتعود تماماً على مواعيد نوم غير عادية.

الحرمان من النوم

ولفت إلى أن الحرمان من النوم الناتج مما سبق يؤثر على نوعية الأداء الوظيفي؛ وذلك بالتأثير على الوظائف العقلية؛ مثل: الذاكرة، والقدرة العقلية، والمهارات الحركية، وتقلبات المزاج ، وهناك مثالان بارزان من الحوادث الكبرى بين العاملين ليلاً كان سببها على الأقل جزئياً النعاس؛ وهما: حادثة محطة ثري مايل ايلاند النووية، وحادثة شركة اكسون فالدي ، ولذا فإن تكلفة الحوادث المرتبطة بالحرمان من النوم قد تكون ضخمة عدداً وعدة.

وحول العلاج خلس البروفيسور ولي إلى القول :

تختلف العلاجات وفقا لنوع عمل واحتياجات وظروف الفرد ، وعلى سبيل المثال فإن الحل الذي يناسب الشخص الذي يعمل في مستشفى كطبيب- مثلاً- يختلف عن ذلك الذي يعمل عملاً رتيباً أو بوتيرة واحدة ، وهناك (٩) نقاط مهمة في هذا الجانب وهي:

أولاً: مواعيد العمل:

إن أفضل جدول عمل زمني هو الذي يتيح النوم خارج ساعات الخدمة واليقظة أثناءها ، فالجداول التي تتماشى مع إيقاع الساعة البيولوجية عن طريق تحريك النوبات في اتجاه عقارب الساعة يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والارتياح.

ثانياً: مواعيد النوم:

* يجب على الذين يعملون بنوبات ليلية بشكل دائم الحفاظ على جدول نوم منتظم سبعة أيام في الأسبوع حتى في أيام التوقف عن العمل.

* الذين يعملون بنظام نوبات متغيرة بإمكانهم محاولة تعديل جدول نومهم بطريقة تمكنهم من التكيف بسهولة أكبر في وقت التحول الجديد عندما يحدث ، (على سبيل المثال في الأيام الأخيرة من أوقات النوم المسائي يمكن لهم أن يؤخروا أوقات نومهم واستيقاظهم بمعدل ساعة إلى ساعتين).

□* الذين يعملون بمناوبة تحت الطلب لديهم مشاكل مختلفة- نوعاً ما- بحيث لا يمكنهم التنبؤ بجدولهم لتخطيط نومهم؛ وبالتالي ينبغي عليهم أن يكونوا في حالة راحة دائمة بأخذهم غفوات من النوم عند استطاعتهم .

النوم المتواصل أفضل

ويواصل البروفيسور ولي حديثه قائلاً:

أثبتت الدراسات أن النوم فترة طويلة أفضل من عدة فترات قصيرة، ويمكن أن يصبح الأداء الوظيفي بطيئاً في بداية الاستيقاظ (يميل الجسم للراحة لمدة 15 دقيقة إلى ساعة بعد الاستيقاظ)، ومع ذلك ينبغي النظر في الآثار المترتبة على أخذ قيلولة في العمل، خاصة الذين يحتاجون إلى درجة عالية من الدقة والتركيز في عملهم.

ثالثاً الأدوية المنومة : غالباً ما تستخدم الأدوية المنومة من قبل الذين يعملون بنظام نوبات لتجاوز الوقت، وجعل أنفسهم قادرين على النوم، على الرغم من أن الحبوب المنومة قد تقدم الإغاثة، إلا أنها لا تعالج السبب الحقيقي للمشاكل في النوم ، وهناك عيوب لاستخدام هذه الأدوية وهي الآثار الجانبية ، كما يؤدي استخدامها لوقت طويل إلى زوال تأثيرها مع التعود على تناوله ، استمرار ضعف درجة التركيز والعطاء أثناء العمل بالرغم من تحسن مدة النوم.

رابعًا المنشطات:

أظهرت الدراسات بأن استخدام المنشطات- مثل الكافيين- يمكن أن تقلل من النعاس، وتحسّن من درجة الإدراك والوعي أثناء العمل، ولكن ينبغي تجنبها خلال 4 ساعات من وقت النوم المطلوب. خامسًا الميلاتونين: إن دورة النوم والاستيقاظ تؤثر على إنتاج الميلاتونين في الدماغ، وهناك بحث مستمر حول فعالية الميلاتونين في محاولة لإعادة توقيت دورات إيقاع الساعة البيولوجية لدى العاملين بنظام النوبات.

سادسًا العلاج بالضوء الساطع:

أظهرت الدراسات الحديثة أن التعرض لضوء ساطع يمكن أن يساعد في إعادة تأهيل إيقاع الساعة البيولوجية.

سلوكيات النوم السليمة ويتطرق البروفيسور ولي ، إلى النقطة السابعة والمتعلقة بسلوكيات النوم السليمة فيقول :

هناك تدابير وعلاجات للمساعدة على تعزيز النوم العميق مثل: النوم في ظلام وفي هدوء ، استخدام غرفة النوم فقط للنوم والعلاقة الزوجية، المحافظة على البرودة ودرجة حرارة مريحة لغرفة النوم ، الاسترخاء قبل النوم ، وجود روتين منتظم للإعداد للنوم (تنظيف الأسنان- ارتداء ملابس النوم) .

ثامنًا ظروف مكان العمل:

عندما تكون الإضاءة أكثر إشراقا، ودرجة الحرارة أكثر برودة في مكان العمل؛ تتحسن درجة التركيز والوعي أثناء العمل. تاسعًا تدابير أخرى:

يستحسن أن يتناول العمال نسبة عالية من البروتينات والكربوهيدرات في وجبات الطعام، وينبغي أن يتجنبوا الأطعمة المقلية والتي يصعب هضمها، وعدم الذهاب إلى الفراش جائعين أو بعد تناول وجبة

دسمة .