

Как снизить негативные эффекты от работы в ночное время?

Проведя мини-ресерч по теме смог обнаружить такие источники:

- <https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses/longhours/mod9/08.html>
- <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/daytime-meals-may-reduce-health-risks-night-shift-work>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319918#2.-Control-light-exposure>
- <https://www.usa.edu/blog/how-to-work-night-shift-and-stay-healthy/>

Небольшое исследование показало, что употребление пищи только в дневное время предотвращало высокий уровень сахара в крови, связанный с работой в ночную смену. Регулировка времени приема пищи может быть использована для улучшения здоровья работников ночной смены.

- Избегайте еды или уменьшайте потребление пищи между полуночью и 6 утра. максимально используйте нормальный дневной и ночной режим приема пищи и разделите прием пищи на три приема пищи в течение 24 часов.
- Ешьте чаще, когда вам нужно увеличить свою энергию.
- Во время смены ешьте высококачественные продукты, такие как овощи, салаты, овощные супы, фрукты, бутерброды с цельнозерновыми, йогурт, сыр, яйца, орехи и зеленый чай.
- Избегайте продуктов, богатых сахаром, и продуктов с низким содержанием углеводов. Это может увеличить сонливость, поэтому избегайте их, когда вы чувствуете сонливость или должны быть начеку

Людам следует остерегаться воздействия синего света, излучаемого цифровыми устройствами, такими как смартфон, планшет или телевизор, перед сном после ночной смены. Исследования показывают, что синий свет сбивает циркадный ритм, который сигнализирует мозгу о том, что

наступило дневное время, что приводит к ухудшению качества сна
К способам борьбы с воздействием света относятся:

- Увеличение количества яркого света во время смены: Это может быть обычный верхний свет, яркая настольная лампа или лайтбокс.
- Снижение освещенности после окончания смены: Можно надеть солнцезащитные очки по дороге домой.
- Блокирование дневного света: Используйте затемняющие жалюзи, шторы, портьеры или маску для сна, чтобы заблокировать дневной свет в спальне.
- Отказ от телевизора: Выключайте телевизор на некоторое время перед сном.
- Выключение цифровых устройств в спальне: Выключите планшеты и компьютеры, уберите телефон и заблокируйте свет от ярких будильников.

Nutrition Tips for Night Shift Workers



PREP MEALS AHEAD

Prepare several days' worth of healthy meals ahead of time.



SNACK HEALTHILY

Eating fruit is a great way to get a natural energy boost.



GET VITAMIN D

Reduced sun exposure may cause deficiency.



DRINK ENOUGH H2O

The average person should drink 11–16 cups a day.

Автор **заметки**: Леша С.

Revision #3

Created 12 October 2023 18:33:55 by matvey033

Updated 4 January 2024 05:57:30 by Тимур