
轮班工作增加中风风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19227.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

轮班工作增加中风风险。

当大多数美国人准备睡觉的时候，1500万人还在上班。这些医院工作人员、紧急救援人员、工厂操作员等属于世界上20%的倒班工作人口。不同的睡眠—觉醒周期增加了他们患多种健康疾病的风险，包括糖尿病、心脏病、癌症和中风。

近日，发表在《睡眠和昼夜节律神经生物学》上的一项新研究表明，即使恢复到正常时间表，轮班工作的不利影响也可能是持久的。

轮班工作，特别是轮岗工作，会扰乱我们的生物钟，这对我们的健康以及人类疾病有重要影响。该研究通讯作者、美国德克萨斯农工大学医学院神经科学和实验治疗学系教授David Earnest说，当我们的生物钟正确同步时，会协调我们所有的生物过程在白天或晚上正确的时间发生。但当生物钟失调时，无论是轮班工作还是其他干扰，都会改变生理、生化过程和各种行为。

Earnest团队之前的一项研究发现，与24小时昼夜循环工作的动物模型相比，轮班工作的动物模型在脑损伤和功能缺损方面有更严重的中风后果，其中男性的死亡率更高。

这项新研究采用了不同的方法。研究人员并没有研究轮班工作对中风的直接影响，而是让所有研究对象恢复正常的24小时周期，并等到他们的中年时期（人类最有可能发生中风的时期）来评估中风的严重程度和结果。

虽然流行病学研究已经发现，大多数人只需经历5到8年的轮班工作后就会回归正常的工作时间表。但该研究发现，轮班工作对健康的影响会持续一段时间。

即使随后接受了常规的作息时间，轮班工作过的受试者的睡眠-觉醒周期从未真正恢复正常。与对照组相比，他们的睡眠-觉醒节律发生了持续改变，睡眠通常会出现异常活动。当他们中风时，除了女性比男性有更严重的功能缺陷和更高的死亡率外，他们的预后也比对照组差得多。

研究人员还观察到，轮班工作的受试者体内的炎症介质水平增加。Earnest认为，从昼夜节律紊乱的角度来看，导致更严重中风的部分基本机制可能涉及大脑和肠道之间相互作用的改变。

现在很多人不再从九点工作到五点，而是把工作带回家，有时工作到深夜。即使是定期工作的人，也倾向于在周末熬夜，产生所谓的社交时差。这同样会放松我们的生物钟，使其不再保持准确的时间。所有这些都可能对人类健康产生与轮班工作相同的影响。Earnest认为。

Earnest表示，为了避免其中一些健康危害，最好的方法是保持清醒时间、睡眠时间和用餐时间的定期时间表，且每天不会有很大差异。此外，也要避免常见的心血管风险行为，如高脂肪饮食、缺乏足够的体育活动、饮酒过多和吸烟。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2022.100079>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：David Earnest 来源：《睡眠和昼夜节律神经生物学》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发