

Врач-невролог «СМ-Клиника» Игорь Мальцев рассказал, что постоянная работа в ночную смену может иметь серьёзные последствия для здоровья.

Такой образ жизни бьёт по организму и может привести к развитию сердечных приступов и онкологии. Врач считает, что особенно это касается одиноких людей.

К тому же регулярная ночная работа может привести к усталости, снижению концентрации и повышению риска ошибок. Это может нарушить выработку гормона сна мелатонина и гормона стресса кортизола, что сказывается на иммунитете, регенерации клеток и стрессоустойчивости.

Из-за хронического стресса, нарушения обмена веществ и воспаления, кроме указанных болезней, повышается риск гипертонии, атеросклероза.

Когда человек работает ночью, то может часто есть. И стоит учитывать, что ночной приём пищи может нарушить метаболизм глюкозы и липидов, увеличивая вероятность развития инсулинорезистентности и диабета 2-го типа. Длительное воздействие пониженного уровня мелатонина, обладающего противоопухолевыми свойствами, повышает риск развития рака груди и простаты.

Хроническое недосыпание и ночное одиночество могут ослабить иммунную систему, делая человека более восприимчивым к инфекциям и замедляя процесс выздоровления. У женщин также могут наблюдаться нарушения менструального цикла и осложнения при беременности.

«Если это длится годами, то снижение уровня мелатонина, обладающего противоопухолевыми свойствами, возрастает риск рака молочной железы и простаты. Хроническое недосыпание и ночное одиночество ослабляют иммунитет, увеличивая восприимчивость к инфекциям и замедляя восстановление после болезней. У женщин возможны нарушения менструального цикла, осложнения беременности», — подытожил врач.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**