

## नींद और स्वास्थ्य पर रात पाली (नाइट शिफ्ट) के काम का प्रभाव

ऐसे व्यक्ति जो नियमित रात पाली का काम करते हैं जैसे कि रात 11 बजे से सुबह 7 बजे तक, उन्हें दिन के समय सोना और रात के समय जागना और सतर्क रहना चाहिए। नाइट शिफ्ट के श्रमिक वैश्व का 20% शहरी कार्यबल बनाते हैं। रात की शिफ्ट के लगभग आधे कर्मचारी काम के दौरान सो जाते हैं। यहां तक कि जब वे नींद के कर्ज की भरपाई के लिए दिन के दौरान सोना चाहते हैं, तो वे लंबे समय तक सो नहीं पाते। इसलिए रात की शिफ्ट में काम करने वाले लोग नींद न आने की स्थिति में रहते हैं और इसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

1997 में जापान में श्रमिकों के एक अध्ययन ने रात की पाली के काम के प्रतिकूल प्रभावों पर ध्यान आकर्षित किया। प्राकृतिक नींद-चक्र के लंबे समय तक विघटन से मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी चयापचय संबंधी बीमारियां होती हैं। ये रोग शहरी वयस्कों के बीच एक महामारी बन रहे हैं जिनके पास रात की शिफ्ट के श्रमिकों के समान काम और सामाजिक जीवन का कार्यक्रम है।

नींद की कमी सतर्कता, निर्णय और कार्यक्षमता को प्रभावित करती है। नाइट शिफ्ट के श्रमिकों के बीच मोटर वाहन दुर्घटनाओं की दर में वृद्धि हुई है। कई महामारी विज्ञान के अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि रात की शिफ्ट के श्रमिकों में स्तन, बृहदान्त्र (गुदा) और प्रोस्टेट कैंसर जैसी घटनाएं अधिक होती हैं। स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन, जो सर्कैडियन नींद चक्र को नियंत्रित करता है, एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है जो कैंसर सेल के विकास को रोकता है।

**रातपाली के कार्मिकों के स्वास्थ्य जोखिमों को कम करने की कुछ रणनीतियाँ हैं:**

- **प्रकाश व्यवस्था में बदलाव।** अध्ययनों से पता चला है कि सूर्य के प्रकाश की नकल करते हुए स्पेक्ट्रम के नीले छोर की ओर प्रकाश और तरंगदैर्घ्य की तीव्रता बढ़ाने से श्रमिकों के लिए रात में काम करने के लिए अनुकूल और आसान हो जाता है। यहां तक कि श्रमिकों की दिन में बेहतर नींद की क्षमता भी बढ़ सकती है।

- **कैफीन का रणनीतिक उपयोग।** रात की पाली शुरुआत में कैफीन अधिक मात्रा के बजाय अक्सर कैफीन की छोटी खुराकों का उपभोग करना समझदारी है। सुबह के वांछित नींद के समय और में रात आखिरी कैफीन का सेवन के बीच 5-6 घंटे का अंतर पाने के लिए पाली के आधे समय पर कैफीन सेवन बंद कर देना चाहिए।
- **नींद का स्वास्थ्य विज्ञान।** नींद के समय की सुरक्षा करें और घर में एक अंधेरे, आरामदायक और शांत नींद के वातावरण का निर्माण करते हुए नींद के वातावरण पर पूरा ध्यान दें। नींद को बाधित करने वाले साधनों जैसे फोन, टीवी (TV), घंटी बजाना, और अन्य शारीरिक व्यवधानों को कमरे से हटा दें ।