

# بلایی که شیفت کاری شب بر سر زنان می آورد

حیوانات و تحقیقات آزمایشگاهی صورت گرفت. در پژوهش جدید ۱۰ تحقیق دیگر روی یک میلیون و ۴۰۰ هزار زن از آمریکا، چین، سوئد، هلند و بویژه انگلیس صورت گرفت تا مشخص شود آیا شیفت کاری شبانه خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان را افزایش می دهد یا خیر. بررسی کارشناسان نشان داد که خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که در شیفت شب کار کرده اند از جمله کسانی که به مدت ۲۰ تا ۳۰ سال شبانه کار کرده اند، در مقایسه با آنهایی که هرگز در شیفت شب کار نکرده اند، هیچ افزایشی نشان نمی دهد.

است زنان نسبت به ساعات کاری خود تجدیدنظر کنند. بد نیست بدانید کارمندان شیفت شب به این بیماری هولناک زنانه مبتلا می شوند  
آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) وابسته به سازمان ملل متحد، سال ۲۰۰۷ اعلام کرده بود که، شیفت کاری شبانه ممکن است یکی از دلایل احتمالی ابتلا به سرطان سینه باشد. در این مطلب نتیجه تحقیق تاثیر شیفت کاری شبانه بر سرطان سینه را بخوانید  
بررسی کارشناسان نشان داد که خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که در شیفت شب کار کرده اند از جمله کسانی که به مدت ۲۰ تا ۳۰ سال شبانه کار کرده اند، در مقایسه با آنهایی که هرگز در شیفت شب کار نکرده اند، هیچ افزایشی نشان نمی دهد.



روی مقدار ترشح هورمون های جنسی، اثر منفی می گذارد و شانس ابتلا به سرطان یا متوقف شدن تخمگذاری، افزایش می یابد.  
محققان کانادایی روی پرستارهایی که حداقل سه بار در ماه شبکار بودند، تحقیق کردند و معلوم شد، زنانی که به مدت ۲۰ ماه یا بیشتر (دو سال)، در شیفت شب کار کرده بودند، ۹ درصد بیش از زنان دیگر در خطر یائسگی زودرس قرار داشتند.  
مشکلات شیفت کاری شب برای خانم ها افرادی که مستعد یائسگی قبل از ۴۵ سالگی هستند، شب کاری، آنها را ۲۵ درصد بیشتر در خطر یائسگی زودرس قرار می دهد.  
محققان کانادایی می گویند، استرس و خستگی ناشی از شب کاری، هورمون های جنسی زنان مانند استروژن را تحت تاثیر قرار می دهد و آنها گرفتار یائسگی زودرس و عوارض بعدی آن می شوند. بنابراین بهتر

سال، در شیفت شب کار می کردند، تحقیق کردند. نتیجه این بررسی نشان داد، زنانی که تقریباً دو سال شب کاری داشتند، در خطر یائسگی زودرس قرار گرفته بودند.  
محققان می گویند: ساعت بیولوژیکی بدن این افراد با بیدار ماندن دچار اختلال شده و از مقدار ترشح هورمون خواب، ملاتونین، کم می شود. این هورمون برای کارکرد درست تخمدان ها مهم است.  
در ضمن استرس و خستگی ناشی از شب کاری، مقدار هورمون استروژن را نیز تحت تاثیر قرار داده و زنان را به یائسگی زودرس گرفتار می کند. همچنین در بررسی های گذشته مشخص شده بود که خطر ابتلا به سرطان مخاط رحم و سینه در این زنان افزایش می یابد. همچنین قرار گرفتن در برابر نور مصنوعی در شب، احتمال سقط جنین یا تولد زودرس در زنان باردار را هم افزایش می دهد.  
شب کاری، حتی اگر هر از گاهی پیش آید،

**شب بیداری موجب ایجاد اختلالاتی در ساعت بدن می شود و همین امر موجب بروز مشکلاتی در سیستم طبیعی بدن آنها خواهد شد.**

متاسفانه کارهای امروزی طوری شده اند که باید چند شیفته آنها را انجام داد. یکی از این شیفت ها شیفت شب است. درباره شیفت کاری شب و خطراتی که ممکن است برای زنان ایجاد کند در این شماره بخوانید

## شیفت کاری شب برای زنان

زنانی که شیفت شب کار می کنند، حتی اگر هر از گاهی مشغول به کار در شب شوند، در خطر یائسگی زودرس قرار می گیرند. یائسگی زودرس به دلیل اینکه زنان را در معرض بیماری های قلبی، پوکی استخوان و مشکلاتی در حافظه قرار می دهد، مهم است و باید از آن پیشگیری کرد.  
محققان دانشگاه دالهاوزی، در بررسی های خود روی ۸۰ هزار پرستار که بیش از ۲۲

## منبع: طبنا و رکتا



انتخاب کنید وگرنه وقت خود را تلف کرده اید.

## آنچه ممکن است در ماه آینده برای شما اتفاق بیفتد...

### دی

در حال حاضر خانه مکان مناسبی برایتان نیست. به یک دیدگاه تازه نیاز دارید و در مسیر دایره وار و یکنواخت حرکت کردن شما را خسته خواهد کرد. امروز با یک دوست بیرون بروید زیرا ممکن است پیشنهاد خوبی برایتان داشته باشد.

### بهمن

اگر می خواهید به کسی آرامش دهید یا او را مجذوب کنید امروز روز این کار است مذاکره و صحبت با شریک زندگی تان به هر نظر تان کمک می کند تا در مورد رابطه تان فکر کنید. از آنجایی که امروز نکات مشترک زیادی با هم پیدا می کنید هیچ کس نمی تواند شما را دچار سردرگمی کنید مسوولیت های منزل شما را انجام کارهایی که دوست دارید انجام دهید باز می دارد.

### اسفند

اگر می توانی از فامیل در خانه ات پذیرایی کن. ستارگان یک تابش خوشبوی دوست داشتن را به خانه شما وارد می کنند و اگر شما سعی کنید دور از خانه ولگردی کنید برای برگشت به خانه از جان گذشته باشید.

عوض شما همراه خود را بسیار با دقت انتخاب کرده و بیشتر آنهایی را ترجیح می دهید که باهوشند، به راحتی ارتباط برقرار کرده و بحث کنندگانی توانا هستند. به عبارت دیگر خیلی شبیه شما هستند! ممکن است دعوت نامه ای برای دیدار از شخصی که در خارج از کشور سکونت دارد، دریافت کنید که در این صورت بی درنگ قبول خواهید کرد.

### آبان

گاهی اوقات لازم دارید زمان بیشتری را به تنهایی بگذرانید و دید جدیدی به زندگی پیدا کنید. سعی کنید خودتان را سرگرم تمیز کردن کمد ها کنید. از اینکه انرژی و روحتان آرامش پیدا می کند، متعجب می شوید.

### آذر

موارد زیادی در پیش رو دارید که انتخاب کنید، آدم هایی که ببینید، جاهایی که بروید، و شما نمی دانید چکار کنید. قبل از این که خود را دیوانه کنید چند لحظه در سکوت فکر کنید و ببینید با چه کسی بیشتر دوست دارید وقت خود را بگذرانید. در واقع شما باید از بین آدم هایی که شما را می خندانند شور زندگی را در شما تقویت می کنند

به رستورانی جدید بروید یا جدیدی را برای تفریح پیدا کنید. اگر پیشنهاد یک چیز غیر معمول به همسر تان بدهید آن را با خوشحالی می پذیرد.

### مرداد

امروز دوستان و آشنایان از همراهی شما بسیار خرسند خواهند شد چرا که برای شما بسیار ساده است که اوقات خوشی را با آنها بگذرانید. یک تماس تلفنی خاص ممکن است اوضاع شما را به خوبی تغییر داده و یا شانس بزرگی برای شما به همراه بیاورد.

### شهریور

امروز کاغذ بازی رسمی دارید. به خاطر تیزی و دقت شما دیگران برای کاری که به توجه زیادی نیاز دارد از شما کمک می خواهند. سعی کنید اگر چیزی را نمی دانید در موردش به کسی پیشنهاد ندهید.

### مهر

امروز بسیار اجتماعی و خوش مشرب شده اید. اگر چه ترجیح می دهید با برخی افراد به خصوص نباشید. در

### فروردین

امروز با تغییرات زیادی رو به رو می شوید شاید با چیزهایی روبه رو شوید که هیچ آشنایی با آن ها ندارید. می توانید به یکی از فرصت خوب چنگ بزنید و از آن استفاده کنید.

### اردیبهشت

چند روز آینده کمتر با دیگران ارتباط دارید. فرصتی دارید تا به کارهای خلاقانه رسیدگی کنید. کارهای زیاد خوبی می توانید انجام دهید. همکاران و همین طور رئیس تان شما را تحسین می کنند. با فکرتر هم هستید و این موضوع باعث می شود تا همسر تان از شما قدر دانی کند.

### خرداد

قزراهی شما کمی در حال تغییر است بنابراین خوب است آنها را با همدیگر چک کنید. احتمال زیادی وجود دارد که جذب مسائل فکری و ذهنی شوید به جای این که به مسائل فیزیکی بپردازید. شاید بخواهید بازی شطرنج را یاد بگیرید یا شاید مطالعه بیشتری داشته باشید تا ذهنتان رشد بیشتری پیدا کند.

### تیر

بهتر است هرگز کاری جدیدی را امتحان کنید، به جای این که به کارهای همیشگی و خسته کننده بپردازید.