

Ночные смены могут способствовать раку

Люди, которые работают по ночам могут быть подвержены более высокому риску заболевания раком, сказано в докладе, составленном по заказу Всемирной организацией здравоохранения.

По мнению ученых, вероятность заболевания раком груди у медсестер и стюардесс, у которых есть ночные смены, вдвое выше, чем у женщин с нормальным графиком работы.

В докладе, который представило подразделением ВОЗ, проводящее исследования в области раковых заболеваний, говорится, что ночная работа "может быть канцерогенно-опасной".

В этом случае ночные условия работы могут быть приравнены к таким вызывающим рак агентам, как стероиды, солнечная радиация и выхлопы дизельных двигателей.

Если эти выводы будут признаны официально, работодателям, возможно, придется вносить изменения в контракты миллионов людей, чтобы компенсировать им потенциально опасный график работы. В западных странах по ночам работает почти 20% трудоспособного населения.

Впервые о зависимости между раком груди и искусственным освещением, применяемым по ночам, заговорили в конце 1980-х. Тогда ученые задались вопросом, почему количество раковых заболеваний стало расти с 1930-х годов, когда ночной график работы считался прогрессивным.

Поначалу с этой теорией не соглашалось большинство специалистов.

Тем не менее, позже было замечено что женщины, работающие по ночам на протяжении многих лет, действительно больше склонны к заболеванию раком груди.

Опыты, проведенные на животных, также показали, что у тех из них, кто подвергался большему воздействию искусственного освещения, раковые образования растут быстрее.

Для того чтобы подтвердить или опровергнуть эту гипотезу, необходимо исследовать представителей разных профессий. Пока выводы основаны на результатах наблюдения только за медсестрами и стюардессами.

Темнота - залог здоровья

Существует несколько теорий относительно механизма воздействия ночных работ на процесс развития рака.

Возможно, недостаток сна ослабляет иммунную систему, и организму становится сложнее бороться с раковыми клетками.

Не исключено, что все дело в гормоне меланин, который сдерживает развитие раковых клеток. Этот гормон обычно вырабатывается по ночам, а свет, при котором проходят ночные смены на работе, понижает его уровень в организме.

Некоторые эксперты, впрочем, полагают, что пока недостаточно доказательств, что ночные часы работы способствуют раковым заболеваниям.

По одной из версий, работающие по ночам люди подвергаются воздействию какого-либо другого фактора, приводящего к возникновению рака и пока не известного ученым.

В любом случае, специалисты сходятся в том, что лучше всего избегать длительных периодов работы ночью. Если же этого сделать не удастся, вернувшись домой, лучше спать в затемненной комнате.

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)