เทคนิคการดูแลสุขภาพ สำหรับคนทำงานกะกลางคืน

รองศาสตราจารย์สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์ วท.ม. (สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ธรรมชาติของคนเรานั้นย่อมตื่นนอนในตอนเช้าและนอนหลับพักผ่อนในยามกลางคืน รูปแบบการทำงานในช่วงเวลากลางวันตามปกติจึงเป็นวิถีที่สอดคล้องตามธรรมชาติและเป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่จากการพัฒนาทางเศรษฐกิจและการบริการที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน ทำให้วิถีชีวิตของคนทำงานทั่วโลกต้องเปลี่ยนแปลงไป ที่เห็นได้ชัดคือมีการทำงานเป็นกะ (Shift work) มากขึ้นเพื่อตอบสนองกับความต้องการของผู้บริโภค จากการสำรวจด้านแรงงานในประเทศสหรัฐอเมริกา (Gornick, 2009) พบว่ามี 1 ใน 5 ของผู้ประกอบอาชีพที่ต้องทำงานในช่วงเวลาที่ไม่ใช่เวลาทำงานตามปกติ เช่น ทำงานล่วงเวลาในตอนเย็น ทำงานกะดึก หรือทำงานที่มีการหมุนเวียนกะ และมีผู้ประกอบอาชีพถึง 1 ใน 3 ที่ต้องทำงานในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์

การทำงานกะ หมายถึง การทำงานที่อยู่นอกกรอบตารางเวลาการทำงานปกติคือ 8 โมงเช้า ถึง 5 โมงเย็น ซึ่งอาจจัดเป็นระบบกะแบบถาวร (Permanent shift) เช่น ทำงานช่วงเย็นถาวรหรือช่วงกลางคืนถาวร หรือเป็นแบบหมุนเวียนกะ (Rotating shift) ก็ได้ ทั้งนี้อาจรวมถึงงานที่ขยายเวลาทำงานให้นานกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน (Extended working hours) เช่น การแบ่งการทำงานออกเป็น 2 กะๆ ละ 12 ชั่วโมง เป็นต้น

การทำงานเป็นกะพบมากในหลากหลายกลุ่มอาชีพ ทั้งในภาคอุตสาหกรรมที่ต้องมีการผลิตอย่างต่อเนื่อง และการให้บริการซึ่งมีการทำงานเป็นกะมากเป็นพิเศษ ได้แก่

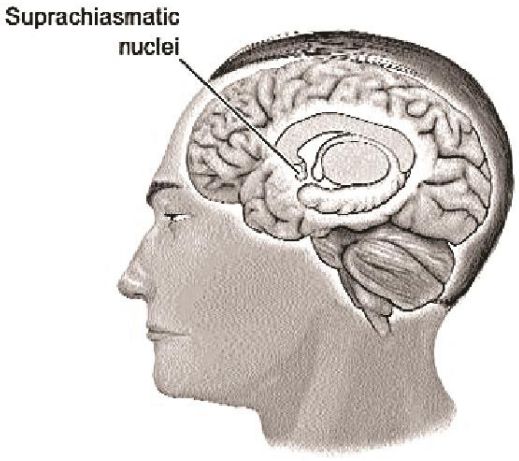
- งานด้านความปลอดภัยและบริการฉุกเฉิน เช่น ตำรวจ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย พนักงานดับเพลิง เจ้าหน้าที่หน่วยกู้ภัย
- งานบริการด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล
- กิจการขนส่งมวลชน เช่น พนักงานขับรถโดยสาร พนักงานเก็บเงินค่าทางด่วน เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ
- กิจการขนส่งสินค้า เช่น คนขับรถบรรทุก รถตู้ รถไฟ พนักงานในธุรกิจโลจิสติกส์
- งานสื่อสารมวลชน เช่น นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ ผู้สื่อข่าว
- ธุรกิจโรงแรม การจัดเตรียมอาหารและบริการแม่บ้าน พนักงานต้อนรับ
- ธุรกิจร้านค้า เช่น พนักงานร้านสะดวกซื้อ ร้านขายปลีกที่บริการตลอด 24 ชั่วโมง ฯลฯ

1. ผลกระทบจากการทำงานกะกลางคืน

การทำงานกะกลางคืนและการทำงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านชีวิตครอบครัวและสังคม ตลอดจนผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงาน และประสิทธิภาพในการทำงาน ดังต่อไปนี้

1.1 ผลกระทบด้านสุขภาพ การทำงานกะกลางคืนเป็นผลให้วงจรชีวิตในรอบวันและเวลานอนของคนทำงานเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพตามมาหลายประการ เช่น อ่อนเพลียเรื้อรัง น้ำหนักขึ้น นอนไม่หลับ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ความล้า ความเครียด ความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบสืบพันธุ์ ดังนี้

1.1.1 ผลกระทบต่อวงจรชีวิตในรอบวัน (Circadian rhythms) Circadian เป็นภาษาละติน แปลว่า around a day หรือ “ในรอบวัน” วงจรนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกควบคุมโดยระบบชีวภาพของร่างกาย ที่เรียกว่า "นาฬิกาชีวิต" (Biological clock) ระบบนี้จะอยู่ภายใต้การทำงานของ Suprachiasmatic nucleus หรือ SCN (ภาพที่ 1) ในสมองส่วนไฮโปทาลามัสที่ควบคุมการทำงานด้านต่างๆ ของร่างกายให้เป็นเวลา เช่น เวลาตื่น เวลานอน เวลารับประทานอาหารที่น้ำย่อยและฮอร์โมนจะหลั่งออกมา เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ทำงานด้วยอัตราที่ต่างกันในแต่ละช่วงเวลา รวมถึงอุณหภูมิของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด การขับปัสสาวะ ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ก็แตกต่างกันในเวลากลางวันและกลางคืนเช่นกัน



ภาพที่ 1 Suprachiasmatic nucleus (SCN) ในสมองส่วนไฮโปทาลามัสที่กำหนดนาฬิกาชีวิตของคนเรา
ที่มา: http://www.dana.org/news/cerebrum/detail.aspx?id=1240

ตามปกติแล้ววงจรชีวิตในรอบวันจะมีรอบอยู่ประมาณ 25 ชั่วโมงต่อวัน แต่จะถูกกระตุ้นได้ด้วยปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดดในยามเช้า ความมืด เสียงจากนาฬิกาปลุก เสียงแตรรถ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงตารางเวลาการทำงาน ฯลฯ ผู้ที่ทำงานกะกลางคืนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คนทั่วไปนอนหลับจึงประสบปัญหาต้องปรับเปลี่ยนเวลาในการทำงาน การรับประทานอาหาร และการเข้านอนที่ผิดเวลา นั่นคือเป็นการรบกวนวงจรชีวิตในรอบวัน มีผลทำให้กระบวนการทำงานของฮอร์โมน เอนไซม์และสารเซลล์ประสาทสมองเปลี่ยนแปลงไป และส่งผลเสียต่อสุขภาพในระบบต่างๆ ตัวอย่างของการรบกวนวงจรชีวิตในรอบวัน เช่น การเกิดอาการ Jet lag ในผู้ที่เดินทางโดยเครื่องบินข้ามประเทศที่มีความแตกต่างของเวลา ส่งผลให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงนอน หดหู่ ฉุนเฉียวง่าย สับสน และมีอาการนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้

1.1.2 ผลกระทบต่อการนอนหลับ โดยทั่วไปในวัยผู้ใหญ่จะต้องการนอนหลับพักผ่อนในตอนกลางคืนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน การนอนหลับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ต้องการความเงียบสงบปราศจากสิ่งรบกวน แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ทำงานกะกลางคืนและต้องเปลี่ยนมานอนในตอนกลางวัน ร่างกายอาจปรับตัวไม่ทันและมีการนอนหลับที่ไม่เพียงพอ โดยระยะเวลาการนอนหลับอาจลดลงถึง 2 ชั่วโมงต่อวัน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากในช่วงเวลานอนหลับ ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนสำคัญต่างๆ ที่ส่งผลต่อระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบหัวใจ หลอดเลือด และระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมไพเนียล เมลาโทนินถูกกระตุ้นให้หลั่งได้ดีในตอนกลางคืน และถูกยับยั้งการหลั่งโดยแสงสว่าง จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติงานกะกลางคืนมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับจากการเปลี่ยนเวลานอนในตอนกลางวัน นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่าในขณะนอนหลับจะมีการหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการกระตุ้นการสร้างโปรตีนเพื่อใช้ซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ ตลอดจนการทำงานของเม็ดเลือดขาวในระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นผู้ที่เข้านอนเป็นเวลาและนอนหลับสนิทอย่างเพียงพอจึงมีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่ดี ร่างกายฟื้นตัว รู้สึกสดชื่น ตื่นตัวเมื่อตื่นนอน และยังส่งผลช่วยฟื้นฟูผิวพรรณให้สดใส ในทางตรงกันข้ามผู้ประกอบอาชีพที่ทำงานกะดึกและนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอนั้นย่อมเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้อ่อนเพลีย เรื้อรัง น้ำหนักขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันโรคอ่อนแอ สามารถต่อสู้กับเซลล์มะเร็งได้น้อยลงด้วย มีงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมากมีอัตราสูงขึ้นในผู้ที่ทำงานกะกลางคืน

1.1.3 ความล้า (Fatigue) ความล้าเป็นผลกระทบที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานในช่วงเวลาไม่ปกติโดยพบมากที่สุดในผู้ที่ทำงานกะดึก เมื่อผู้ปฏิบัติงานเกิดความเมื่อยล้าจะมีระดับความตื่นตัวน้อยลง ปฏิกิริยาตอบสนองช้าและขาดสมาธิในการทำงาน ทำให้การตัดสินใจที่แย่ลง มีการศึกษาจำนวนมากที่พบความเชื่อมโยงระหว่างความล้ากับการเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากความล้าเป็นผลให้ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายช้าลง ผู้ปฏิบัติงานที่เมื่อยล้าจึงมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บสูงขึ้น

1.1.4 ความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นที่ทราบกันดีว่าการทำงานกะจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยรบกวนนาฬิกาชีวิตในร่างกายและมีความเชื่อมโยงกับภาวะความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ปัจจุบันมีรายงานการศึกษาที่เผยแพร่ใน British Medical Journal (Hope J, 2012) ซึ่งเป็นผลจากการทบทวนงานวิจัยกว่า 30 ชิ้น ที่ทำการศึกษาในกลุ่มคนวัยทำงานกว่า 2 ล้านคน ชี้ให้เห็นว่าผู้ประกอบอาชีพที่ทำงานกะกลางคืนมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 41 โดยมีปัจจัยที่ร่วมส่งผลกระทบคือการรบกวนวงจรชีวิตในรอบวัน การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และความเครียด ฯลฯ

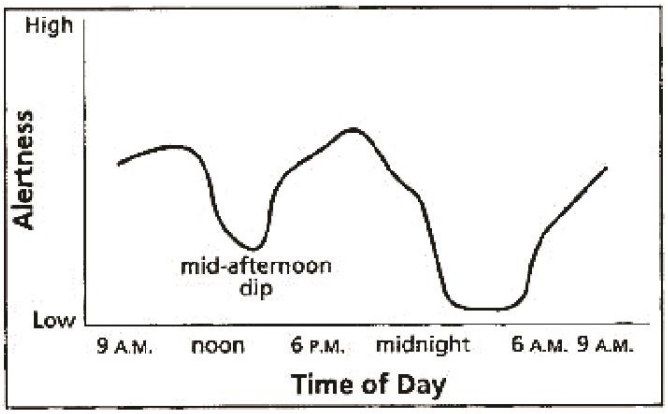
1.1.5 ความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้ที่ทำงานกะกลางคืนคือ อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ท้องผูก มีแก๊สในกระเพาะอาหาร โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอกและลำคอ ซึ่งสาเหตุที่สำคัญมาจากการรับประทานอาหารที่ผิดเวลา นอกจากนี้ ด้วยปัญหาคุณภาพอาหารรวมทั้งความหลากหลายของอาหารที่มีให้เลือกน้อยในกะกลางคืนจึงอาจพบปัญหาโรคอ้วนในผู้ปฏิบัติงานกะกลางคืนได้ สำหรับผู้ที่มีเป็นโรคเบาหวานก็จะประสบกับความยุ่งยากในการควบคุมน้ำตาลในเลือดด้วย

1.1.6 ผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์ มีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าการทำงานกะโดยเฉพาะกะกลางคืนจะเพิ่มความเสี่ยงต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ ได้แก่ การรบกวนการมีรอบเดือนเป็นปัญหาต่อการตั้งครรภ์ และพบความเชื่อมโยงระหว่างการทำงานกะกับการแท้งบุตร การคลอดบุตรน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ การคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้การทำงานกะกลางคืนยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่เพิ่มความเครียดและมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์และความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัวในหลายๆ ประเทศจึงได้มีการห้ามมิให้แรงงานหญิงทำงานกะกลางคืน สำหรับประเทศไทยได้มีการกำหนดในเรื่องนี้ไว้ในหมวดที่ 3 เรื่องการใช้แรงงานหญิงในพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 ห้ามมิให้นายจ้างให้ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงมีครรภ์ทำงานในระหว่างเวลา 22.00 นาฬิกา ถึงเวลา 06.00 นาฬิกา ทำงานล่วงเวลา ทำงานในวันหยุด

1.1.7 ผลกระทบด้านจิตใจ การทำงานกะจัดเป็นสิ่งคุกคามสุขภาพด้านจิตสังคมอย่างหนึ่ง เนื่องจากการทำงานกะกลางคืนจะรบกวนต่อนาฬิกาชีวิตและการทำงานของเซลล์ประสาทสมอง มีการศึกษาจำนวนมากที่พบว่าการทำงานกะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงาน ทำให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวาย หดหู่ โดยเฉพาะผู้ที่มีแนวโน้มมีภาวะซึมเศร้า การทำงานกะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และกระตุ้นให้อาการที่เป็นอยู่รุนแรงมากขึ้น ในผู้ที่มีประวัติป่วยเป็นโรคทางจิตเวชพบว่า โอกาสเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซ้ำรวมทั้งความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงขึ้นในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย นอกจากนี้ การทำงานกะดึกยังเป็นสาเหตุหนึ่งของการมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวเนื่องกับปัญหาทางจิตใจ เช่น การสูบบุหรี่จัด การดื่มสุรา และการใช้ยาเสพติดเพื่อพยายามที่จะลดอาการง่วงนอนขณะปฏิบัติงาน ซึ่งอาจนำไปสู่การติดสารเสพติดได้

1.2 ผลกระทบด้านชีวิตครอบครัวและสังคม การทำงานกะกลางคืนหรือมีชั่วโมงการทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานมักเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่สอดคล้องตรงกันกับบุคคลในครอบครัวทำให้มีเวลาทำกิจกรรมกับครอบครัวลดลง จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวเนื่องจากไม่มีเวลาให้คู่สมรสอย่างเพียงพอ เวลาที่จะได้พูดคุยกันก็ลดลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ลดลง ไม่มีเวลาทำงานบ้านและดูแลบุตร นอกจากนี้ผู้ทำงานกะดึกซึ่งมีเวลาว่างไม่ตรงกับคนอื่นๆ ทำให้ไม่สามารถปลีกตัวมาสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหรือร่วมงานสังคมได้ การทำงานอดิเรก การเล่นกีฬา และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางศาสนาก็ลดน้อยลง ผู้ที่ทำงานกะกลางคืนจึงมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหากับครอบครัวและปัญหาการห่างเหินทางสังคมด้วย

1.3 ผลกระทบด้านความปลอดภัยในการทำงาน เนื่องจากอุบัติเหตุเป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยไม่คาดคิด ความตื่นตัว (Alertness) จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินต่างๆ แต่ในเชิงสรีรวิทยานั้นการทำงานในตอนกลางคืนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พักผ่อนนอนหลับตามธรรมชาติ คนเราจึงมักรู้สึกง่วงนอน สมาธิและการตัดสินใจในการทำงานลดลงและมีระดับความตื่นตัวน้อย ดังภาพที่ 2 ซึ่งแสดงระดับความตื่นตัวตามวงจรชีวิตในรอบ 1 วัน



ภาพที่ 2 ระดับความตื่นตัวของคนในรอบ 1 วัน

ที่มา: http://www.bulletproofmusician.com/the-best-time-of-day-to-practice/

จากภาพที่ 2 แสดงให้เห็นถึงระดับความตื่นตัวที่แตกต่างกันในช่วงเวลาต่างๆ ในรอบ 1 วัน จะเห็นได้ว่าช่วงเวลาที่ตื่นตัวน้อยที่สุดคือช่วงหลังเที่ยงคืน รองลงมาคือช่วงหลังเที่ยงวัน (ประมาณ 14.00 น.) ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้อุบัติเหตุในการทำงานเกิดขึ้นสูงในช่วงเวลาดังกล่าวจากความอ่อนล้า ง่วงนอน ระดับความตื่นตัวน้อยและอาจเกิดอาการหลับใน เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจึงไม่สามารถตอบสนองได้ทันท่วงที จากสถิติการเกิดอุบัติภัยที่รุนแรงในประวัติศาสตร์หลายๆ ครั้ง เช่น อุบัติเหตุที่เชอร์โนบิล ใน ค.ศ. 1986 ซึ่งเป็นอุบัติเหตุที่เกิดกับโรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ที่ร้ายแรงมากก็เกิดขึ้นจากการทดสอบระบบที่ล่าช้ากว่ากำหนดจนต้องทำการทดสอบโดยวิศวกรกะกลางคืน นอกจากนี้ภัยพิบัติจากการรั่วไหลของน้ำมันจากเรือบรรทุกน้ำมันเอ็กซ์ซอน วัลเด็ซ ประเทศสหรัฐอเมริกา ใน ค.ศ. 1989 ก็เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในช่วงกลางคืนเช่นกัน

1.4 ผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน (Efficiency of performance) ข้อผิดพลาดในการทำงานของมนุษย์ (Human error) เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงาน ข้อผิดพลาดดังกล่าวมักขึ้นอยู่กับปัจจัยเกี่ยวกับการนอนหลับพักผ่อนและวงจรชีวิตในรอบวัน สำหรับผู้ที่ทำงานกะกลางคืนจะต้องนอนในตอนกลางวันแทน แต่การนอนหลับในตอนกลางวันจะมีสภาวะที่ไม่เอื้อต่อการนอนหลับพักผ่อน เช่น มีแสงสว่างและเสียงรบกวน ทำให้นอนหลับไม่สนิทและเวลานอนไม่เพียงพอ ร่วมกับปัญหาความเหนื่อยล้า จึงอาจส่งผลทำให้เกิดข้อผิดพลาดและประสิทธิภาพในการทำงานลดลงได้

2. แนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับคนทำงานกะกลางคืน

การดูแลและลดผลกระทบต่อสุขภาพจากการทำงานกะกลางคืนจำเป็นต้องดำเนินการร่วมกันทั้งในระดับองค์กรโดยผู้รับผิดชอบในการจัดระบบการทำงานกะ และในระดับบุคคลโดยผู้ประกอบอาชีพที่ต้องมีความรู้ในการดูแลตนเอง แนวทางที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

2.1 ระดับองค์กร ในการจัดระบบการทำงานกะควรคำนึงถึงความปลอดภัยและสุขภาพ ได้แก่

2.1.1 ควรลดการทำงานกะกลางคืนให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยพิจารณาลักษณะงานและภาระงานให้เหมาะสม

2.1.2 ในกรณีที่จำเป็นต้องมีการทำงานกะกลางคืน ควรพิจารณาเลือกผู้ที่ต้องการทำงานกะดึกตามความสมัครใจก่อน เช่น ผู้ปฏิบัติงานนั้นอาจมีนิสัยชอบทำงานตอนกลางคืนหรือมีครอบครัวที่ทำงานตอนกลางคืนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ควรพิจารณาคุณสมบัติที่เหมาะสมด้วย เช่น ไม่ควรมีอายุมากกว่า 50 ปี เพราะคนอายุมากจะปรับตัวในเรื่องการนอนได้ยากกว่าคนหนุ่มสาว นอกจากนี้ควรมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคที่เสี่ยง เช่น โรคลมชัก โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต ฯลฯ

2.1.3 ระยะเวลาการทำงานในกะกลางคืนไม่ควรมีชั่วโมงการทำงานต่อเนื่องยาวนานเกินไป โดยทั่วไปควรจัดให้มีระยะเวลาการทำงานไม่เกิน 8 ชั่วโมงต่อกะ

2.1.4 ควรจัดให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีการหยุดพักระหว่างการทำงาน รวมถึงการหยุดพักระหว่างกะที่เพียงพอและอย่างน้อยควรมีวันหยุดติดต่อกันสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 วัน เพื่อการฟื้นตัวของร่างกาย และได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและสังคม

2.1.5 กรณีมีการเปลี่ยนกะ เช่น มี 3 กะ คือ กะเช้า กะบ่าย และกะดึก ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนกะที่ต้องปรับตัวมากเกินไป เช่น เปลี่ยนจากกะกลางคืนเป็นกะบ่ายภายในวันเดียวกัน หรือจากกะบ่ายเป็นกะเช้า แต่ควรเปลี่ยนจากกะดึกเป็นบ่าย บ่ายเป็นเช้า เช้าเป็นดึก สำหรับการหมุนเวียนกะไม่ควรเปลี่ยนบ่อยเกินไป เช่น การเปลี่ยนกะทุกสองสัปดาห์จะดีกว่าเปลี่ยนทุกๆ สัปดาห์ ซึ่งจะทำให้ร่างกายปรับตัวได้ง่ายกว่า

2.1.6 แจ้งตารางการหมุนเวียนกะล่วงหน้า เพื่อผู้ปฏิบัติงานจะได้สามารถจัดสรรเวลาส่วนตัวและชีวิตด้านอื่นได้อย่างสอดคล้องลงตัว มีการจัดบริการให้ความรู้และคำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานและครอบครัวในเรื่องการทำงานกะ

2.1.7 จัดให้มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัย เช่น เครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์การทำงาน การใช้สารเคมี ตลอดจนการจัดแสงสว่างให้เหมาะสม ลดเสียงดัง และการระบายอากาศที่ดี ฯลฯ

2.1.8 จัดสวัสดิการด้านอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้ปฏิบัติงาน เช่น สถานที่พักผ่อน รถรับส่งพนักงานกะ เป็นต้น

2.1.9 ให้คำแนะนำและสนับสนุนในการปรับปรุงบ้านพักของผู้ปฏิบัติงานกะกลางคืนให้เอื้อต่อการนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ เช่น ลดเสียงดัง แสงสว่าง ความร้อน ฯลฯ

2.1.10 จัดบริการให้ความรู้ในเรื่องผลกระทบจากการทำงานกะที่มีต่อสุขภาพ รวมทั้งคู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้ปฏิบัติงานกะกลางคืน

2.2 ระดับบุคคล ข้อแนะนำสำหรับผู้ประกอบอาชีพที่ทำงานกะกลางคืนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่

2.2.1 การพักผ่อนนอนหลับ:

- สำหรับผู้ประกอบอาชีพที่ทำงานกะกลางคืนนั้น เวลากลางวันคือเวลาพักผ่อน จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอประมาณ 8 ชั่วโมงในแต่ละวัน การพักผ่อนน้อยเกินไปจะทำให้ต้องทำงานด้วยความอ่อนเพลีย เกิดความผิดพลาดในการทำงานและมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้
- ควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา จนเกิดความเคยชิน เช่น หลังเลิกงานกะกลางคืนตอน 8 โมงเช้า อาจเริ่มนอนเวลา 10 โมงเช้าทุกวัน
- จัดห้องนอนให้มืด เงียบสงบ มีอากาศถ่ายเทสะดวก ปรับอุณหภูมิให้พอดี และขจัดสิ่งรบกวนต่างๆ เช่น ใช้ผ้าม่านสีทึบเพื่อลดแสงจ้า และปิดโทรศัพท์มือถือ
- ก่อนเข้านอนควรอาบน้ำให้สบายตัว ทำใจให้ผ่อนคลาย ถ้านอนไม่หลับอาจอ่านหนังสือหรือฟังเพลงเบาๆ เพื่อให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น
- หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ เพราะการใช้ยานอนหลับติดต่อกันเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดอาการดื้อยาและติดยาได้ หากจำเป็นต้องใช้ยาควรใช้ร่วมกับการรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ และต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

2.2.2 การรับประทานอาหาร:

- ควรรับประทานอาหารมื้อก่อนเข้ากะและมื้อระหว่างกะในปริมาณน้อยให้พออิ่ม แล้วรับประทานมื้อหลักหลังเลิกงาน ซึ่งจะช่วยให้นอนหลับในตอนกลางวันได้ง่ายขึ้น และหากตรงกับมื้อเช้าของคนในครอบครัว ควรรับประทานร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ เน้นผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเนื้อสัตว์และไขมันมากๆ เพราะจะทำให้ท้องอืด ย่อยยาก รวมทั้งอาหารสุกๆ ดิบๆ และอาหารรสจัดเพราะจะทำให้ปวดท้องได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ผสมกาเฟอีน เพราะแม้เครื่องดื่มเหล่านี้จะช่วยให้ตื่นตัวหายง่วงได้บ้าง แต่หากบริโภคมากเกินไปจะทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด และปวดศีรษะได้

2.2.3 ในการทำงานกะกลางคืน ควรทำงานด้วยความกระฉับกระเฉง ไม่นั่งอยู่กับที่นานๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถลุกเดินไปมา และหากเป็นไปได้ควรทำงานร่วมกับผู้อื่นบ้างเพื่อให้มีความตื่นตัวระหว่างการทำงาน

2.2.4 หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและช่วยลดความเครียดได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายเบาๆ หลังตื่นนอน 10 - 15 นาทีก่อนไปทำงาน จะช่วยให้ร่างกายและสมองตื่นตัว สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.5 ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ต้องใช้ยาเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์ที่ให้การรักษา เพื่อจะได้แนะนำและปรับการกินยาให้เหมาะสมกับเวลาทำงาน

2.2.6 ควรจัดสรรเวลาว่างและวันหยุดโดยใช้เวลาอยู่กับครอบครัว และร่วมกิจกรรมทางสังคมตามโอกาส

แนวทางการจัดระบบการทำงานกะทั้งในระดับองค์กรและการดูแลสุขภาพของตนเองโดยมีพฤติกรรมตามหลักสุขอนามัยที่ดี มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพ ความปลอดภัย และด้านสังคมจากการทำงานกะกลางคืนได้

เอกสารอ้างอิง

Bengston, M., Grohol, J.M. (2013, November 30). *Sleep Disorders: Circadian Rhythms*. Retrieved from http://psychcentral.com/disorders/sleep/circadian.htm

Gornick, J.C. (2009, June 9). *Outside the 9-to-5: The American Prospect*. Retrieved from http://www.prospect.org/cs/articles?article=outside_the_9_to_5

Griffin, R.M. (2013, November 29). The Health Risks of Shift Work. Retrieved from http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/shift-work

Hope, J. (2012, July 26). *Night shifts can raise risk of heart attacks and strokes by more than 40%*. Retrieved from http://www.dailymail.co.uk/health/article-2179572/Night-shifts-raise-risk-heart-attacks-strokes-40-cent.html

Occupational Health Clinics for Ontario Workers. (2005). *Shift work: Health effects & Solutions*. Retrieved from http://www.healthunit.org/workplace/Toolkits/Shift%20Work/OHCOW-Shiftwork.pdf