

## TEKNİSYEN SAĞLIĞI

**Dr. Neslihan Tamuca**

*Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi*

Günümüz dünyasında endüstri ilişkileri hızla gelişmekte ve değişmektedir. Bu durum bireylerin çalışma koşullarında da çeşitli değişimlere neden olmaktadır. Endüstri ve artan rekabet ortamı dışında hizmet sektöründe de sürekliliğin sağlanması için bir çok alanda 7 gün 24 saat aralıksız çalışma saatleri ve vardiya sistemi oluşturulmuştur. Vardiyalı çalışma sistemi çeşitli periyotlar halinde gerçekleştirilmektedir. Özellikle vardiya sisteminin bir bölümünü oluşturan gece çalışması uyku teknisyenlerinin en aktif görev aldığı alanlardır. Uyku hastalıklarının teşhisinde kullanılan polisomnografi çekimlerini yapan teknisyenler, hastaların normal gece uykusunu takip ederek patolojinin saptanmasına yardımcı olurlar. Gece vardiyasında çalışan sağlık personellerine yapılan birçok çalışmada gece çalışan bireylerde fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak birçok olumsuzlukların ortaya çıktığı görülmüştür. Bütün bu etkilerle birlikte gece vardiyasının dışında uyku teknisyenlerini diğer çalışanlardan ayıran en önemli kriter kollodion kullanımımıdır. Aynı zamanda birçok bilgisayarın bir arada oluşturduğu manyetik alan ve tabiki mavi ışığa uzun süreli maruziyet ve çalışma ortamında hareketsiz kalma yine teknisyen sağlığını etkileyen konular arasındadır.

Uyku, "organizmanın çevreyle iletişiminin değişik şiddette uyarılarla geri döndürülebilir biçimde geçici, kısmi, periyodik olarak kaybolması"dır. İnsanoğlunun en temel gereksinimlerinden biri olan uyku "Maslow'un Temel Gereksinimler Hiyerarşisi" olarak adlandırılan piramitsel tabloda en altta yer almakta; düzenli bir gece uykusu, tüm yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesinin en önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Gece vardiya sistemiyle çalışmak zorunda kalan bireylerin uyku-uyanıklık dönemlerini düzenleyen, gece uykusuna hazırlayan sirkadiyen sistemlerinde aksaklıklar oluşmakta; bu bireyler alışılmış çalışma yaşamının, sosyal yaşamın dışına çıkmakta, düzenli bir gece uykusundan yoksun kalmakta ve uyku kaliteleri bozulmaktadır. Uyku kalitesindeki niceliksel ve niteliksel bozukluklar emosyonel değişkenliğe, dikkat/bellek bozukluklarına, normal çalışma veriminin azalmasına, kronobiyolojik değişmelere sebep olmaktadır. Gece vardiyasında çalışan bireylerde somatizasyon, obsesif-kompulsif kişiler arası duyarlılık, kaygı, paranoid düşünce puanları yüksek olarak bulunmuş, yine bu gruplarda fiziksel fonksiyon ve ağrı alanlarında yaşam kalitesinin gündüz çalışanlara göre bozuk olduğu bulunmuştur. Yine vardiyalı sistemde gece çalışmak zorunda kalan bireylerde serebro-vasküler hastalıklar, koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve diğer sağlık problemleri gündüz çalışanlara göre daha sıktır. Vardiyalı çalışanlarda yaygın olarak depresyon ve anksiyete bozuklukları tespit edilirken, gece çalışanlarda uykululuk, enerji kaybı, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu ve ilgi kaybı görülebilir.

Birçok araştırmacı gece çalışma sistemini kronik parsiyel uyku yoksunluğu olarak değerlendirmişlerdir. Psikopatolojinin ortaya çıkmasında bu sistemin uyku yoksunluğu etkisi oluşturmasının rolü vardır.

Uyku teknisyenleri mesleklerinin doğası gereği yaşamları boyunca gece çalışma sisteminin getirdiği güçlüklerle baş etmek durumundadırlar.

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) hemşirelerin çalışma saatlerini haftalık 40 saat ve günlük 8 saat olarak önermiştir. Uyku teknisyenlerinin çalışma saatleri de çoğu ilgili kurumun inisiyatifinde olsa da hemşirelerin çalışma saatleriyle aynı olarak düzenlenmiştir.

Sonuç olarak vardiya sisteminde gece çalışan teknisyenlerin nöbet sayıları azaltılarak sirkadyen ritim bozuklukluklarını en aza indirmek,eğitim programları düzenleyerek yöneticilerin duyarlılığını artırmak,Laboratuvar koşullarını iyileştirmeye yönelik manyetik alan ölçümleri yapmak,mavi ışığı önleyen bilgisayar programları kullanmak,collodion kullanımı için kullanım talimatlarına uygun koruyucu ekipmanlarla çalışmak(önlük,özel eldiven,koruyucu gözlük ve özel maskeler) gerekmektedir.