

LIST DO REDAKCJI (24 SIERPNIĄ 2018) DOTYCZĄCY ARTYKUŁU MODEL DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH ZINTEGROWANY Z OPIEKĄ PROFILAKTYCZNĄ NAD PRACOWNIKAMI – ZAPOBIEGANIE NIEKTÓRYM TYPOM NOWOTWORÓW WŚRÓD KOBIET

LETTER TO THE EDITOR (AUGUST 24, 2018)
CONCERNING THE PAPER *THE PROPHYLACTIC OPERATIONAL MODEL INTEGRATED
WITH OCCUPATIONAL HEALTHCARE – PROPHYLACTIC OF SOME TYPES OF CANCERS AMONG WOMEN*

Z zainteresowaniem i uwagą przeczytałam artykuł zamieszczony w numerze 4/2018 „Medycyny Pracy” [1]. Poruszony temat jest aktualny i istotny.

Autorzy uznali pracę zmianową (zwłaszcza w godzinach nocnych), wiążącą się z zaburzeniem rytmu okołodobowego, za prawdopodobny czynnik ryzyka raka piersi u kobiet [1]. Jednak nie odnieśli się do tego zagadnienia w zaleceniach dotyczących działań profilaktycznych.

Lekarz medycyny pracy musi zwrócić szczególną uwagę na ryzyko pojawienia się nowotworu złośliwego u pracujących przez wiele lat w systemie zmianowym osób, u których występują zarówno modyfikowalne, jak i niemodyfikowalne czynniki ryzyka [2].

Rekomendacje dotyczące profilaktyki raka piersi u kobiet pracujących zmianowo przedstawili Richter i wsp. [3]. Podkreślili konieczność prowadzenia dalszych badań dotyczących wpływu pracy zmianowej na ryzyko raka piersi u kobiet z dodatnim wywiadem rodzinnym. Potwierdzenie zwiększonego ryzyka powinno wiązać się z doradztwem zawodowym – młodym kobietom z obciążonym wywiadem należałoby odradzać wykonywanie zawodów związanych z pracą w porze nocnej [3].

Bonde i wsp. sugerują ograniczenie liczby następujących po sobie zmian nocnych oraz całkowitej liczby lat przepracowanych w systemie zmianowym [4].

W ramach profilaktyki pierwotnej zalecana jest edukacja dotycząca zdrowego odżywiania, aktywnego stylu życia, higieny snu, terapii behawioralnej, technik relaksacyjnych oraz innych strategii wydłużania czasu snu i poprawiania jego jakości [3,5].

Rola suplementacji melatoniny u pracowników zmianowych jest dyskusyjna. Melatonina nie jest zalecana m.in. z uwagi na brak informacji dotyczących działań

niepożądanych w przypadku wieloletniego stosowania [2,4]. Ponadto wyniki badań dotyczących suplementacji są niejednoznaczne i mimo że niektóre badania wykazały, iż nocna suplementacja skutecznie hamuje wzrost istniejących guzów, bolus egzogennej melatoniny u osoby bez guza może spowodować przesunięcie fazowe, które nie łagodzi zaburzeń okołodobowych, a nawet takie zaburzenia wywołuje [5].

Istotne znaczenie ma oświetlenie podczas pracy w nocy – światło czerwone i zmniejszone natężenie światła mogą zmniejszyć hamujące działanie światła o dużym natężeniu na wydzielanie melatoniny [4]. Wielu pracowników, np. pielęgniarki pracujące na nocnej zmianie, nie może zmniejszyć ani uniknąć ekspozycji na światło w nocy. Dlatego, zanim oświetlenie w miejscu pracy zostanie zmienione, należy podjąć inne działania zwiększające produkcję melatoniny i zmniejszające ryzyko raka piersi [5]. Z uwagi na to, że za hamowanie wydzielania melatoniny odpowiedzialne jest przede wszystkim światło niebieskie, polecane jest używanie m.in. soczewek filtrujących i blokujących światło o krótkich falach, specjalnych okularów ze szkłami w kolorze bursztynowym do blokowania tego zakresu światła, co może przywrócić wydzielanie melatoniny [5].

Bonde i wsp. nie zalecają wcześniejszego (niż rekomendowane w programach skринingowych dla populacji ogólnej) wykonywania badań przesiewowych (m.in. mammografii), sugerując, że związane z nimi ryzyko zdrowotne przewyższałoby spodziewane korzyści [4]. Należy jednak zwrócić uwagę na badania przesiewowe wśród pracowników zmianowych i zachęcać ich do wykonywania badań ujętych w programach profilaktycznych, ponieważ Tsai i wsp. wykazali, że badań tych nie wykonuje więcej osób pracujących w systemie zmiano-

wym w porównaniu z osobami pracującymi w stałych porach [6].

Podsumowując, kobiety pracujące zmianowo przez wiele lat wymagają szczególnej uwagi lekarza medycyny pracy, edukacji dotyczącej metod profilaktyki oraz ryzyka zdrowotnego związanego z pracą w porze nocnej. Myślę, że artykuł Wiszniewskiej i wsp. jest istotnym krokiem w kierunku lepszej opieki nad pracownikami w kontekście profilaktyki nowotworów [1].

Słowa kluczowe: nowotwory złośliwe, rak piersi, profilaktyka, praca zmianowa, zdrowie pracujących, praca nocna

Key words: cancers, breast cancer, prophylaxis, shift work, occupational healthcare service, night work

PIŚMIENNICTWO

1. Wiszniewska M., Magnuska J., Lipińska-Ojrzanowska A., Peplowska B., Hanke W., Kalinka J. i wsp.: Model działań profilaktycznych zintegrowany z opieką profilaktyczną nad pracownikami – zapobieganie niektórym typom nowotworów wśród kobiet. *Med. Pr.* 2018;69(4):439–455, <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00665>
2. Bilski B.: Czy praca zmianowa i nocna jest czynnikiem ryzyka choroby nowotworowej? *Med. Pr.* [Internet]: 2005 [cytowany 22 sierpnia 2018];56(2):175–178. Adres: <http://www.imp.lodz.pl/upload/oficyna/artykuly/pdf/full/Bil-9-02m-05.pdf>
3. Richter K., Acker J., Kamcev N., Bajraktarov S., Piehl A., Niklewski G.: Recommendations for the prevention of breast cancer in shift workers. *EPMA J.* 2011;2(4):351–356, <https://doi.org/10.1007/s13167-011-0126-6>
4. Bonde J.P., Hansen J., Kolstad H.A., Mikkelsen S., Olsen J.H., Blask D.E. i wsp.: Work at night and breast cancer – Report on evidence-based options for preventive actions. *Scand. J. Work. Environ. Health.* 2012;38(4):380–390, <https://doi.org/10.5271/sjweh.3282>
5. Dickerman B., Liu J.: Does current scientific evidence support a link between light at night and breast cancer among female night-shift nurses? Review of evidence and implications for occupational and environmental health nurses. *Workplace Health Saf.* 2012;60(6):273–281, <https://doi.org/10.1177/216507991206000607>
6. Tsai R.J., Luckhaupt S.E., Sweeney M.H., Calvert G.M.: Shift work and cancer screening: Do females who work alternative shifts undergo recommended cancer screening? *Am. J. Ind. Med.* 2014;57(3):265–275, <https://doi.org/10.1002/ajim.22285>

Agata Maria Kawalec^{1,2}

¹ Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu / Wrocław Medical University, Wrocław, Poland
Katedra i Zakład Higieny / Department of Hygiene

² Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – Centrum Medycyny Ratunkowej we Wrocławiu / Marciniak Lower Silesian Specialized Hospital – Emergency Medicine Centre, Wrocław, Poland

Autorka do korespondencji / Corresponding author:

Agata Maria Kawalec
Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
Katedra i Zakład Higieny
ul. Mikulicza-Radeckiego 7, 50-345 Wrocław
e-mail: agata_kawalec@wp.pl