

# Hormonet melatonin.

## Forsvarleg hjelpemiddel mot effektar av skiftarbeid ?

SAFE HMS konferanse 5. mai 2009

Aud Nistov  
Fagsjef HMS  
OLF

# Innhold

- Min bakgrunn.
- Kva er melatonin ?
- Korleis virkar melatonin ?
- Melatonin - bruksområder.
- Biverknader knytta til melatoninbruk.
- Generelt om skiftarbeid.
- Mogelege effektar av skiftarbeid.
- Er melatonin løysinga ?
- Konklusjon



# Min bakgrunn

- Oppvaksen i Odda
- Begge foreldre i skiftgåande arbeid
  - Odda Smelteverk
  - Rikstelefonen
- Utdanning: Lege
- Spesialist i arbeidsmedisin
- Jobba som bedriftslege/sjeflege i m.a. skipsverftindustrien, arbeidsrørsla og oljeindustrien (siste 10 år)
- Jobba skift (nattarbeid) i fleire år



# Kva er melatonin ?

Melatonin er eit hormon som blir skild ut frå **epifysen** (corpus pineale), ein liten hjernestruktur djupt inne i hjernen. Melatonin er '**mørket sitt hormon**', det vil seie at utskiljinga startar når sola går ned og mørket kjem.



# Korleis virkar melatonin ?

Melatonin **styrer døgnrytmen** vår

(gjennom påverknad av nucleus suprachiasmaticus).

**Melatonin** kan såleis vere eit effektivt **behandlingsalternativ** til **lysbehandling** ved døgnrytmelidelsar.

Effekten av melatonin på døgnrytmen er 12 timer faseforskjøve i forhold til lys. Dette tyder at medan **lys blir tilrådd etter oppvakning**, vert **melatonin tilrådd brukt om kvelden**.

Ei undersøkjing blant nattarbeidarar har imidlertid vist at **lysbehandling har sterkare og betre effekt enn melatonin** til å justere døgnrytmen.

## Melatonin har blitt forsøkt brukt mot:



- Søvnvanskar
- Jet lag
- Skiftarbeid
- Depresjon
- Schizofreni
- Autoimmune sjukdomar
- Tilleggsterapi ved ulike kreftformer
- Migrene
- Særskilde typar av hovudverk ("cluster head ache")
- Øresus
- Prevensjon
- Verne huda mot ultrafiolett stråling
- Alzheimers sjukdom
- Parkinsons sjukdom
- "Foryngelseshormon"

# Biverknader av melatonin ?

Bruk av [melatonin](#) i dei dosar som er studert, har ikkje resultert i rapportar om alvorlege biverknader eller toksisitet, men ein kan få / bli:

- Søvnig
- Døsig
- Trøtt
- Svimmel
- Forvirra
- Kvalm
- Hovudverk
- Låg temperatur (hypotermi)
- Forverra leddbetennelsar (kollagenindusert artritt)
- Hemma egglysing
- Magesmerter
- Endra søvnmønster
- Nedstemt
- Kløe
- Irritabel

Depresjonar kan bli forværra av melatonin.  
Det finns ikkje data om langtidseffekter.

# Skiftarbeid - nokon må jobbe om natta

Ein av tre tilsette i norsk arbeidsliv jobbar utanom vanleg dagtid, dei fleste i skift eller turnus. Slikt arbeid er vanlegare for kvinner enn for menn.

Alle som har forsøkt å jobbe om natta, veit at det kan være tøft.

Det å snu døgnrytmen og jobbe når kroppen vil at det skal vere natt; sove når kroppen meiner det er dag, er ikkje så enkelt for mange av oss.

Enkelte studier hevdar at av 100 personer som byrjar, vil ca. 10 trives med å jobbe om natta, ca. 20 greier det absolutt ikkje og sluttar, mens dei resterende ca. 70 mestrar det, på ulike vis.





# Mogelege effekter av skiftarbeid

Problem som skiftarbeidarar kan oppleva, fell grovt sett inn i tre kategoriar:

- Problem med søvn
- Påverknad av helsetilstand
- Sosiale og familiære utfordringar

Difor kan ikkje alle jobbe skift.

På den andre sida er det mange som trives med å jobbe skift:

- Ein krevjande familiekabal kan gå opp
- Mogeleg å ha fri på kvardagar
- Ekstra betaling



# Er melatonin løysinga ?

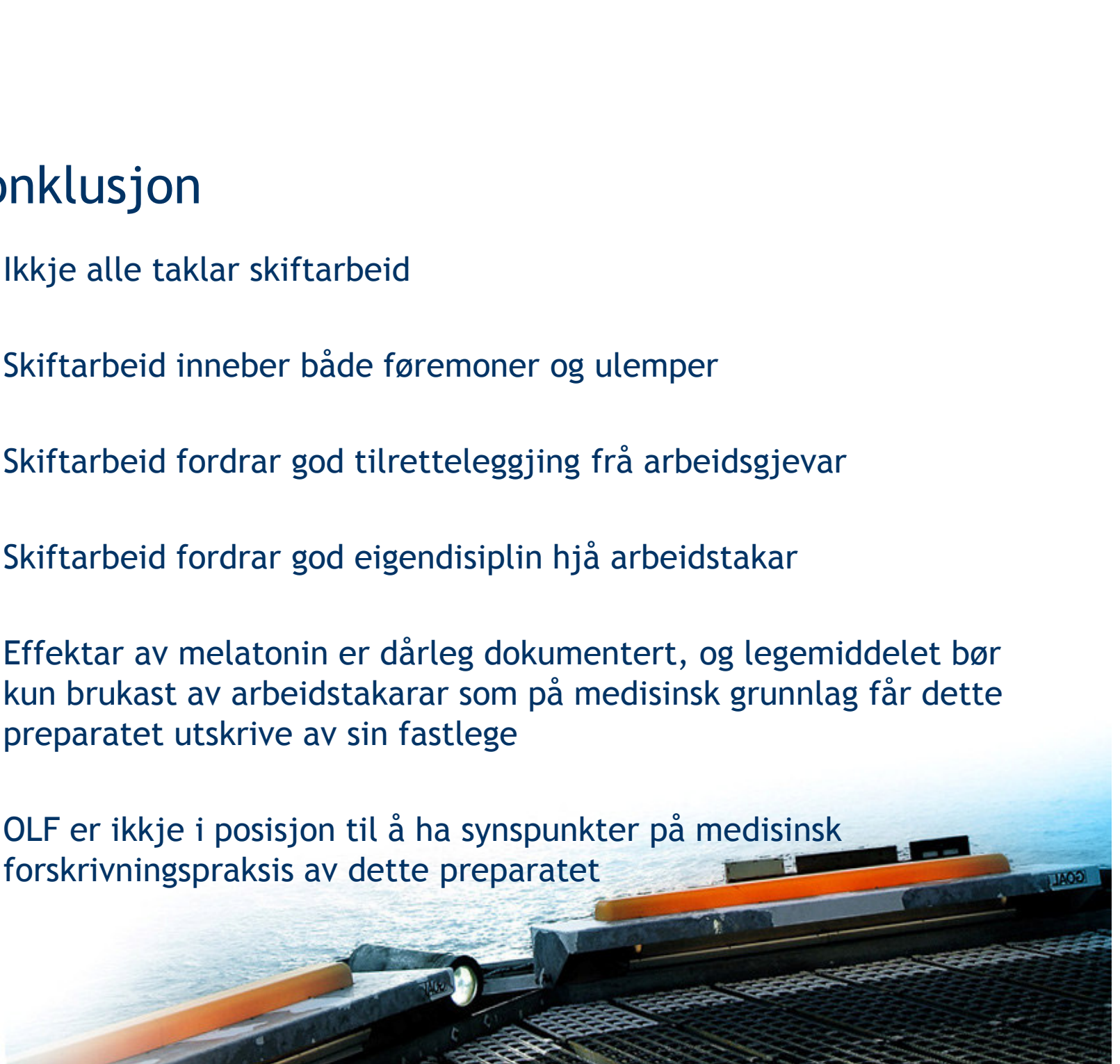
## Gode råd:

- Avgrense bruk av nattarbeid, der dette er mogeleg
- Rotasjon av skift bør være med klokka (dag - kveld - natt - dag)
- Tilstrekkelig kviletid
- Helst 3 dager fri etter ein periode med nattarbeid - normalisering av døgnrytmen kan ta 2-3 dagar
- Ikkje starte dagskift for tidleg (helst ikkje før 7.00)
- Unngå einsformig arbeid, aleinearbeid, fysisk tungt arbeid, sterk varme og støy om natta
- God belysning, frisk luft, passe temperatur og servering av lettfordøyeleg mat gjer belastninga mindre
- Søvnhygiene (organisere gode rutiner)
- Unngå kaffi-drikking og tobakksrøyking på natta



# Konklusjon

- Ikkje alle taklar skiftarbeid
- Skiftarbeid inneber både føremoner og ulemper
- Skiftarbeid fordrar god tilretteleggjing frå arbeidsgjevar
- Skiftarbeid fordrar god eigendisiplin hjå arbeidstakar
- Effektar av melatonin er dårleg dokumentert, og legemiddelet bør kun brukast av arbeidstakarar som på medisinsk grunnlag får dette preparatet utskrive av sin fastlege
- OLF er ikkje i posisjon til å ha synspunkter på medisinsk forskrivningspraksis av dette preparatet





Takk for merksemda !