

## Schichtarbeit erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Datum:** 30.04.2018

**Original Titel:**

Shift work and the risk of cardiovascular disease. A systematic review and meta-analysis including dose-response relationship.

Der Lebensstil hat einen großen Einfluss auf die Herzgesundheit. Forscher fanden zum Beispiel heraus, dass das Schlafverhalten das Risiko und den Krankheitsverlauf der koronaren Herzkrankheit (KHK) beeinflussen kann (Krittanawong und Kollegen, Barger und Kollegen, Lao und Kollegen, Cugusi und Kollegen, Hansen und Kollegen und Stewart und Kollegen; alle 2017 in verschiedenen Fachzeitschriften veröffentlicht). Wichtig war hierbei sowohl die Schlafqualität als auch eine angemessene Schlafdauer von 7-9 Stunden pro Nacht (Studie von Krittanawong und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *European heart journal - Acute cardiovascular care* veröffentlicht). Demnach liegt die Vermutung nahe, dass sich die Schichtarbeit, die das Schlafverhalten stört, negativ auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. In der Tat konnte kürzlich in einer Studie gezeigt werden, dass KHK-Patienten, die ein akutes Koronarsyndrom erlitten hatten, ein um 15 % höheres Risiko für notwendige Eingriffe, Herzinfarkte oder zu sterben hatten, wenn sie mindestens ein Jahr lang mehr als 2 Nächte die Woche Nachtschicht hatten (Studie von Barger und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht). Doch welche Auswirkungen hat Schichtarbeit bei Personen ohne KHK-Vorerkrankungen?

Vier Wissenschaftler aus Brisbane (Australien) untersuchten, wie sich Schichtarbeit auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt und ob diese Auswirkung von der Häufigkeit der Schichtarbeit abhängt. Um eine Übersicht über die derzeitige Datenlage zu diesem Thema zu bekommen, recherchierten sie in weltweiten Datenbanken nach verschiedenen Studien, die sich mit dem Thema befassten. Sie fanden 21 geeignete Studien, die Daten von insgesamt 173010 Studienteilnehmern enthielten. Die Wissenschaftler nahmen die Ergebnisse all dieser Studien, fassten sie zusammen und werteten sie neu aus. Die Auswertung ergab, dass das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bei Schichtarbeitern um 17 % höher war als bei Arbeitnehmern, die tagsüber ihrer Arbeit nachgingen. Wurde das KHK-Risiko isoliert betrachtet, so stellte sich heraus, dass dieses für Schichtarbeiter sogar um 26 % erhöht war. Dieses erhöhte Risiko wirkte sich auch auf das Risiko aus, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben. Das Risiko, allgemein an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, war um 20 % höher, wenn die Teilnehmer ihre Arbeit im Schichtdienst verrichten statt nur tagsüber zu arbeiten. Das gleiche galt auch, wenn nur das Risiko betrachtet wurde, speziell aufgrund einer KHK zu sterben. Nähere Analysen zeigten, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen jedoch erst nach 5-jähriger Schichtarbeit nennenswert erhöhte. Nach den ersten 5 Jahren im Schichtdienst, stieg das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen alle 5 Jahre um 7,1 % (der Beobachtungszeitraum lag hier bei 15 Jahren).

Arbeitnehmer, die im Schichtdienst arbeiteten, hatten ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken und an diesen zu sterben. Dieses erhöhte Risiko war jedoch erst nach 5-jährigem Schichtdienst sichtbar. Nach diesen 5 Jahren erhöhte sich das Herz-Kreislauf-Risiko alle 5 Jahre um 7,1 %. Dieses könnte an einen unzureichenden Schlaf liegen, was, wie bereits erwähnt, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Doch auch andere Risikofaktoren, wie etwa

Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung, können nicht komplett ausgeschlossen werden, da sie eventuell bei Schichtarbeitern häufiger auftreten könnten. Weitere Studien mit Teilnehmern, die in allen anderen Risikofaktoren möglichst übereinstimmen, sind nötig, um das erhöhte Risiko tatsächlich definitiv auf die Schichtarbeit zurückführen zu können. Da in einigen Branchen, wie z. B. im Gesundheitssektor, nicht auf Schichtarbeit verzichtet werden kann, sollte es Maßnahmen geben, um das erhöhte Herz-Kreislauf-Risiko bei Schichtarbeitern zu reduzieren.

**Referenzen:**

Torquati L, Mielke GI, Brown WJ, Kolbe-Alexander T. Shift work and the risk of cardiovascular disease. A systematic review and meta-analysis including dose-response relationship. *Scand J Work Environ Health*. 2017 Dec 16. pii: 3700. doi: 10.5271/sjweh.3700.