



Skiftarbeid

Spørsmål: Gir nattarbeid økt fare for blodproppdannelser?

Jeg har fått påvist at jeg har heterozygot Leidenmutasjon. Bør det tas hensyn til dette med tanke på arbeidet mitt? Jeg jobber turnus, dag, kveld og natt.

Svar: Leidenmutasjon er en arvelig egenskap som øker risikoen for å få blodpropp i beina eller lungene. Mennesker har to sett med gener. Hvis mutasjonen foreligger i bare det ene settet (heterozygot Leiden-mutasjon), er risikoen for blodpropp litt økt. Foreligger mutasjonen i begge genene (homozygot Leiden-mutasjon) er risikoen vesentlig høyere. Følgende tiltak reduserer risikoen for å få blodpropp:

- Unngå overvekt
- Vær fysisk aktiv
- Gå jevnlig i midtgangen og bruk støttestrømper under lange flyreiser
- Ikke røyk
- Velge prevensjonsmetoder uten det kvinnelige hormonet østrogen
- Spørre legen om du trenger blodpropphindrende medisin i forbindelse med operasjoner eller svangerskap

En stor studie som i 2012 ble publisert i det anerkjente tidsskriftet British Medical Journal viser at skiftarbeid trolig medfører en moderat økt risiko for å bli rammet av hjerteinfarkt og en mindre økning i forekomst av hjerneslag. Jeg har ikke funnet studier som tyder på økt forekomst av blodpropp i beina eller lungene hos skiftarbeidere. Det er svært sjelden Leidenmutasjon fører til hjerneslag eller hjerteinfarkt, spesielt hvis man er heterozygot. Jeg tror derfor ikke du i ditt arbeid trenger å ta særskilt hensyn til mutasjonen du har fått påvist. Rådfør deg likevel med legen din. Han har best kjennskap til deg og din helse.