

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Praca na zmiany sprzyja kamicy nerkowej

Praca na zmiany ma związek z wyższym ryzykiem wystąpienia kamieni nerkowych - informuje pismo „Mayo Clinic Proceedings”.

Długotrwała praca zmianowa - poza standardowymi godzinami pracy dziennej, a zwłaszcza na nocnej zmianie, może zaburzać rytm dobowy pracowników, wpływać na metabolizm i wydzielanie hormonów, zmieniać styl życia i prowadzić do niekorzystnych skutków zdrowotnych. Wcześniejsze prace dotyczyły zwiększonego ryzyka chorób przewlekłych, takich jak choroby układu krążenia, zespół metaboliczny i zaburzenia psychiczne wśród pracowników zmianowych. Rzadko poruszano temat kamicy nerkowej.

Kamica nerkowa to powszechna i możliwa do zapobiegania choroba urologiczna, której częstość występowania w różnych regionach świata szacuje się na 1-13 proc. Jest ona związana ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, przewlekłej choroby nerek i niewydolności nerek, które stanowią znaczne obciążenie dla zdrowia w dłuższej perspektywie. Na powstawanie kamieni nerkowych wpływa wiele czynników wewnętrznych i zewnętrznych, w tym genetyka, dieta, aktywność fizyczna, BMI i inne nawyki związane ze stylem życia.

Teraz na podstawie danych ponad 220 000 uczestników badania UK Biobank Study naukowcy z Uniwersytetu Sun Yat-sena w Guangzhou (Chiny) przeanalizowali związek pracy zmianowej, w tym jej rodzaju, częstotliwości i czasu trwania, z występowaniem kamicy nerkowej w okresie obserwacji trwającym średnio 13,7 roku. Sprawdzone też, czy różne zachowania związane ze stylem życia mogą wyjaśniać ten związek.

Jak się okazało, pracownicy zmianowi mają o 15 proc. wyższe ryzyko wystąpienia kamicy nerkowej. Dotyczy to zwłaszcza młodszych pracowników i osób o niskim poziomie aktywności fizycznej, przy czym kluczową rolę odgrywają wskaźnik masy ciała (BMI) oraz spożycie płynów.

„To pierwsze badanie kohortowe oparte na populacji, które kompleksowo ocenia, jak różne modele pracy zmianowej przyczyniają się do ryzyka wystąpienia kamieni nerkowych - mówi główna autorka, dr Yin Yang z Uniwersytetu Sun Yat-sena. - Stwierdziliśmy, że praca zmianowa wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia kamieni nerkowych; znaczenie ma też kilka czynników związanych ze stylem życia, w tym palenie tytoniu, sen, spożycie płynów i BMI”.

Badacze ustalili również, że uczestnicy z dłuższym stażem pracy zmianowej mieli nieco niższe ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych. Może to sugerować wpływ lepszego stanu zdrowia pracownika lub adaptację w czasie, co uzasadnia dalsze badania.

„Kamienie nerkowe mogą być niewidoczne lub powodować ostre powikłania, zwłaszcza ból, który może być na tyle silny, że wymaga hospitalizacji” - zauważa dr Felix Knauf z Oddziału Nefrologii i Nadciśnienia Tętniczego Mayo Clinic (USA), autor korespondencyjny towarzyszącego artykułu redakcyjnego, wskazując, że według badania najwyższe ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych występowało u osób pracujących na nocną zmianę.

Dr Knauf wyjaśnia: „Głównym skutkiem pracy zmianowej jest zaburzenie rytmów dobowych. Homeostaza i zdrowie opierają się na układach fizjologicznych, z których praktycznie wszystkie są regulowane przez zegar biologiczny, który dyktuje częstotliwość, tempo i fizjologiczne skutki rytmów dobowych. Dotyczy to również układów fizjologicznych regulujących gospodarkę wodną i homeostazę substancji rozpuszczonych istotnych dla tworzenia się kamieni nerkowych. Zatem obserwowany wpływ pracy zmianowej na sprzyjanie powstawaniu kamieni nerkowych odzwierciedla, przynajmniej częściowo, jej destrukcyjny wpływ na rytmy dobowe. Wyniki tego badania podkreślają potrzebę zbadania inicjatyw mających na celu eliminację czynników ryzyka kamicy nerkowej, w tym większą elastyczność harmonogramów pracy”.

Dr Yang podsumowuje: „Nasze odkrycia pojawiają się w czasie, gdy wpływ pracy zmianowej na zdrowie urologiczne jest pilnym priorytetem na całym świecie. Wspieranie zdrowych nawyków

żywieniowych wśród pracowników zmianowych może mieć znaczący wpływ na ich zdrowie urologiczne. Inicjatywy promujące zdrowie w miejscu pracy mogłyby zintegrować programy edukacyjne podkreślające znaczenie kontroli masy ciała”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32605.html>



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.



01-06-2026

Naukowczynie: kobietom w karierze przeszkadza „wewnętrzny hamulcowy”

Blokuje nas brak wiary w siebie.

Informacje dnia: [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#) [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#) [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Partnerzy