

## Δείτε τι μπορεί να πάθετε αν δουλεύετε πάρα πολύ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν ορισμένα επαγγέλματα που δεν συνάδουν με τη λέξη ωράριο. Οι εργαζόμενοι «χτυπάνε» 10ωρα και 12ωρα κι αυτό έχει δυσάρεστες επιπτώσεις στην υγεία τους

, καθώς κινδυνεύουν από στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικά επεισόδια. Αυτό έδειξε έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 600.000 πολίτες από την Ευρώπη, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιεύθηκαν στη Βρετανική ιατρική επιθεώρηση «The Lancet».

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, αν κάποιος εργάζεται περισσότερες από 55 ώρες την εβδομάδα, διατρέχει κατά 33% μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο και κατά 13% μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσει στεφανιαία νόσο, σε

σχέση με κάποιον ο οποίος εργάζεται 35 με 40 ώρες την εβδομάδα.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν για 8 χρόνια άνδρες και γυναίκες που δεν παρουσίαζαν κανένα διαγνωσμένο καρδιαγγειακό νόσημα κατά την έναρξη της έρευνας. Συνυπολόγισαν και άλλους παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων - κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ ή έλλειψη σωματικής άσκησης - και διαπίστωσαν ότι ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου δεν εμφανίζεται ξαφνικά μόνο όταν κάποιος ξεπερνά τις 55 ώρες εργασίας την εβδομάδα, αλλά αυξάνεται παράλληλα με τη διάρκεια της εργασίας. Όπερ σημαίνει ότι αυτοί που εργάζονται από 41 ως 48 ώρες την εβδομάδα διατρέχουν κατά 10% μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ όσοι εργάζονται από 49 ως 54 ώρες εβδομαδιαίως διατρέχουν κατά 27% μεγαλύτερο κίνδυνο, πάντα σε σύγκριση με αυτούς που εργάζονται 35 έως 40 ώρες την εβδομάδα.

«Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας θα πρέπει να είναι ενήμεροι για το γεγονός ότι τα μακρά ωράρια εργασίας συνδέονται με μια σημαντική αύξηση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου και ίσως μιας στεφανιαίας νόσου», υπογραμμίζει ο καθηγητής Επιδημιολογίας στο University College του Λονδίνου Μίκα Κιβιμάκι, ένας από τους συντελεστές της έρευνας.

Ο ρόλος που παίζει το στρες σε πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα, μεταξύ των οποίων τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά επεισόδια, έχει, ήδη, αποτελέσει το αντικείμενο πολλών ερευνών. Αντιθέτως είναι η πρώτη φορά που τα ωράρια εργασίας μπήκαν στο μικροσκόπιο.

Ο καθηγητής Ούρμπαν Τζάνλερτ, από το Σουηδικό Πανεπιστήμιο Umea, υπενθυμίζει ότι μεταξύ των μελών του ΟΟΣΑ (Οργανισμού για την Οικονομική Ανάπτυξη και Συνεργασία), η Τουρκία έχει το μεγαλύτερο ποσοστό εργαζομένων που απασχολούνται περισσότερες από 50 ώρες εβδομαδιαίως (43%), ενώ η Ολλανδία είναι αυτή που έχει το χαμηλότερο ποσοστό (1%).

Ακριβώς πίσω από την Τουρκία ακολουθεί το Μεξικό (28,8%) και η Νότια Κορέα (27,1%). Η Γαλλία βρίσκεται στην 9η θέση (8,7%), ενώ στην Γερμανία μόνον το 5,6% εργάζεται περισσότερες από 50 ώρες την εβδομάδα, σύμφωνα με τα στοιχεία που δόθηκαν στην δημοσιότητα τον Απρίλιο από τον ΟΟΣΑ.

Στον αντίποδα των απογοητευτικών πορισμάτων της μελέτης και με δεδομένο ότι στους καιρούς που ζούμε είναι σχεδόν αναπόφευκτο να εργαζόμαστε λίγες ώρες - αν έχουμε την τύχη να εργαζόμαστε έτσι κι αλλιώς - ο σύμβουλος Καρδιολογίας Τιμ Τσίκο πρότεινε να περιορίσουμε τον καθιστικό τρόπο ζωής, να αυξήσουμε τη σωματική άσκηση και να βελτιώσουμε την διατροφή μας, προκειμένου να

ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανότητες να νοσήσουμε.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)