

Πανεπιστημιακή Έρευνα Αποκαλύπτει από τι



πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη λέει η γνωστή παροιμία, η οποία έχει πλέον και επιστημονική τεκμηρίωση. Σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *The Lancet*, τα άτομα που εργάζονται τουλάχιστον 55 ώρες την εβδομάδα διατρέχουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία τους, συγκριτικά με όσους εργάζονται από 35 έως 40 ώρες εβδομαδιαίως.

Η ομάδα του Πανεπιστημίου του Λονδίνου είχε και σε προηγούμενη μελέτη της συσχετίσει την πολύωρη εργασία με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, αλλά μόνο στα άτομα από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον.

Ο Δρ Μίκα Κιβιμακι στο πλαίσιο της νέας μελέτης ανέλυσε στοιχεία από 25 ήδη δημοσιευμένες μελέτες από την Ευρώπη, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία, στις οποίες είχαν λάβει μέρος περισσότεροι από 60.000 εργαζόμενοι, για επτά με οκτώ χρόνια. Οι συμμετέχοντες δεν είχαν ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου ή στεφανιαίας νόσου όταν επιλέχθηκαν να συμμετάσχουν στις μελέτες.

Κατά την πάροδο του χρόνου, καταγράφηκαν 4.768 εμφράγματα ή καρδιακά επεισόδια και 1.722 εγκεφαλικά επεισόδια.

Όσο αυξάνονταν οι ώρες εργασίας, τόσο αυξανόταν ο κίνδυνος εμφράγματος. Όσοι εργάζονταν τουλάχιστον 55 ώρες την εβδομάδα είχαν 33% υψηλότερο κίνδυνο εμφράγματος, συγκριτικά με όσους εργάζονταν 40 ώρες, ακόμα και όταν συνεκτιμήθηκαν παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

«Σε πραγματικές συνθήκες, πάντως, τα εγκεφαλικά επεισόδια είναι σπάνια στους εργαζόμενους. Στην ανασκόπηση μας, αναλογούσαν 4,5 εγκεφαλικά επεισόδια ανά 1.000 εργαζόμενους και μεταξύ εκείνων που εργάζονταν πολλές ώρες, η αναλογία ήταν 6/1.000», σχολιάζει ο Δρ Κιβιμακι.

Η μελέτη εντόπισε και αυξημένο κίνδυνο καρδιακής νόσου, αλλά η σχέση ήταν αδύναμη και ο κίνδυνος μικρός.

Η στεφανιαία νόσος και το εγκεφαλικό επεισόδιο έχουν αρκετούς κοινούς παράγοντες κινδύνου, αλλά κάποιои, όπως η καρδιακή αρρυθμία σχετίζονται πιο έντονα με το εγκεφαλικό επεισόδιο.

«Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι πολυπαραγοντική νόσος και επομένως ο ατομικός κίνδυνος είναι σχεδόν πάντα αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλαπλών παραγόντων κινδύνου» συμπληρώνει ο ερευνητής.

Η διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα, καθώς και των λιπιδίων και της γλυκόζης του αίματος, συνδυαστικά με γυμναστική, σωστή διατροφή και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και τη μείωση του στρες, είναι ικανά να μετριάσουν τον ατομικό κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της μελέτης ο Ουρμπαν Τζανλερτ από το Πανεπιστήμιο Ουμεα της Σουηδίας επισημαίνει ότι «η μελέτη αναδεικνύει ένα σιωπηλό κοινωνικό πρόβλημα με τεράστιες επιπτώσεις στη δημόσια υγεία μακροπρόθεσμα. Ο διαρκώς αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων που εργάζονται ατελείωτες ώρες καθημερινά κρύβει έναν τεράστιο αριθμό επικείμενων εγκεφαλικών επεισοδίων στο μέλλον».

Πηγές: onmed.gr- offsite.com.cy