

Η πολλή δουλειά κάνει κακό!



Σημαντικά αυξημένο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα εμφανίζουν όσοι εργάζονται πολύ, περισσότερες από έντεκα ώρες την ημέρα αντί για επτά έως οκτώ, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Οι ερευνητές του University College του Λονδίνου (UCL) εκτιμούν ότι ο κίνδυνος αυξάνεται μέχρι 67% για όσους δουλεύουν μέχρι... τελικής πτώσεως.

Μάλιστα, οι ερευνητές συστήνουν στους γιατρούς, ιδίως στους καρδιολόγους, να

δίνουν πλέον μεγαλύτερη σημασία στο ζήτημα και να ρωτάνε πάντα τους ασθενείς τους σχετικά με τις ώρες εργασίας τους. Όπως υποστηρίζουν, αν αυτό γίνει καθιερωμένη πρακτική κατά τις ιατρικές επισκέψεις και τις διαγνωστικές ερωτήσεις εκ μέρους των γιατρών, τότε θα είναι δυνατό να εντοπιστούν έγκαιρα χιλιάδες νέες περιπτώσεις ανθρώπων που κινδυνεύουν από έμφραγμα.

Οι επιστήμονες, που παρακολούθησαν από το 1985 τις εργασιακές συνήθειες και την υγεία περίπου 7.100 υπαλλήλων, ανέφεραν ότι η νέα μελέτη πρέπει να χτυπήσει «καμπανάκι κινδύνου» σε όσους εργαζόμενους κάνουν μακρές υπερωρίες, ιδίως αν έχουν και άλλους παράγοντες κινδύνου στον οργανισμό τους, όπως η υψηλή πίεση, ο διαβήτης και το κάπνισμα.

Οι ερευνητές επεσήμαναν την ανάγκη να γίνουν νέες μελέτες για να διαπιστωθεί κατά πόσο βελτιώνεται η υγεία της καρδιάς των ανθρώπων όταν πια σταματούν να δουλεύουν υπερβολικά πολλές ώρες. Ο επικεφαλής των ερευνητών τόνισε ότι όσοι εργάζονται πολύ, δεν είναι ανάγκη να πανικοβληθούν από τη νέα έρευνα, θα έπρεπε όμως να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στις άλλες καθημερινές συνήθειές τους, ιδιαίτερα να τρώνε υγιεινά, να ασκούνται επαρκώς σωματικά και να κρατούν υπό έλεγχο την πίεση, την χοληστερίνη και το σάκχαρο στο αίμα τους.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά, αποτελούν την κυριότερη αιτία θανάτου στον κόσμο σκοτώνοντας περίπου 17,1 εκατ. ανθρώπους ετησίως, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Ευαγγελία Αναστασάκη

Πηγή: perierga.gr