

Οι υπερβολικές ώρες εργασίας βλάπτουν σοβαρά την καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έως

και 60% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια καρδιακή ασθένεια έχουν όσοι εργάζονται περισσότερες από 10 ώρες καθημερινά διαπίστωσε ομάδα ερευνητών που δημοσιεύσαν την έρευνά τους χθες στο *European Heart Journal*. Για τη μελέτη οι επιστήμονες παρακολούθησαν επί 11 χρόνια χιλιάδες δημόσιους υπαλλήλους στην Αγγλία.

Το εργασιακό ωράριο που ξεπερνά τις 9 ώρες ημερησίως σχετίζεται με τις καρδιοπάθειες, σύμφωνα με την έρευνα, όμως αυτό δεν αρκεί για να αποδείξει ότι υπάρχει αιτιολογική σχέση ανάμεσα στα δύο. Όπως επισήμανε η επικεφαλής της έρευνας επιδημιολόγος Μαριάννα Βιρτάνεν, δεν έχει αποδειχτεί πως υπάρχει άμεση σύνδεση ανάμεσα στις καρδιοπάθειες και τις ώρες εργασίας αφού είναι πολύ πιθανό οι εργαζόμενοι να μην προφταίνουν να φροντίσουν σωστά τον εαυτό τους, να καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα αλκοόλ για να εκτονώνονται, ή να μην τρέφονται σωστά. Με άλλα λόγια, η έμμεση σύνδεση είναι προφανής, αλλά όχι και η άμεση...

Η πολύωρη καθημερινή εργασία θα μπορούσε επίσης να σχετίζεται με αυξημένα

επίπεδα άγχους, το οποίο επιβαρύνει το καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ δεν είναι λίγοι εκείνοι που λόγω υπερβολικού άγχους και ευθυνών εργάζονται ακόμα και όταν αρρωσταίνουν.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημιακού Κολεγίου του Λονδίνου και του Φινλανδικού Ινστιτούτου Εργασιακής Υγείας παρακολούθησαν για διάστημα 11 ετών περίπου 6.000 δημόσιους υπαλλήλους στη Βρετανία. Στο διάστημα αυτό καταγράφηκαν 369 περιστατικά στηθάγχης, εμφραγμάτων και θανάτων λόγω καρδιοπάθειας.

Παράλληλα, οι πολλές ώρες δουλειάς μπορεί να φέρνουν άγχος το οποίο έχει αποδειχτεί πως είναι αρκετά επιβαρυντικό για την καρδιά ενώ τα ανώτερα στελέχη ενδέχεται ακόμη και άρρωστοι να συνεχίζουν να εργάζονται. Στη συγκεκριμένη μελέτη ανεξάρτητοι ήταν οι γνωστοί παράγοντες για καρδιακά νοσήματα, όπως κάπνισμα, παχυσαρκία και αυξημένη χοληστερίνη.

Σε συνοδευτικό άρθρο σχολιασμού που δημοσιεύεται στην ίδια επιθεώρηση, ο Γκόρντον Μακίνς, καθηγητής Κλινικής Φαρμακολογίας στο Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης, εκτιμά ότι τα συμπεράσματα της μελέτης έχουν μεγάλη σημασία για τους γιατρούς αφού, «αν το φαινόμενο είναι πράγματι αιτιακό, η σημασία του είναι πολύ μεγαλύτερο από ό,τι αναγνωρίζεται συνήθως. Το υπερωριακό εργασιακό στρες ενδέχεται να συμμετέχει σε ένα σημαντικό μέρος [των περιστατικών] καρδιαγγειακής νόσου».

Το στρες στη δουλειά βλάπτει τη γυναικεία καρδιά

Απαιτητικές δουλειές, οι οποίες συνδέονται με μεγάλο άγχος, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο καρδιοπάθειας στις γυναίκες- και ιδίως στις νεαρές-, σύμφωνα με νέα μελέτη του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Glostrup στη Δανία.

Οι ερευνητές μελέτησαν περισσότερες από 12.000 νοσοκόμες επί μακρό χρονικό διάστημα. Οι γυναίκες ήταν ηλικίας 45-64 ετών το 1993, όταν ξεκίνησε η μελέτη, και ρωτήθηκαν σχετικά με το πόση πίεση αισθάνονταν στην εργασία τους. Στη συνέχεια οι συμμετέχουσες στη μελέτη παρακολούθηθηκαν επί 15 χρόνια.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα οποία δημοσιεύονται στο επιστημονικό περιοδικό «Occupational and Environmental Medicine», οι γυναίκες που είχαν αναφέρει ότι αισθάνονταν έστω και λίγη πίεση και άγχος στην εργασία τους είχαν 25% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιοπάθεια σε σύγκριση με όσες είχαν πει ότι αισθάνονται πως έχουν τον έλεγχο της κατάστασης στη δουλειά τους. Στις γυναίκες μάλιστα που αισθάνονταν μεγάλο άγχος και πίεση στον εργασιακό χώρο οι πιθανότητες εμφάνισης καρδιοπάθειας αυξάνονταν κατά 35%. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι νεότερες σε ηλικία γυναίκες ήταν εκείνες που

αντιμετώπιζαν και τον μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιοπαθειών.

Πηγή: tvxs.gr