

Εγκεφαλικό: Δείτε πόσες ώρες εργασίας την εβδομάδα αυξάνουν κατακόρυφα τον κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που εργάζονται πολλές ώρες είναι πιθανότερο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο, σύμφωνα με μεγάλη έρευνα επάνω σε περισσότερους από μισό εκατομμύριο ανθρώπους.

Τα στατιστικά στοιχεία που προέκυψαν από την έρευνα, δείχνουν την ραγδαία αύξηση της πιθανότητας ενός εγκεφαλικού όταν το άτομο εργάζεται πέρα από το “παραδοσιακό” 8ωρο, ειδικά όταν πρόκειται για μια αγχωτική δουλειά σε συνδυασμό με άλλες επιβλαβείς επιπτώσεις στον τρόπο ζωής (πχ κακή διατροφή, απουσία σωματικής άσκησης κλπ).

Οι εμπειρογνώμονες είπαν ότι οι άνθρωποι που εργάζονται πολλές ώρες θα πρέπει να ελέγχουν συστηματικά την αρτηριακή τους πίεση. Η μελέτη έδειξε ότι σε σύγκριση με εκείνους που εργάζονται 35-40 ώρες την εβδομάδα, εκείνοι που εργάζονται λίγο παραπάνω, μόλις 48 ώρες/εβδομάδα, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κατά 10% για εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ εκείνοι που εργάζονται 54 ώρες/εβδομάδα έχουν 27% μεγαλύτερο κίνδυνο και εκείνοι που ξεπερνούν τις 55

ώρες εργασίας την εβδομάδα είναι 33% πιο πιθανό να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ο δρ Mika Kivimaki από το University College του Λονδίνου, δήλωσε ότι τα άτομα που εργάζονται 35-40 ώρες παρουσίασαν λιγότερα από 5 εγκεφαλικά επεισόδια ανά 1.000 εργαζομένους ανά δεκαετία. Και αυτό αυξήθηκε σε 6 εγκεφαλικά επεισόδια ανά 1.000 εργαζόμενοι ανά δεκαετία σε όσους εργάζονται 55 ώρες ή περισσότερο. Ο δρ Kivimaki παραδέχθηκε ότι οι ερευνητές είναι ακόμη στα “πρώιμα στάδια” της πλήρους κατανόησης του τι συμβαίνει. Πιστεύουν, ωστόσο, ότι το επιπλέον άγχος από της πολλές ώρες εργασίας και η παρατεταμένη καθιστική ζωή είναι αρνητικές παράμετροι για την υγεία και αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Ωστόσο, θα μπορούσε απλώς να είναι ένας δείκτης για την κακή κατάσταση υγείας για τα άτομα που εργάζονται πολλές ώρες και δεν έχουν αρκετό χρόνο για να προετοιμάσουν ένα υγιεινό γεύμα ή να ασκηθούν. Οι πολλές ώρες εργασίας μπορεί να περιλαμβάνουν και μεγάλες χρονικές περιόδους σωματικής απραγίας (καθιστική εργασία), αυξημένο στρες και λιγότερο διαθέσιμο χρόνο για να φροντίζετε τον εαυτό σας. Οι ειδικοί συμβουλεύουν να κάνετε τακτικούς ελέγχους της πίεσης του αίματός σας και αν ανησυχείτε, να κλείσετε άμεσα ένα ραντεβού με έναν παθολόγο ή τον προσωπικό σας γιατρό.

[Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην έγκυρη επιστημονική επιθεώρηση The Lancet.](#)

Πηγή: briefingnews.gr