

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Długie godziny pracy zwiększają ryzyko udaru

Praca przez ponad 10 godzin na dobę co najmniej przez 50 dni w roku zwiększa ryzyko udaru mózgu - informuje pismo „Stroke”.

Naukowcy z Universite d'Angers oraz Francuskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych przeanalizowali dane dotyczące wieku, palenia i godzin pracy dotyczące ponad 143 000 dorosłych. Z badania wykluczeni zostali pracownicy zatrudnieni w niepełnym wymiarze godzin oraz ci, którzy doznali udaru wcześniej.

Ogółem w badanej populacji udar miały 1224 osoby. Prawie jedna trzecia pracowała przez pewien czas ponad 10 godzin, a 10 proc. przepracowało w ten sposób 10 lat lub dłużej.

Osoby, które pracowały ponad 10 godzin na dobę przez więcej niż 50 dni w roku miały o 29 proc. większe ryzyko udaru. Jeśli pracowały w ten sposób przez 10 lat lub dłużej, ryzyko rosło do 45 proc.

Wbrew oczekiwaniom długie godziny pracy przez ponad 10 lat wydawały się bardziej szkodzić osobom przed 50. rokiem życia, ale autorzy zaznaczają, że obserwacja ta wymaga weryfikacji. Swoim pacjentom zalecają, by pracowali wydajniej, a nie dłużej. Pomóc może także zdrowa dieta, znalezienie czasu na ćwiczenia, rzucenie palenia oraz zalecana ilość snu.

Wcześniejsze badania wskazywały, że osoby, które prowadzą własne firmy, dyrektorzy generalni i menedżerowie wydają się mniej dotknięte długimi godzinami pracy - w przeciwieństwie do pracujących na nieregularnych zmianach, w nocy i/lub mających stresującą pracę.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29065.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni](#)

[młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

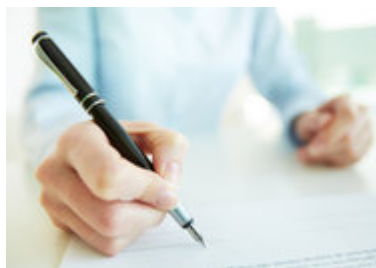
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy