

[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 Université 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

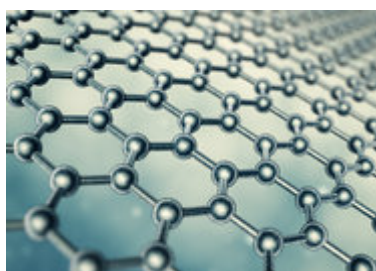
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29065.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy