

### [Akceptuje](#)

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

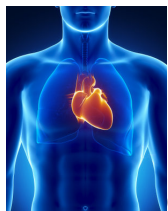
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Praca na zmiany jest związana z ryzykiem zawału i udaru



Osoby, które pracują na zmiany, są bardziej narażone na groźne zaburzenia pracy układu krążenia, mogące prowadzić do zawału serca czy udaru mózgu - wynika z pracy, którą publikuje internetowe wydanie "British Medical Journal".

Jak przypominają naukowcy, od dawna wiadomo, że praca na zmiany zaburza zegar biologiczny, rozregulowuje sen i zwiększa ryzyko różnych schorzeń - od nadciśnienia tętniczego, przez zaburzenia lipidowe (zbyt wysoki poziom cholesterolu) po cukrzycę. Niektóre badania sugerują nawet, że jest związana z wyższym prawdopodobieństwem zachorowania na raka piersi.

Naukowcy z Kanady, Norwegii i Szwecji przeanalizowali dane zebrane w 34 różnych badaniach, które dotyczyły związku pracy na zmiany z ryzykiem zawału serca i udaru mózgu. Łącznie objęto nimi ponad 2 mln osób. Za pracowników zmianowych uznano osoby pracujące na zmiany wieczorne, nocne, nieregularne lub o mieszanym i rotacyjnym cyklu. Kontrolną grupę stanowili ludzie, którzy nie pracowali na zmiany lub po prostu osoby z ogólnej populacji.

U ponad 17 tys. pracowników doszło do jakiegoś zdarzenia sercowego. Zalicza się tu zawał serca, przyjęcie do szpitala lub zgon z powodu choroby serca. Zawał stwierdzono u ok. 6,6 tys. osób, a niedokrwienny udar mózgu u ponad 1,8 tys. W analizie uwzględniono m.in. jakość analizowanych badań, status społeczno-ekonomiczny pracowników zmianowych czy ich niezdrowy styl życia.

Okazało się, że wszystkie analizowane zdarzenia zdrowotne występowały częściej u pracowników zmianowych niż u osób z grup kontrolnych. Praca na zmiany była związana z wyższym o 24 proc. ryzykiem tzw. zdarzeń sercowych. Ryzyko samego zawału u osób pracujących na zmiany było wyższe o 23 proc., a udaru mózgu - o 5 proc.

Na zdarzenia sercowe najbardziej narażeni byli pracownicy ze zmian nocnych (wzrost ryzyka o 41 proc.), nie odnotowano natomiast zwiększonego ryzyka tych zdarzeń u pracujących wieczorami.

Autorzy analizy podkreślają, że choć wzrost ryzyka był niewielki, to biorąc pod uwagę rozpowszechnienie pracy zmianowej w społeczeństwie może się ona przyczyniać do sporej liczby zawałów, zdarzeń sercowych i udarów. Na przykład w Kanadzie, gdzie w latach 2009-2010 na zmiany pracowało blisko 33 proc. zatrudnionych dorosłych, może to być ok. 7 proc. zawałów, ponad 7 proc. wszystkich zdarzeń sercowych oraz 1,6 proc. niedokrwiennych udarów mózgu.

Zdaniem naukowców ich wyniki sugerują, że pracownicy zmianowi powinni być poddawani badaniom przesiewowym w kierunku ryzyka chorób serca, takich jak nadciśnienie tętnicze czy wysoki poziom cholesterolu. Warto również edukować ich na temat objawów, które mogą wskazywać na wczesne problemy z układem sercowo-naczyniowym.

Autorami analizy są badacze z kanadyjskiego Uniwersytetu Zachodniego Ontario, Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Techniki w Trondheim oraz Instytutu Karolinska w Sztokholmie.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14140.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**