

[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

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



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego](#)

[wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy