

[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](#)

Nadgodziny to nic zdrowego

W ciągu ostatnich kilkunastu lat na świecie znacząco wzrosła liczba przedwczesnych zgonów z powodu choroby wieńcowej oraz udaru mózgu powiązanych ze zbyt długimi godzinami pracy - alarmują eksperci z Międzynarodowej Organizacji Pracy (ILO) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). A Polacy są wśród tych, co pracują najdłużej w Europie.

Według danych OECD (Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju), Polacy należą do najbardziej zapracowanych narodów w gronie krajów rozwiniętych. Np. w 2019 r. statystyczny polski pracownik spędził w pracy średnio 1806 godzin, podczas gdy np. Norweg przepracował średnio 1384 godziny, Duńczyk - 1380, a Niemiec - 1386 (czyli o ponad 400 godzin mniej).

Jednocześnie warto przypomnieć, że wśród najważniejszych przyczyn przedwczesnych zgonów w Polsce prym wiodą od dawna choroby sercowo-naczyniowe, do rozwoju których - co potwierdzają wyniki najnowszych badań - przyczyniać się może istotnie m.in. zbyt intensywna praca.

„Nasze badanie wskazało, że pracowanie 55 lub więcej godzin tygodniowo wiąże się ze zwiększonym o 35 proc. ryzykiem udaru mózgu i zwiększonym o 17 proc. ryzykiem zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca, w porównaniu z pracą w wymiarze 35-40 godzin w tygodniu" - czytamy w raporcie ze wspólnego badania WHO oraz ILO, które opiera się na analizie danych z lat 2000-2016 pochodzących z całego świata.

Według analizy WHO / ILO, zbyt długie godziny pracy przyczyniły się łącznie do ponad 745 tys. przedwczesnych zgonów z powodu udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca w 2016 r., co oznacza wzrost o blisko 30 proc. w porównaniu do roku 2000 (wzrost liczby zgonów z powodu choroby wieńcowej wyniósł 42 proc., a z powodu udarów 19 proc.).

Autorzy analizy podkreślają, że tragiczne skutki długotrwałej pracy przez ponad 55 godzin tygodniowo dotyczą przede wszystkim mężczyzn, na których przypada 72 proc. zgonów z powodów wspomnianych wyżej.

Co ciekawe, z badania wynika też, że zgony spowodowane przepracowaniem są często mocno odroczone w czasie.

„Większość zgonów zanotowano wśród osób w wieku 60-79 lat, które pracowały ponad 55 godzin lub więcej tygodniowo w wieku od 45 do 74 lat" - czytamy na stronie WHO.

Przedwczesne zgony to jednak oczywiście niejedyny skutek długotrwałej pracy przez 55 godzin lub więcej tygodniowo (co według tego badania dotyczy obecnie 9 proc. globalnej populacji). Eksperti podkreślają, że regularne przepracowywanie się odpowiada w sumie za 1/3 wszystkich związanych z pracą chorób i problemów zdrowotnych, w tym m.in. niepełnosprawności.

Na koniec warto dodać, że według analityków WHO / ILO pandemia oraz związane z nią zmiany mogą przyczynić się do dalszego wzrostu średniego czasu pracy.

„Telepraca, która stała się normą w wielu branżach, często zaciera granice między życiem prywatnym i pracą. Ponadto, wiele firm zostało zmuszonych do cięcia kosztów, przez co ludzie, którzy w nich pozostali siłą rzeczy są zmuszeni pracować więcej. Żadna praca nie jest jednak warta ryzyka udaru czy choroby serca. Rządy, pracodawcy i pracownicy powinni wypracować limity, które będą chronić zdrowie osób zatrudnionych" - podkreśla dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, dyrektor generalny WHO.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30550.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy