

LÀM VIỆC Càng NHIỀU, RƯỢU BIA Càng LẮM

Làm việc nhiều giờ có thể làm tăng nguy cơ lạm dụng rượu bia, theo một nghiên cứu được tiến hành trên 300 ngàn người tại 14 quốc gia.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, những người làm việc trên 48 giờ/tuần thì nguy cơ uống rượu quá mức cao hơn 13% so với những người làm việc dưới 48 giờ/tuần.

“Mặc dù rủi ro không thực sự cao nhưng nghiên cứu cho thấy nhiều người thường đối phó với sự quá tải của công việc bằng những thói quen xấu, trong trường hợp này là uống rượu bia quá mức cho phép”, tác giả nghiên cứu, Marianna Virtanen, Viện Sức khỏe nghề nghiệp, Helsinki, Phần Lan nói.

Mức quá giới hạn đối với rượu bia được tính là hơn 14 ly mỗi tuần đối với phụ nữ và 21 ly mỗi tuần đối với đàn ông. Việc uống rượu trên các mức khuyến cáo này được cho là sẽ dẫn tới nhiều nguy cơ về sức khỏe như bệnh gan, ung thư, đột quỵ, tim mạch và rối loạn tâm thần.

Nhiều người tìm đến rượu như một cách giảm áp lực do công việc quá nặng nhọc.

Virtanen tin rằng, việc các công nhân uống nhiều rượu hơn có thể là do công việc quá áp lực. “Tôi nghĩ rằng nhiều người tìm đến rượu để giảm bớt sự căng thẳng, trầm cảm, mệt mỏi và mất ngủ gây ra do công việc quá áp lực của họ”.

Tuy nhiên, Virtanen cũng lưu ý rằng, nghiên cứu này chỉ ra mối liên hệ giữa làm việc quá mức đối với nguy cơ uống rượu quá mức chứ không phải chỉ ra rằng làm việc nhiều giờ thì gây ra nghiện rượu. “Với những nghiên cứu như thế này, bạn không bao giờ có thể chứng minh đầy đủ mối quan hệ nhân quả giữa chúng”, Virtanen nói.

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí BMJ hôm 13/1 vừa qua.

Để tiến hành nghiên cứu, nhóm của Virtanen đã tập hợp dữ liệu của hơn 333 ngàn người đến từ 14 quốc gia khác nhau.

Họ phát hiện ra rằng, số giờ làm việc kéo dài sẽ tăng nguy cơ uống rượu quá mức 11%. Một phân tích khác từ hơn 100 ngàn người từ 9 quốc gia khác nhau cũng cho thấy kết quả tương tự.

Thống kê từ 18 nghiên cứu đã được công bố chỉ ra rằng những người làm việc từ 49-54 giờ mỗi tuần có nguy cơ uống rượu quá mức cao hơn 13%. Nguy cơ này không khác biệt về giới tính, độ tuổi hay tình trạng kinh tế xã hội của quốc gia, các tác giả nghiên cứu lưu ý.

Tiến sĩ James Garbutt, một giáo sư tâm thần học ở Đại học Carolina nói: “Bằng chứng có vẻ rất rõ ràng là việc làm việc kéo dài làm gia tăng nguy cơ uống rượu quá mức”. Tuy nhiên, có vẻ như một số yếu tố khác vẫn chưa được chỉ rõ, chẳng hạn như bản chất công việc có góp phần làm tăng nguy cơ này hay không, TS Garbutt nói.

“Tuy nhiên, nhiều ý kiến cho rằng chúng ta cần suy nghĩ cẩn trọng trước khi để người lao động làm việc nhiều giờ hơn bởi vì nó có thể làm tăng mức độ uống rượu của họ”, Garbutt nói thêm.