

NGƯỜI LÀM VIỆC GẦN CỬA SỔ CÓ SỨC SỐNG HƠN

Những người làm việc gần cửa sổ sẽ ngủ ngon hơn và có chất lượng cuộc sống cao hơn so với người tiếp xúc ít với ánh sáng mặt trời.

Những người làm việc gần cửa sổ có chất lượng sống cao hơn. (Ảnh: Bikeriderlondon/Shutterstock)

Một nghiên cứu nhỏ về sức khỏe và giấc ngủ so sánh những người làm việc gần cửa sổ và không gần cửa sổ cho thấy, người tiếp xúc thường xuyên với ánh sáng tự nhiên ghi điểm tốt hơn. Người làm việc thiếu ánh sáng tự nhiên ghi điểm kém hơn trong tất cả tám hợp phần của cuộc khảo sát, đặc biệt là phần kiểm tra về "sức sống", MNN cho hay.

"Chúng tôi thực sự muốn xem xét một số vấn đề sức khỏe liên quan đến việc thiếu ánh sáng tự nhiên của người dân", Mohamed Boubekri, trưởng nhóm nghiên cứu từ Đại học Illinois, Mỹ nói.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, người lao động tiếp xúc chủ yếu với ánh sáng nhân tạo ngủ ít hơn trung bình 46 phút mỗi đêm so với đồng nghiệp. Ngược lại, người làm việc gần cửa sổ ngủ ngon, có vẻ sống tích cực và có nhiều năng lượng hơn để làm việc khác.

Chủ đề về sức khỏe công nhân liên quan đến ánh sáng tự nhiên chưa được nghiên cứu rộng rãi. Trước đây, một nghiên cứu năm 1997 trong lĩnh vực "y tế dự phòng" đã kêu gọi các nhà xây dựng xem xét kỹ vấn đề ánh sáng tự nhiên trong thiết kế của họ.

Kết quả của nghiên cứu được công bố trên tạp chí Clinical Sleep Medicine.