

LÀM VIỆC QUÁ 8 GIỜ/NGÀY DỄ BỊ TRUY TIM

Làm việc thêm giờ có thể tăng 80% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Viện nghiên cứu sức khỏe nghề nghiệp Phần Lan.

Các nhà khoa học đã tiến hành phân tích 12 nghiên cứu khác nhau trong thời gian từ năm 1958 cho đến nay. Có tổng cộng 22.000 người trên thế giới tham gia các nghiên cứu này. Kết quả cho thấy rằng làm việc liên tục trong nhiều giờ có thể khiến hàng nghìn người lao động mắc bệnh tim mạch và đột quỵ.

Làm việc quá sức có thể tăng 80% nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Cụ thể, những người làm việc nhiều hơn 8 giờ/ngày có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn từ 40 đến 80% so với những người làm việc trong thời gian dưới 8 giờ/ngày.

Nguy cơ mắc bệnh tim mạch do làm việc thêm giờ phụ thuộc vào từng nghề khác nhau và cách thức tiến hành nghiên cứu.

Tiến sĩ Marianna Virtanen người đứng đầu nghiên cứu cho biết, nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng có thể là do người lao động chịu nhiều áp lực khi làm việc trong thời gian dài. Các nguyên nhân khác có thể là thói quen ăn uống không điều độ và ít thể dục do thời gian nghỉ ngơi bị hạn chế.

Năm 2009, các nhà khoa học thuộc Viện nghiên cứu sức khỏe nghề nghiệp Phần Lan phát hiện thấy rằng làm việc trong nhiều giờ liên có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng mất trí khi về già. Ảnh hưởng này cũng tương tự tác hại của việc hút thuốc lá.

Những công nhân trung tuổi làm việc 55 giờ/tuần hay nhiều hơn có chức năng não kém khi họ đạt điểm thấp hơn trong các bài kiểm tra chỉ số thông minh so với những công nhân làm việc dưới 40 giờ/tuần.

"Có một số cơ chế khác nhau có thể giúp giải thích sự liên quan giữa làm việc trong nhiều giờ liên tục và nguy cơ mắc bệnh tim mạch", tiến sĩ Virtanen cho biết trên Daily Mail.