

# HAM VIỆC LÀM GIẢM TUỔI THỌ

Làm việc quá nhiều làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, một trong những "sát thủ" hàng đầu đối với loài người.

Ảnh minh họa: keywordtrainer.com.

Livescience cho biết, các nhà khoa học của Viện Sức khỏe nghề nghiệp Phần Lan theo dõi 6.014 người lao động trong 20 cơ quan nhà nước tại London, Anh. Những người này có độ tuổi từ 35 tới 55. Quá trình theo dõi diễn ra trong hơn 11 năm. Các chuyên gia liên tục cập nhật thông tin về thời gian làm việc trung bình trong ngày, số lần nghỉ giải lao trong buổi làm việc.

Kết quả cho thấy, những người làm việc nhiều hơn 10 tiếng mỗi ngày có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch cao hơn 60% so với những người làm việc ít hơn. Tỷ lệ này không thay đổi sau khi nhóm nghiên cứu loại trừ những yếu tố khác có thể gây nên bệnh tim, như hút thuốc lá, lười vận động, lượng mỡ máu cao, béo phì.

Tiến sĩ Marianna Virtanen, chuyên gia về bệnh dịch và là trưởng nhóm nghiên cứu, nói rằng trong số 6.014 đối tượng mà họ theo dõi có 369 người mắc bệnh tim.

Sau khi tính toán các nhân tố như giới tính, tính chất công việc, tình trạng hôn nhân, tuổi tác, Virtanen và các cộng sự nhận thấy người làm việc quá giờ từ 3 tới 4 tiếng trở lên có nguy cơ mắc bệnh mạch vành cao hơn so với mức trung bình của xã hội. Họ giải thích mối quan hệ giữa làm việc quá nhiều với nguy cơ mắc bệnh tim như sau:

Những người hay làm việc quá giờ thường có tính cách loại A. Đặc trưng của những người có tính cách loại A là thích cạnh tranh, dễ nổi nóng, dễ thù oán người khác, thường rơi vào trạng thái căng thẳng. Đó là những nhân tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Huyết áp của người lao động tăng lên khi họ làm việc quá giờ, nhưng hiện tượng đó không thể hiện trong những lần khám bệnh nên họ không biết.

Người thích làm việc quá giờ sẵn sàng tới công sở ngay cả khi họ bị ốm hay gặp những vấn đề về sức khỏe.

Tình trạng căng thẳng kinh niên do làm việc nhiều có thể tác động xấu tới quá trình trao đổi chất bên trong cơ thể người, khiến tim dễ bị tổn thương hơn.

Virtanen nhấn mạnh rằng đối tượng nghiên cứu chỉ là những người làm việc văn phòng, không có người lao động chân tay nên chưa thể nói kết quả nghiên cứu có thể áp dụng cho toàn bộ xã hội. Ông cho rằng các nhà khoa học cần phải tiến hành nghiên cứu tương tự đối với những người lao động chân tay.

