

Трудоголики раньше умирают

Тяжелая ежедневная работа допоздна портит здоровье и приводит к гипертонии. Ученые из университета Калифорнии в Ирвине установили давно предполагаемую связь между работой и здоровьем.

Еще в 2001 году в Калифорнии было опрошено 24205 взрослых. Результаты обработки опроса опубликовала Американская кардиологическая ассоциация в октябрьском выпуске своего журнала Hypertension. Даже несколько часов переработок в неделю могут оказать негативное воздействие на организм. По сравнению с теми, кто работает не более 40 часов в неделю, риск заработать высокое давление у сотрудников, которые трудятся от 41 до 50 часов, увеличивается на 14%. У людей, работающих свыше 51 часа в неделю, показатель возрастает на 29%.

«Не нужно работать слишком много, чтобы эффект обнаружился», - говорит соавтор исследования Дин Бейкер. Около 18% опрошенных американцев признались, что работают более 50 часов в неделю. Продолжительная работа - такой же фактор риска, как мужской пол или бедность. Плохо оплачиваемые рабочие, стоящие у конвейера более 40 часов в неделю, заболевают раньше всех.

В Азии продолжительный рабочий день и повышенные стрессовые нагрузки на работе стали в настоящее время настолько распространенным явлением, что появилось даже такое понятие, как смерть от переутомления или излишнего нервного напряжения, связанного с работой. По оценкам одного исследователя, в Японии ежегодно умирают от «кароши» около 10 тыс. человек. В Китае официальных данных нет, но число аналогичных жертв растет с той же стремительностью, что и экономика Поднебесной.

Предыдущие исследования уже продемонстрировали, что те сотрудники, которые регулярно задерживаются на службе, больше подвержены риску различных заболеваний, травм, сердечных приступов. Особенно вредно работать женщинам - они больше курят, меньше занимаются спортом и потребляют вредную пищу. А работа по свободному графику увеличивает риск возникновения рака. Сгладить негативные последствия частично может сон на рабочем месте: он повышает трудоспособность.

Автор: Артур Скальский © Газета.Ru ЗДОРОВЬЕ , МИР 2207 29.09.2006, 00:17 190

URL: <https://babr24.com/?ADE=32945> Bytes: 2024 / 2024 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)