Слишком много работы вредно сердцу

07.11.2011 16:18

Если вы работаете по 11 и более часов в день, то риск сердечных заболеваний для вас повышается на 67% по сравнению с теми, кто работает обычные 7-8 часов. К такому выводу пришли ученые из Университетского колледжа Лондона.

Авторы исследования полагают, что информация о рабочем времени может быть использована при диагностике и вычислении риска развития заболеваний сердца наряду с такими факторами как кровяное давление, диабет или курение.

В исследовании использовались данные наблюдений проекта Whitehall II, в ходе которого исследовалось здоровье 10 000 госслужащих с 1985 года. Всего же были учтены данные 7095 человек, которые на момент начала исследования не имели сердечнососудистых заболеваний и не болели ангиной.

В первоначальном опросе выяснялись общие факторы риска вроде возраста, кровяного давления, уровня холестерина, привычки к курению и диабета. Кроме того, исследователи интересовались общим количеством рабочего времени (включая работу, взятую на дом) в день. В последующие 11 лет собиралась детальная информация о здоровье участников исследования. Как оказалось, при включении в расчет риска развития сердечных заболеваний информации о рабочем времени, точность вычислений увеличивалась.

Авторы исследования считают, что подобную информацию стоит включить в стандартные опросники. Кроме того, знание о взаимосвязи времени работы с риском заболеваний может оказаться полезным тем, кто работает слишком много.

Отчет об исследовании был опубликован в журнале «Annals of Internal Medicine».

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом:* www.iscience.ru