

عوارض ساعت کاری طولانی بر سلامت بدن



کسانی که در کارشان غرق می شوند و یا به دلیل شرایط اقتصادی شان مجبور می شوند کاری با ساعت طولانی را انتخاب کنند، سلامت روان و جسم شان را به خطر می اندازند.

تاثیر ساعت کار طولانی مدت بر سلامتی

هیچکس با کار کمتر کارآفرین نمی شود. در واقع خیلی از کارآفرینان شبانه روز دیوانه وار کار می کنند. کار زیاد باعث افتخار افراد است اما آیا ما باید زمان زیادی را به کار اختصاص دهیم و چند ساعت کار در هفته بازدهی مناسبی را خواهد داشت؟

ساعات کار طولانی در سلامتی، آسایش و روحیه ی افراد اثرات منفی دارد. آسیب دیدگی و تصادفات ، خستگی و مشکلات در خواب ، ایجاد مشکلات عضلانی و استخوانی و بیماری های قلب و عروق از عوارض این نوع کارکردن است.



تحقیقی جدید محققان نشان می دهد کار کردن به مدت طولانی، موجب افزایش ریسک بروز بیماری های قلبی می شود .

محققان داده های بیش از ۱۹۰۰ فرد که دارای ساعات کاری طولانی بودند را در یک مطالعه بلندمدت مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آنها دریافتند ۴۳ درصد از این افراد مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی نظیر آنژین، بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی، حمله قلبی، فشار خون بالا یا سکته تشخیص داده شدند .

در بین افراد دارای کارهای تمام وقت، این ریسک در طول ۱۰ سال به ازای هر یک ساعت کار اضافی در هفته به میزان یک درصد افزایش می یابد .

در مقایسه با افراد دارای میانگین ۴۵ ساعت کار در هفته در مدت ۱۰ سال یا بیشتر، ریسک بیماری قلبی در افراد با ساعت کاری ۵۵ ساعت در هفته ۱۶ درصد بیشتر و در افراد دارای ساعت کاری ۶۰ ساعت در هفته، ۳۵ درصد بیشتر بود.

