

Práce přesčas není dobrá pro vaše srdce

Nedávno publikované výsledky finského výzkumu ukazují, že lidé, kteří pracují 11 a více hodin denně mají až o 60% větší riziko onemocnění srdce v porovnání s těmi, kdo pracují 8 hodin denně. Souvislost mezi onemocněním srdce a přesčasy byla statisticky prokázána nezávisle na dalších „klasických“ rizikových faktorech pro onemocnění srdce jako je kouření, nadváha či vysoký cholesterol.

Studie započala v roce 1985 a poslední data pocházejí z let 2002-2004 a celkem se jí zúčastnilo přes 10 000 pracovníků na administrativních pozicích. Vědci připomínají, že je třeba ještě dalších výzkumů, aby byl jasně prokázán vztah mezi přesčasovou prací a onemocněním srdce. Zajímavé pak mohou být i výsledky ve vztahu k dalším onemocněním jako deprese či diabetes mellitus typu II (cukrovka).

Podle autorů studie se dají výsledky vysvětlit několika různými způsoby. Práce přesčas je často spojena s osobnostním typem chování A – lidé s tímto typem chování bývají agresivní, soutěživí, cílevědomí, bojovní.

Dalším vysvětlením zdravotních obtíží může být psychický stres, který se manifestuje depresí a úzkostmi, a také možný nedostatek spánku či nedostatek času na zklidnění před spánkem. Autoři mají v plánu dále analyzovat získaná data a zjišťovat, zda dlouhé přesčasové hodiny strávené v zaměstnání mohou mít vliv na změny životního stylu, duševní zdraví a tradiční rizikové faktory jako je vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cukru a cholesterolu v krvi. Zároveň budou hlouběji prozkoumávat vliv na onemocnění srdce a riziko deprese.

Tisková zpráva, Finnish Institute of Occupational Health, „Working overtime is bad for the heart“, 28.5.2010

MUDr. V. Lipšová