

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

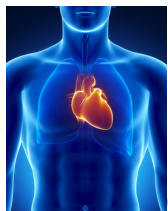
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Praca na zmiany jest związana z ryzykiem zawału i udaru



Osoby, które pracują na zmiany, są bardziej narażone na groźne zaburzenia pracy układu krążenia, mogące prowadzić do zawału serca czy udaru mózgu - wynika z pracy, którą publikuje internetowe wydanie "British Medical Journal".

Jak przypominają naukowcy, od dawna wiadomo, że praca na zmiany zaburza zegar biologiczny, rozregulowuje sen i zwiększa ryzyko różnych schorzeń - od nadciśnienia tętniczego, przez zaburzenia lipidowe (zbyt wysoki poziom cholesterolu) po cukrzycę. Niektóre badania sugerują nawet, że jest związana z wyższym prawdopodobieństwem zachorowania na raka piersi.

Naukowcy z Kanady, Norwegii i Szwecji przeanalizowali dane zebrane w 34 różnych badaniach, które dotyczyły związku pracy na zmiany z ryzykiem zawału serca i udaru mózgu. Łącznie objęto nimi ponad 2 mln osób. Za pracowników zmianowych uznano osoby pracujące na zmiany wieczorne, nocne, nieregularne lub o mieszanym i rotacyjnym cyklu. Kontrolną grupę stanowili ludzie, którzy nie pracowali na zmiany lub po prostu osoby z ogólnej populacji.

U ponad 17 tys. pracowników doszło do jakiegoś zdarzenia sercowego. Zalicza się tu zawał serca, przyjęcie do szpitala lub zgon z powodu choroby serca. Zawał stwierdzono u ok. 6,6 tys. osób, a niedokrwienny udar mózgu u ponad 1,8 tys. W analizie uwzględniono m.in. jakość analizowanych badań, status społeczno-ekonomiczny pracowników zmianowych czy ich niezdrowy styl życia.

Okazało się, że wszystkie analizowane zdarzenia zdrowotne występowały częściej u pracowników zmianowych niż u osób z grup kontrolnych. Praca na zmiany była związana z wyższym o 24 proc. ryzykiem tzw. zdarzeń sercowych. Ryzyko samego zawału u osób pracujących na zmiany było wyższe o 23 proc., a udaru mózgu - o 5 proc.

Na zdarzenia sercowe najbardziej narażeni byli pracownicy ze zmian nocnych (wzrost ryzyka o 41 proc.), nie odnotowano natomiast zwiększonego ryzyka tych zdarzeń u pracujących wieczorami.

Autorzy analizy podkreślają, że choć wzrost ryzyka był niewielki, to biorąc pod uwagę rozpowszechnienie pracy zmianowej w społeczeństwie może się ona przyczyniać do sporej liczby zawałów, zdarzeń sercowych i udarów. Na przykład w Kanadzie, gdzie w latach 2009-2010 na zmiany pracowało blisko 33 proc. zatrudnionych dorosłych, może to być ok. 7 proc. zawałów, ponad 7 proc. wszystkich zdarzeń sercowych oraz 1,6 proc. niedokrwiennych udarów mózgu.

Zdaniem naukowców ich wyniki sugerują, że pracownicy zmianowi powinni być poddawani badaniom przesiewowym w kierunku ryzyka chorób serca, takich jak nadciśnienie tętnicze czy wysoki poziom cholesterolu. Warto również edukować ich na temat objawów, które mogą wskazywać na wczesne problemy z układem sercowo-naczyniowym.

Autorami analizy są badacze z kanadyjskiego Uniwersytetu Zachodniego Ontario, Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Techniki w Trondheim oraz Instytutu Karolinska w Sztokholmie.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14140.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**