

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Długie godziny pracy zwiększają ryzyko udaru

Praca przez ponad 10 godzin na dobę co najmniej przez 50 dni w roku zwiększa ryzyko udaru mózgu - informuje pismo „Stroke”.

Naukowcy z Universite d'Angers oraz Francuskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych przeanalizowali dane dotyczące wieku, palenia i godzin pracy dotyczące ponad 143 000 dorosłych. Z badania wykluczeni zostali pracownicy zatrudnieni w niepełnym wymiarze godzin oraz ci, którzy doznali udaru wcześniej.

Ogółem w badanej populacji udar miały 1224 osoby. Prawie jedna trzecia pracowała przez pewien czas ponad 10 godzin, a 10 proc. przepracowało w ten sposób 10 lat lub dłużej.

Osoby, które pracowały ponad 10 godzin na dobę przez więcej niż 50 dni w roku miały o 29 proc. większe ryzyko udaru. Jeśli pracowały w ten sposób przez 10 lat lub dłużej, ryzyko rosło do 45 proc.

Wbrew oczekiwaniom długie godziny pracy przez ponad 10 lat wydawały się bardziej szkodzić osobom przed 50. rokiem życia, ale autorzy zaznaczają, że obserwacja ta wymaga weryfikacji. Swoim pacjentom zalecają, by pracowali wydajniej, a nie dłużej. Pomóc może także zdrowa dieta, znalezienie czasu na ćwiczenia, rzucenie palenia oraz zalecana ilość snu.

Wcześniejsze badania wskazywały, że osoby, które prowadzą własne firmy, dyrektorzy generalni i menedżerowie wydają się mniej dotknięte długimi godzinami pracy - w przeciwieństwie do pracujących na nieregularnych zmianach, w nocy i/lub mających stresującą pracę.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29065.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## [I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#)

[edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

## **Partnerzy**