



### ساعات کار طولانی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد

افرادی که بیش از 11 ساعت در روز کار می‌کنند در مقایسه با کسانی که ساعات کاری استاندارد دارند، به میزان قابل توجهی در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

سلامت نیوز: افرادی که بیش از 11 ساعت در روز کار می‌کنند در مقایسه با کسانی که ساعات کاری استاندارد دارند، به میزان قابل توجهی در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

نتیجه یک تحقیق بلند مدت روی حدود 7 هزار کارگر بریتانیایی نشان داد کسانی که بیش از 11 ساعت در روز کار می‌کنند نسبت به افرادی که به طور استاندارد 7 یا 8 ساعت در روز کار می‌کنند به میزان 67 درصد بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

این تحقیق 11 ساله همچنین نشان داد که فقط یک ساعت کاهش زمان کار روزانه اثر قابل توجهی دارد، زیرا بر اساس یافته‌های دانشمندان، افرادی که به طور متوسط 10 ساعت در روز کار می‌کنند به میزان 45 درصد خطر ابتلا به بیماری قلبی را دارند.

به گزارش شبکه خبری [#171 پرس تی وی](#)؛ هنوز معلوم نیست که آیا ساعات کار طولانی در ابتلا به بیماری‌های قلبی نقش دارند یا به عنوان "سبک زندگی" مانند رژیم غذایی نامناسب، کمبود فعالیت بدنی و افسردگی به سلامت قلب آسیب می‌رسانند.

مسئول این تحقیق و استاد دانشگاه لندن گفت: "ساعات کاری طولانی با افزایش چشمگیر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ارتباط دارد. این مسئله زنگ خطری برای کسانی است که بیش از حد کار می‌کنند."

با این حال، محققان معتقدند از آنجا که عوامل متعددی در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلب دخیل دارند، افرادی که سخت کار می‌کنند الزاماً نباید نگران سلامت قلب خود باشند.

مسئول این تحقیق افزود: شواهد موجود در پیشگیری از بیماری‌های قلبی بر اهمیت تمرکز بر همه عوامل خطرزای قلبی اشاره دارد.

وی گفت: افرادی که ساعات کار طولانی دارند باید رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی داشته باشند و میزان فشار خون، کلسترول، و قند خون خود را در حد سالم نگاهدارند.