

بیشتر از 10 ساعت در روز کار نکنید

کار کردن بیش از 10 ساعت در روز سلامت قلبی افراد را تهدید می‌کند.



سلامت نیوز: کار کردن بیش از 10 ساعت در روز سلامت قلبی افراد را تهدید می‌کند.

محققان در مطالعات اخیر دریافتند که کار کردن بیش از 10 ساعت در روز سلامت قلبی افراد را تهدید می‌کند.

نتایج این تحقیقات حاکی از آن است کارمندانی که بیش از 10 ساعت در روز کار می‌کنند، 60 درصد بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند.

برای انجام این مطالعه 10 هزار کارمند 39 تا 61 ساله در انگلیس به مدت 11 سال مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که کار زیاد به دلایل مختلف از جمله افزایش فشارخون، استرس، افسردگی، پرخاشگری، بی‌حرکی و تغذیه نامناسب، سلامت قلب را به خطر می‌اندازد.

شرح و نتایج این تحقیق در نشریه قلب چاپ رسیده است.