

بیش از ۴۰ ساعت در هفته کار نکنید!

پژوهشهای دانشمندان دانشگاه ملی سئول نشان داد، بیش از 40 ساعت کار در هفته برای قلب مضر است.



پژوهشهای دانشمندان دانشگاه ملی سئول نشان داد، بیش از 40 ساعت کار در هفته برای قلب مضر است.

به گزارش ایسنا، بیش از 40 ساعت کار در هفته منجر به استرس، نارضایتی و عوامل خطر ساز بیماری را می‌شود.

محققان با بررسی بر روی 8350 بزرگسال کره‌ای به این نتایج دست یافتند.

آنها اظهار کردند: ساعات کار طولانی در هفته (61 تا 70 ساعت)، احتمال خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را تا 42 درصد افزایش می‌دهد.

دکتر یون چول هنگ از بخش طب پیشگیری در دانشگاه ملی سئول افزود: هرچه این میزان افزایش یابد ابتلا به بیماری هم افزایش می‌یابد.

دکتر هنگ و همکاران اظهار کردند: عواملی مثل فشار خون، سطح کلسترول، دیابت و سیگار کشیدن، به طور قابل توجهی باعث ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب می‌شود.

این مطالعه در مجله Industrial Medicine منتشر شده است.