



ساعات العمل الطويلة تزيد من احتمال إصابتك بالأمراض المزمنة

لن ننكر أن العمل مدة أطول يدر دخلا أكثر، لكن دراسة نشرتها مجلة الطب المهني والبيئي، أفادت بأن ساعات العمل الطويلة استثمار فاشل في الصحة لما له من تأثيرات سلبية عليها، خاصة فيما يتعلق بصحة النساء .

وقد بينت الدراسة التي نشرت يوم 16 يونيو 2016 في مجلة الطب المهني والبيئي أن العمل لمدة طويلة وعلى مدى سنوات عديدة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل، ومرض السكري - وخاصة لدى النساء.

وسلطت الدراسة بعض الضوء على إمكانية زيادة خطر التعرض للأمراض السالفة الذكر عند الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة، كما سلطت بعض الضوء على اختلاف الرجال عن النساء فيما يتعلق بأخطار الإصابة بتلك الأمراض على المدى القصير. وقد تضمنت الدراسة كذلك الإشارة إلى أثر العمل لساعات طويلة في مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مستقبلا (أي على المدى الطويل) لم يدرس بعد. وذلك لصعوبة جمع هذا النوع من المعلومات على فترات طويلة من الزمن.

هذا وقد أظهرت النتائج أن التهاب المفاصل والاكنتاب كانت المشاكل الصحية الأكثر شيوعا بين المشاركين. بحيث أصيب بها 28 في المئة من المشاركين الذين يعملون قرابة 30 إلى 40 ساعة في الأسبوع، و 56 في المائة من الذين يعملون 41 إلى 50 ساعة في الأسبوع، و 13 في المئة بالنسبة لفترة عمل تقارب 51 إلى 60 ساعة في الأسبوع، و 3 في المئة للعاملين أكثر من 60 ساعة في الأسبوع. وعثر على أن الأشخاص الذين يعملون 51 إلى 60 ساعة في الأسبوع أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، وأن أولئك الذين يعملون أقل من 40 ساعة أقل عرضة لتطور التهاب المفاصل من أولئك الذين يعملون أكثر من 40 ساعة في الأسبوع. لم يكن هناك اختلاف على أساس ساعات العمل على خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المتعلقة بالرئة والربو والاكنتاب وارتفاع ضغط الدم. وأفادت الدراسة كذلك أن ارتفاع نسبة هذه المخاطر بالنسبة للمرأة العاملة لساعات طويلة مقارنة بنظيرها من الرجال.

المصدر: [جامعة بال](#)

الصورة: elcrema