

دراسة تحذر من ساعات العمل الطويلة... تعرف على خطورتها



الأحد 29 يوليو 2018 م

أفادت دراسة كندية حديثة بأن النساء اللاتي يعملن أكثر من 45 ساعة أسبوعياً، قد يكن أكثر عرضة للإصابة بداء السكري. وشارك في الدراسة التي جرت على مدى 12 عاماً، 7065 شخصاً، لا تقل أعمارهم عن 35 عاماً، في مدينة أونتاريو الكندية. ولم يكن أي من المشاركين مصاباً بالسكري عند بداية الدراسة، أو خلال أول عامين من المتابعة. وأصيب نحو ثمانية بالمائة من النساء و12 بالمائة من الرجال بالسكري، مع انتهاء فترة البحث. ولم تؤثر ساعات العمل على مخاطر إصابة الرجال بالسكري فيما يبدو، لكن النساء اللاتي عملن لما لا يقل عن 45 ساعة في الأسبوع، يكن أكثر عرضة بنسبة 63 بالمائة للإصابة بالمرض، مقارنة بمن يكن يعملن لمدة تتراوح بين 35 و40 ساعة أسبوعياً. ونقلت رويتز عن ماهي جيلبرت-ويميه، كبيرة الباحثين في معهد العمل والصحة بتورونتو قولها: "لم تسمح لنا دراستنا بتفسير هذا التباين بين الجنسين".

وكتب الباحثون في دورية (بي إم جيه أوبن) لأبحاث السكري أن العمل لعدد أكبر من الساعات، بالإضافة إلى الألعاب المنزلية، قد يجعل النساء أكثر عرضة للتوتر المزمن والالتهابات والتغيرات الهرمونية، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالسكري.