

## العمل تحت ضغوط يزيد خطر الاصابة بالنوبات القلبية



اظهرت دراسة نشرت اليوم الجمعة ان الاشخاص الذين يعملون تحت ضغوط ولا يكون لديهم قدر يذكر من الحرية في اتخاذ القرارات يكونون على الارجح اكثر عرضة بنسبة 23 بالمئة للاصابة بالنوبات القلبية من زملائهم الاقل عرضة للضغوط.

لكن باحثين قالوا ان التدخين أو الجلوس الي المكاتب لفترة طويلة دون اجراء بعض التمارين الرياضية أكثر تدميرا للصحة.

ووجدت الدراسة -التي اجريت على حوالي 200 ألف شخص من سبع دول اوروبية- ان 3.4 بالمئة من النوبات القلبية قد تكون مرتبطة بضغط العمل وهي نسبة كبيرة لكنها أقل كثيرا من النسبة المرتبطة بالتدخين وهي 36 بالمئة وعدم ممارسة التمارين الرياضية وهي 12 بالمئة.

ولاجراء الدراسة -التي نشرت على الانترنت في دورية لانسيت الطبية Lancet The- حلل الباحثون تأثير ضغط العمل على موظفين لم يتعرضوا في السابق لامراض شرايين القلب.

وأجاب المشاركون في الدراسة على استبيانات عن مطالب وظيفتهم وعبء العمل ومستوى ضغط العمل وحريرتهم في اتخاذ القرارات.

وقال ميكا كيفيماكي من جامعة كلية لندن والذي قاد الدراسة "تشير نتائجنا إلى ان ضغط العمل مرتبط

بخطر محدود لكن متواصل ومتزايد للتعرض لامراض شرايين القلب مثل النوبة القلبية." وقال بيتر ويزبيرج مدير مؤسسة القلب البريطانية إن النتائج تؤكد ان العمل تحت ضغوط وعدم القدرة على تغيير الوضع قد يزيد خطر الاصابة بنوبة قلبية.