
BMJ Diabet Res Care:每周工作45小时以上与女性糖尿病风险增加相关联

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1086.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月5日讯，最近，在线发表在期刊BMJ Diabetes Research Care上的一项研究发现，每周工作45小时以上与女性糖尿病风险增加相关联。研究显示，在每周工作30至40小时的女性中并未发现这种风险的增加。因此研究者们表示，坚持不超过这个总工作时长或能帮助控制糖尿病发病风险。

据估算，到2030年全球将有4.39亿成年人患有糖尿病--与2010年相比增长了50%。仅在2015年，糖尿病就使全球经济支出了1.31万亿美元。之前已有研究指出，长时间工作与糖尿病风险增加相关，但是大部分研究都仅仅聚焦于男性。为了对该问题提供一个更全面的图景，研究者们使用加拿大国家健康调查数据和医疗记录对7065名年龄在35至74岁的加拿大工作人群进行了12年(2003-2015)的跟踪调查。受试者的每周工作(带薪的和无薪的)时长被分成四个组：15-34小时;35-40小时;41-44小时和45小时以上。

科研人员充分考虑了一系列可能的影响因素，包括年龄、性别、婚姻状况、是否为人父母、种族、出生地和居住地、任何长期的健康状况、生活方式和身体质量指数(BMI)。该研究也考虑了工作场所的因素，比如是否轮班、在过去12个月的工作周数以及该工作是需要活跃的还是静止久坐的等。在监测期间，有十分之一的参与者患上了糖尿病，其中在男性、年长人群和肥胖人群中诊断出了较多糖尿病。在男性中，每周工作长度与糖尿病风险的升高没有关联。甚至，当男性工作时长越长，糖尿病发病率还趋于下降。但是在女性中情况不是这样。

与那些每周工作35至40小时的人相比，那些每周工作超过45小时的女性的糖尿病风险显著地增加了。当把一些可能的影响因素比如吸烟、体育活动水平，酒精摄入和BMI考虑进去之后，该效应只是略有降低。这是一项观察性研究，因此没有确定的因果效应。

另外，工作时长仅在一个时间点进行了测量，也无法从病历中推断出受试者所患的糖尿病类型，尽管I型糖尿病在成人病例中仅占20%左右。另外对于性别的差异，研究人员也无法给出一个明显合理的解释，尽管他们认为，考虑到所有的家务和家庭责任，女性实际上可能会工作更长时间。研究人员表示，长时间工作或能激起身体里的慢性应急反应，从而增加激素异常和胰岛素抵抗的风险。"考虑到在全世界糖尿病患病率的快速和大幅增加，鉴定出一些可调控的风险因素(比如工作时长)对于促进对糖尿病的预防和确定政策制定方向很重要。"他们总结道。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发