《柳叶刀》子刊：加更多班，得更多病

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17163.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！

《柳叶刀》子刊：加更多班，得更多病。

不知从何时起，加班逐渐成为职场人心照不宣的一种日常。一整年下来，谁要是还没邂逅过几次凌晨四点的北上广深，都不好意思开口聊事业。

然而，最新科学研究发现：你每况愈下的身体健康，和你每日俱增的工作时长，脱不了干系。

近日，在The Lancet Regional Health-Europe杂志上发表的一项研究表明，每周工作时长≧55小时的打工人，在65岁退休前感染心血管疾病甚至因此死亡的风险程度更高，患上糖尿病以及肌肉骨骼系统受损或患病的风险也更大。

加更多的班，得更多的病

来自芬兰职业健康研究所（FIOH）的Jenni Ervasti带领团队完成了这项庞杂的研究。

在研究正式展开之前，Jenni等人通过在PubMed中搜索关键词，整理出了截止2021年6月所有关于过度工作与健康之间关联的研究。他们发现，以往的研究都或多或少存在一些局限，比如疾病涵盖范围过窄（主要是心脏代谢疾病和抑郁症）、没有限制随访时间等。为了更全面地分析过度工作与健康之间的关系，首先要在证据上弥补这些不足。

于是，他们将疾病涵盖范围扩大至46种常见的身心健康状况和4种不同原因的死亡，以获得长时间工作与综合身心健康状况的关联结果。同时将监测疾病和死亡的随访时间限制在被访人群的65

岁（常见的法定退休年龄）。

接下来便进入正题了。研究团队选择在欧洲四个国家进行多队列研究。首先选择来自芬兰的两个前瞻性队列作为主要分析队列，其中包含了研究所需的50个疾病和死亡终点的数据；而后选择了来自瑞典、丹麦和英国的多个队列作为复制分析队列。所有参与者与国家健康登记处的电子健康记录相关联，随访结束时间在2009年至2020年之间，具体时间取决于研究队列。

在工时划分上，研究者将每周工作时长划分成<35小时、35-40小时、41-48小时、49-54小时及≧55小时五档。其中，<35小时包含兼职工作者，48小时是一道分水岭。因为欧盟工作时间指令（2003/88/EC）保证了员工将每周工作时长限制在48小时内的权利，这意味超过48小时就算过度了。而≧55小时则被定义为长时间工作。

来看看欧洲四国的打工族们表现如何。

初步分析下，59599名参与者中有2747人（占总数的4.6%）被界定为长时间工作。这种长时间工作模式在男性参与者中的比例为9.6%，远高于在女性中的占比（2.9%），且在较低社会经济群体中更为普遍。总体上，长时间工作人群出现疾病的平均随访时间为13.8年，出现死亡的时间为15.3年。

一病病所有

那么，这群每周工作≧55小时的欧洲人，他们的健康状况到底怎样呢？

研究者在校正了性别、年龄、社会经济地位和不同队列因素后发现，在50中常见的身心疾病中，有14种疾病（28%）的发病率及死亡率风险与长时间工作相关，其中相关性较高的有6种（12%），如糖尿病、细菌感染、心血管死亡、肌肉骨骼系统疾病等。但值得注意的是，长时间工作与全因死亡无关。

此外，通过检查相关疾病发生的时间顺序，研究者还发现，这些疾病之间是相互联系的。例如糖尿病，既是心血管疾病的风险因素、与细菌感染双向影响，和肌肉骨骼系统疾病、受伤（跌倒）

之间也存在相关性。

换句话说，长时间工作很有可能让你一病病所有。

长时间工作≈996福报

看到这里你也许会舒一口气，觉得那些每周爆肝工作55个小时以上的人中，一定不包括自己。那么，我们来算一笔账。

如果按平均时长来算，一个生活在大城市的普通上班族，除去日常睡觉、吃饭、通勤的时间，每周工作55个小时，就意味着在周日不加班的情况下，周一至周六每天工作9-12个小时。简单点说，就是996。对，就是你，福报人！

话虽如此，我们倒也不必过度惊慌。

根据这项研究结果，我们能够得出，在欧洲国家中，长时间工作与糖尿病、细菌感染、心血管死亡等不良健康结果之间具有相关性，但总体来说相对温和，且与全因死亡无关。正如研究者在论文结尾指出的那样，为了获得更加平衡的观点，未来的研究还需检验长时间工作和健康益处之间的关系，以及和工作晋升、工作保障的改善之间的关系，这两者都是重要的健康资源。此外，还需进一步分析不同原因下的长时间工作，是否会导致不同的负面健康结果。

在这个内卷的时代，要说完全不加班，似乎也不太现实。可是，要不要拿超长待机作砝码、不惜舍弃身心健康去赌一份事业，就是每个打工人自己的选择了。在这里还是要奉劝各位读者爱护身体，避免长时间工作。毕竟，你赚的钱最后不一定是你的，但你争取的健康最终一定属于你。（来源：中国科学报 徐可莹 李晨阳）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100212

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转

载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Jenni Ervasti 来源：《柳叶刀—区域健康》

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转发