



ปีที่ 69 ฉบับที่ 21911 วันพุธที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2561 หน้า 7

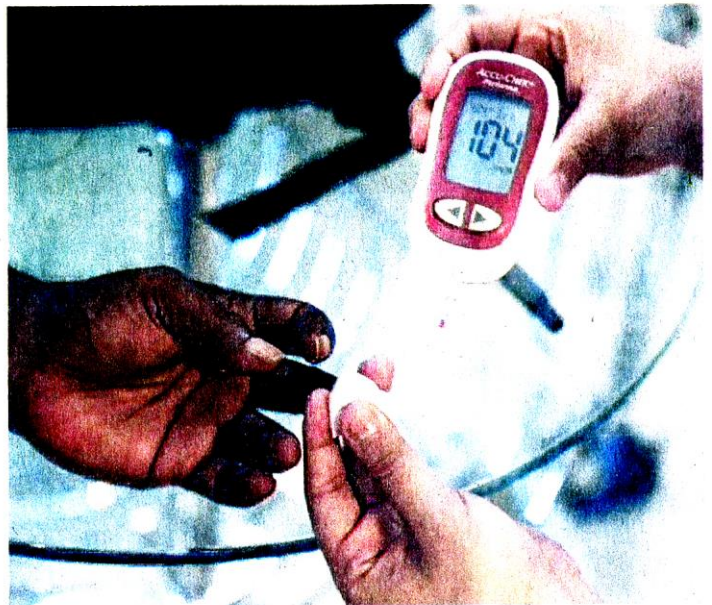
ความเครียดในที่ทำงานอาจเลียบเบาหวานเพิ่มสูง

ชีวิตริต

ทำงานเครียดๆ ไม่ค่อยผ่อนคลายอาจจะต้องระวังกันบ้างแล้ว เมื่อนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอลเลจลอนดอนในประเทศอังกฤษเผยว่า คนทำงานที่ประสบกับภาวะความเครียดเพิ่มขึ้นในการทำงานเมื่อเวลาผ่านไปคนเหล่านี้อาจมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเป็นโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น

จากการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับคนงานในอุตสาหกรรมปิโตรเลียมจำนวน 3,730 คนในประเทศจีน โดยในช่วงเริ่มต้นศึกษานั้นไม่มีคนงานที่เป็นเบาหวานเลย แต่หลังจากติดตามผลมาถึง 12 ปีพบว่าคนงานทำงานเกิดความเครียดมากขึ้น มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น 57% ในขณะเดียวกันคนที่เครียดๆ เหล่านี้เมื่อเจอกับสถานการณ์เช่น ถูกปฏิเสธการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะจากเพื่อน

ครอบครัว หรือไม่มีการทำกิจกรรมสันทนาการ โอกาสที่โรคเบาหวานจะถามหา มีมากถึง 88% นักวิจัยอธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงในการทำงานอาจส่งผล



ต่อร่างกายโดยเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานสูงขึ้น

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี แม้จะอยู่ในช่วงเวลาแห่งความวุ่นวายในที่ทำงานก็ตาม ซึ่งแพทย์ได้แนะนำให้ออกกำลังกาย กินอาหารที่ดี เพื่อควบคุมความดันโลหิต ลดภาวะแทรกซ้อนของโรคและความเครียด ทั้งนี้ ด้านองค์การอนามัยโลกได้เปิดเผยว่า ปี พ.ศ.2557 มีการสำรวจจากทั่วโลกพบว่าในประชากร 10 คนจะมี 1 คนที่เป็นโรคเบาหวานและโรคนี้จะเป็นสาเหตุอันดับที่ 7 ของการเสียชีวิตของประชากรโลกภายในปี พ.ศ.2573.