



Ved å forebygge jobbstress kan man redusere forekomsten av hjertesykdom og dødelige hjerteinfarkt, viser en ny analyse. (Illustrasjonsfoto: Colourbox.com)

- Jobbstress kan ta livet av deg

De legger til at denne innsatsen likevel vil ha lavere effekt enn om man får bukt med for eksempel røyking og stillesitting, som er viktigere risikofaktorer når det gjelder hjertesykdom.

Les også: - Skiftarbeid gir flere psykiske plager

Høye krav, lav kontroll

Jobbstress definerer forskerne som å ha en krevende jobb og samtidig lite kontroll.

I de 13 studiene som ble analysert fant forskerne 2356 tilfeller av hjertesykdom eller dødelige hjerteinfarkt i løpet av de i snitt 7,5 årene som deltagerne ble fulgt opp.

Den 23 prosent store økningen i risiko for hjertesykdom eller -død blant menneskene som opplevde jobbstress, gjaldt også etter at forskerne hadde kontrollert for andre faktorer som livsstil, alder, kjønn og sosioøkonomisk status.

Les også: - Stressede menn tiltrekkes av større kvinner

- Jobbusikkerhet også viktig

I en [kommentarartikkel som også er publisert i The Lancet](#), skriver Bo Netterstrøm fra Bispebjerg Sykehus i København at den typen jobbstress som forskerne undersøker i studien, bare er en del av det han kaller et ødeleggende arbeidsmiljø.

Han trekker frem usikkerhet på arbeidsplassen, som gjerne øker i vanskelige økonomiske tider, som en annen viktig faktor i denne sammenheng.

Netterstrøm mener at fokus på bedre arbeidsmiljø dermed kan ha en større positiv effekt på hjertehelsen enn det UCL-forskerne antyder i denne studien.

Les også:

[Multitasking er direkte farlig](#)

[Derfor bør du ikke jobbe overtid](#)

[Så mye koster det å være stressa](#)

[Les mer om helse i ABC Nyheter](#)

[Følg ABC Nyheter på Facebook](#)

Relaterte temaer

- Helse
 - Nyheter
-