

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Niedobory snu - naukowcy analizują powody



**Problem związany z deprivacją snu wychodzi poza rozwiązania takie jak liczenie baranów i wkracza do dziedziny naukowej - europejscy naukowcy zakładają "laboratoria snu", aby badać biomedyczne i socjologiczne czynniki, które nie pozwalają nam w nocy zasnąć.**

Laboratoria snu zostały założone w ramach projektu SLEEP RESTRICTION (Biomedyczne i socjologiczne następstwa ograniczenia snu) w celu zanalizowania skutków współczesnego (często zabieganego) trybu życia w kontekście jakości snu. Finansowani ze środków unijnych naukowcy przestudiowali nie tylko fizyczny i umysłowy stan osób pozbawionych snu, ale także socjologiczne aspekty, aby ustalić, jak mogą one wpłynąć na zachowanie i zdrowie człowieka.

W toku projektu, realizowanego pod kierunkiem dr Tarjy Porkka Heiskanen z Uniwersytetu w Helsinkach, przeprowadzono wiele doświadczeń polegających na ograniczaniu snu w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych. W ramach jednego z badań, wzorce snu młodych, zdrowych mężczyzn były ograniczane przez pięć dni do zaledwie czterech godzin w nocy, po czym następowały dwie noce normalnego snu. Wyniki ujawniły, że ograniczenie snu doprowadziło do zmian w metabolizmie energetycznym organizmu, układzie immunologicznym i autonomicznym układzie nerwowym. Ponadto wskazały, że skrócenie snu może powodować stany zapalne i stres oksydacyjny, co w konsekwencji uruchamia mechanizmy mające swój udział w chorobach sercowo-naczyniowych.

Badania objęły dalsze 97 osób w celu ustalenia wpływu zaburzeń snu na funkcje metaboliczne, endokrynologiczne i immunologiczne. Naukowcy pracujący nad projektem przeprowadzili doświadczenia z udziałem chorych, którzy borykają się z różnymi rodzajami zaburzeń snu, w tym obturacyjnym bezdechem sennym, zespołem niespokojnych nóg i bezsennością pierwotną.

Badacze odkryli, że istnieje odwrotna proporcjonalność między stopniem zaburzenia a miarą ciągłości snu. W toku badań nad aspektem socjologicznym deprivacji snu, analiza ilościowa ujawniła powiązanie między niekorzystnym statusem społecznym a natężeniem problemów ze snem. Długie godziny spędzane w pracy i na dojazdach również powiązane z krótszym snem badanych.

Prace badawcze przeprowadzone w ramach projektu wykazały, że we Włoszech ciężar opieki spada na ogół na barki żeńskich członków rodziny. Wywiady ujawniły, że kobiety zajmujące się małymi dziećmi oraz tymi dorosłymi, które nadal mieszkają w domu, źle sypiają. Jednak najwyższy poziom zaburzeń snu odnotowano wśród kobiet opiekujących się starszymi i słabowitymi krewnymi.

Sondaż wśród Brytyjek w średnim wieku ujawnił także, że kobiety o niższym statusie

społeczno-ekonomicznym, zwłaszcza gorzej wykształcone, są najbardziej zagrożone zaburzeniami snu.

Każdy z nas bez wątplenia doświadczył zmęczenia, pogorszenia nastroju czy braku koncentracji, które często są następstwem źle przespanej nocy. Jednak niedobór snu, zwłaszcza powtarzający się, może skutkować długofalowymi konsekwencjami zdrowotnymi, między innymi przewlekłymi chorobami takimi jak cukrzyca, nadciśnienie i choroby serca, które z kolei mogą doprowadzić do skrócenia życia. Wyniki dodatkowych badań pokazują, że zazwyczaj spanie powyżej dziewięciu godzin również związane jest ze słabym zdrowiem.

Niektóre z zagadnień poruszone zostaną 3 maja w Brukseli w czasie spotkania pt. "Europejskie badania podstawowe i kliniczne nad snem w kierunku programu Horyzont 2020" (European Basic and Clinical Sleep Research Towards Horizon 2020). Spotkanie odbędzie się w ramach Miesiąca Mózgu, który zostanie zorganizowany w maju 2013 r. z inicjatywy DG ds. Badań Naukowych i Innowacji (Dyrekcja ds. Zdrowia) Komisji Europejskiej. W czasie wydarzenia kilku obecnych i byłych członków zarządu ESRS przedstawi urzędnikom unijnym z różnych Komisji i DG prowadzone działania i cele najważniejszych europejskich sieci badań nad snem i medycyny snu w kontekście wpływu na naukę, zdrowie, edukację, pracę i BHP. Omówione zostanie w szczególności zapotrzebowanie na konkretne zaproszenie związane z badaniami nad snem w nadchodzącym programie ramowym "Horyzont 2020".

Więcej informacji:

*SLEEP RESTRICTION*

<http://www.sleep.fi/frontpage.asp?route=3402.3455>

Europejskie Towarzystwo Badań nad Snem (ESRS)

<http://www.esrs.eu/home.html>

Źródło: [http://cordis.europa.eu/home\\_pl.html](http://cordis.europa.eu/home_pl.html)

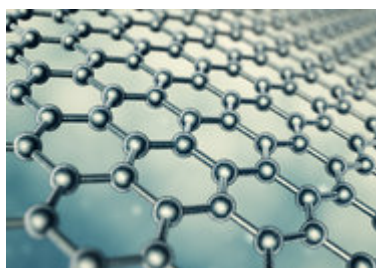
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17626.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**