

[Akceptuje](#)

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](#)

Niewyspani młodzi ludzie, czyli większe ryzyko wypadku

Zbyt mała ilość snu zwiększa ryzyko wypadku samochodowego wśród młodych kierowców - potwierdza nowe badanie, opisanie w magazynie "JAMA Pediatrics"

Kierowcy w wieku 17-24 lat, którzy deklarowali, że śpią w nocy po sześć godzin i krócej, mieli na przestrzeni dwóch lat o 20 proc. większą szansę uczestnictwa w wypadku samochodowym niż ci, którzy spali dłużej.



Wypadki wśród osób pozbawionych większej ilości snu zdarzały się najczęściej między godz. 20 a 8.

Zależności pozostawały podobne, kiedy badacze wzięli pod uwagę czynniki, które wpływają na prawdopodobieństwo wypadku, np. wiek, liczbę godzin spędzonych za kierownicą w tygodniu, niebezpieczne zachowania za kółkiem (m.in. przekraczanie prędkości) i historię wypadków drogowych.

Ograniczona ilość snu to znany czynnik ryzyka, jeśli chodzi o wypadki drogowe. Szacuje się, że senni kierowcy są odpowiedzialni za 20 proc. wszystkich wypadków samochodowych w Stanach Zjednoczonych. Jednak większość badań nie skupiała się na młodych ludziach.

W nowym badaniu wzięto pod uwagę 19 tys. świeżo upieczonych australijskich kierowców, których pytano m.in. o zwyczaje związane z nocnym odpoczynkiem. Potem badacze śledzili ich losy przed dwa lata.

Wnioski z badania mogą pomóc w zapobieganiu wypadkom powodowanym małą ilością snu, poprzez zwiększanie świadomości wśród kierowców.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17918.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy