

### [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](#)

## Sen chroni serce



**Siedem lub więcej godzin snu zwiększa korzyść, którą odnosi serce ze zdrowego stylu życia - sugerują badania, o których informuje "European Journal of Preventive Cardiology".**

Holenderski zespół śledził występowanie chorób serca i udarów mózgu w grupie liczącej ponad 14 tys. mężczyzn i kobiet. Po upływie ponad 10 lat około 600 spośród obserwowanych osób cierpiało z powodu choroby serca bądź udaru, zaś 129 nie żyło.

Okazało się, że ryzyko zachorowania i zgonu było mniejsze w przypadku osób, które postępowały zgodnie z czterema zaleceniami dotyczącymi zdrowego stylu życia - ćwiczyły, zdrowo się odżywiały, alkohol piły z umiarem i nie paliły. Ryzyko chorób układu krążenia spadło o 57 proc., zaś ryzyko zgonu z powodu udaru lub choroby serca - o 67 proc. Jednak jeszcze ważniejszy okazał się odpowiednio długi sen (siedem lub więcej godzin na dobę) - dzięki niemu zdrowy styl życia wyraźnie skuteczniej chronił przed chorobami serca i udarem (ryzyko zachorowania spadało o 65 proc., zaś zgonu - o 83 proc.).

Jak twierdzą autorzy badań, wielu zgonów z powodu zawałów czy udarów można by uniknąć - lub odsunąć je w czasie - dzięki właściwemu czasowi snu. Teoretycznie, gdyby wszyscy uczestnicy badań zdrowo żyli i dobrze spali, zgonów byłoby o 57 proc. mniej. Choć wcześniejsze badania także wskazywały na związek pomiędzy czasem snu a chorobami serca, po raz pierwszy udało się wykazać, że odpowiednio długi sen potęguje profilaktyczne działanie zdrowego trybu życia.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18494.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**