

### [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](#)

## Krótki sen to więcej infekcji wirusowych



**Osoby poświęcające na sen mniej niż 6 godzin w ciągu nocy są czterokrotnie bardziej narażone na infekcję wirusową niż osoby śpiące co najmniej 7 godzin - zawiadania czasopismo "Sleep".**

Naukowcy z Uniwersytetów Kalifornijskiego, Pittsburskiego oraz Carnegie Mellon (USA) po raz kolejny dowiedli, że odpowiednia długość snu jest niezbędna do zachowania dobrego zdrowia. Badacze wykazali, iż krótki sen obniża odporność organizmu, kilkukrotnie zwiększając ryzyko zachorowania na zwykłą infekcję wirusową.

"Długość snu jest najważniejszym czynnikiem w przewidywaniu prawdopodobieństwa zachorowania. Nieważne, ile masz lat, jaki jest twój poziom stresu, wykształcenia, czy wysokość zarobków. Nieistotne nawet, czy palisz papierosy. Sen i tak wygrywa w tej klasyfikacji" - komentuje koordynator badania Aric Prather.

W eksperymencie wzięło udział 164 ochotników. Przez pierwsze dwa miesiące badacze zbierali informacje o ich stanie zdrowia, stylu życia, cechach temperamentu, itp. Następnie wyposażyli badanych w czujniki, które przez tydzień mierzyły ich zwyczaje senne w naturalnych warunkach. Potem zakwaterowali ich w hotelu i zainfekowali wirusem powodującym zwykłe przeziębienie. Przez kolejny tydzień obserwowali, jak badani radzą sobie ze zwalczaniem infekcji.

Okazało się, że osoby, które zazwyczaj spały mniej niż 6 godzin w ciągu nocy były 4,2 raza bardziej narażone na rozwój infekcji niż osoby śpiące co najmniej 7 godzin. W przypadku osób, które poświęcały na sen mniej niż 5 godzin ryzyko to było 4,5 raza większe.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24112.html>



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## [Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## [Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## [Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**