

[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://laboratoria.net/aktualnosci/24112.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](#) [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