

[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 - zwiadamia 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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy