

### [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](#) [Szkozenia](#) [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 poprawia skuteczność leków

Odpowiednia ilość snu sprawia, że organizm osoby chorej na depresję szybciej i efektywniej reaguje na działanie leków antydepresyjnych - wynika z artykułu zamieszczonego w „Journal of Clinical Psychiatry”.

Chociaż poprzednie badania sugerowały, że częściowa lub całkowita deprywacja snu wpływa na poprawę samopoczucia u 60 proc. pacjentów z depresją, naukowcy z Uniwersytetu Michigan (USA) wykazali, że leki przeciwdepresyjne lepiej działają, jeśli pacjenci są wypoczęci.

Badacze przez osiem tygodni monitorowali nastrój 68 osób cierpiących na depresję, które rozpoczęły przyjmowanie leku antydepresyjnego o nazwie fluoksetyna. W ramach badania (DOI: 10.4088/JCP.15m09879) prosili uczestników, by przez pierwsze dwa tygodnie stosowali się do określonego harmonogramu snu. Część pacjentów miała sypiać po 8 godzin na dobę, gdy tymczasem pozostali mieli ograniczać długość snu do 6 godzin w ciągu nocy.

Okazało się, że osoby, które spały dłużej, osiągały lepsze wyniki leczenia. W ich przypadku fluoksetyna zaczynała działać szybciej i częściej prowadziła do remisji. Po zakończeniu kuracji objawy depresji ustąpiły u 63 proc. badanych z grupy 8-godzinnej, a tylko u 33 proc. z grupy 6-godzinnej.

„Bazując na wynikach poprzednich badań, przewidywaliśmy, że leczenie farmakologiczne lepiej podziała na osoby z ograniczoną ilością snu. Rezultaty naszego badania pokazały, że było zupełnie inaczej” – komentuje jeden z badaczy J. Todd Arnedt.

„To ważne, by odkrywać praktyczne i bezpieczne strategie wspomagające tradycyjne leczenie depresji” – dodaje naukowiec.

W przyszłości pracownicy uniwersytetu chcą sprawdzić, czy wydłużenie czasu przeznaczanego na sen może przyczynić się do powstania jeszcze skuteczniejszych terapii na depresję.

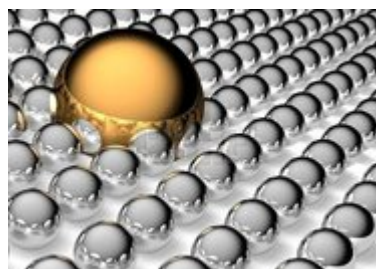
Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26053.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

# [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

# [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

# [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

# [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**