

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Przez sztuczne oświetlenie starsze osoby nie mogą spać

W rejonach cechujących się dużym natężeniem sztucznego światła seniorzy zażywają więcej

## **leków nasennych - wynika z badania opublikowanego na łamach „Journal of Clinical Sleep Medicine”.**

Rezultaty analiz przeprowadzonych przez naukowców z Narodowego Uniwersytetu Seulskiego (Korea Południowa) sugerują, że nocna ekspozycja na sztuczne, zewnętrzne oświetlenie wiąże się z pogorszeniem jakości snu wśród osób powyżej 60 roku życia.

Badacze zestawili dane satelitarne dotyczące poziomu zanieczyszczenia światłem z informacjami na temat stanu zdrowia ponad 52 tys. seniorów. Doszli do wniosku, że w miejscach charakteryzujących się dużym natężeniem sztucznego światła osoby w podeszłym wieku częściej sięgają po środki nasenne. W dodatku stosują je przez dłuższe okresy czasu i w większych ilościach.

„W ramach badania zaobserwowaliśmy istotny związek pomiędzy intensywnością sztucznego, nocnego, zewnętrznego oświetlenia a występowaniem bezsenności - na którą wskazują przepisywane środki nasenne - wśród starszych mieszkańców Korei Południowej” - mówi dr Kyoung-bok Min, jeden z autorów pracy.

Zdaniem specjalistów nocna ekspozycja na sztuczne oświetlenie - zewnętrzne lub wewnętrzne - może zakłócać rytm okołodobowy, a w konsekwencji prowadzić nie tylko do bezsenności, ale również zaburzeń metabolicznych i chorób przewlekłych, takich jak rak, cukrzyca, otyłość i depresja.

Więcej na temat badania można przeczytać na stronie:  
<http://jcsm.aasm.org/ViewAbstract.aspx?pid=31438>.

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

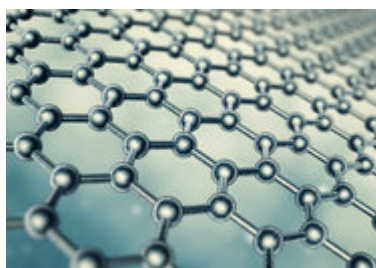
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28831.html>



02-07-2024

## **[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**