

[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

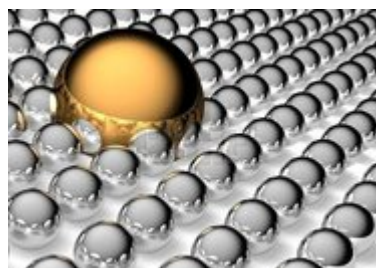
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28831.html>



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