

[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](#)

Drzemka obniża ciśnienie

Drzemka w ciągu dnia może obniżyć podwyższone ciśnienie tętnicze w podobnym stopniu, co inne zmiany stylu życia oraz niektóre leki - poinformowano podczas 68. dorocznej sesji naukowej American College of Cardiology w Nowym Orleansie.

Związane z tym badanie objęło 212 osób, których średnie ciśnienie krwi wynosiło 129,9 mm Hg, średnia wieku 62 lata, zaś ponad połowę stanowiły kobiety. Mniej więcej jedna na 4 osoby paliła i/lub miała cukrzycę typu 2.

Grupa odbywająca drzemki oraz grupa kontrolna miały podobne ryzyko chorób serca - poza tym, że w tej pierwszej było więcej palaczy. Badacze oceniali i rejestrowali ciśnienie krwi w ciągu 24 godzin, czas drzemki w ciągu dnia (średnio 49 minut), nawyki dotyczące stylu życia (na przykład aktywność fizyczną, spożycie alkoholu, kawy i soli) oraz prędkość fali tętna, będącą miarą sztywności tętnic. Uczestnicy nosili ciśnieniomierz rejestrujący wartości ciśnienia w regularnych odstępach czasu w trakcie codziennego życia. Przy rekrutacji do badania jego uczestnicy przeszli również badanie echokardiograficzne serca, który pozwala zobrazować jego strukturę i funkcjonowanie.

Jak zaznaczył dr Manolis Kallistratos, kardiolog ze szpitala Asklepieion w Voula, ograniczenie spożycia soli i alkoholu może obniżyć ciśnienie o 3 do 5 mm Hg, natomiast niskie dawki leków hipotensyjnych zazwyczaj obniżają poziom ciśnienia krwi średnio o 5 do 7 mm Hg. Drzemka w ciągu dnia daje porównywalny efekt - przeciętnie 5,3 milimetra. Każda godzina drzemki w ciągu dnia wiązała się ze spadkiem ciśnienia o 3 mm.

Pozornie niewielkie zmiany ciśnienia tętniczego mają istotny wpływ na zdrowie, ponieważ spadek o zaledwie 2 mm Hg może zmniejszyć ryzyko zdarzeń sercowo - naczyniowych (takich jak zawał serca) nawet o 10 proc. Autorzy zwracają uwagę, że jeśli ktoś ma możliwość drzemki w ciągu dnia, stanowi ona łatwy do zastosowania i tani sposób zadbania o zdrowie.

Źródło: pap.pl

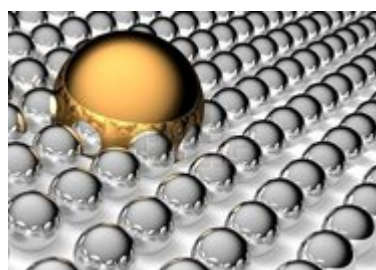
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28947.html>



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