

[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

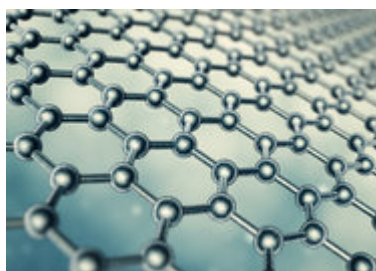
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28947.html>



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