

[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](#)

Stres plus brak snu to zabójcze połączenie dla serca

Stres w pracy oznacza często problemy ze snem. U osób z nadciśnieniem taka kombinacja może trzykrotnie zwiększać ryzyko śmierci z powodu chorób serca. Nawet 11 milionów Polaków może cierpieć na nadciśnienie - czyli mają ciśnienie skurczowe powyżej 140

mm/Hg i rozkurczowe powyżej 90 mm/Hg. To prawie jedna czwarta wszystkich mieszkańców naszego kraju! Z publikacji w „Lancecie” z 2015 roku wynika, że ta choroba dotyka około 30 procent osób, które pracują zawodowo. Nadciśnienie, podobnie jak długotrwały stres, to znane od lat czynniki zwiększające ryzyko choroby serca. Idąc dalej tym tropem zespół dr Jiana Li z Wydziału Medycznego Uniwersytetu w Dusseldorfie postanowił sprawdzić, jak stres w pracy przekładający się na problemy ze snem oddziałują na osoby z istniejącym już nadciśnieniem.

W badaniach wzięło udział prawie dwa tysiące niemieckich robotników (obojga płci) w wieku 25-65 lat, u których pojawiło się już nadciśnienie, ale nie chorowali na inne schorzenia sercowo-naczyniowe ani też cukrzycę. Generalnie byli zdrowi.

Jaka praca jest stresująca

Osoby te wypełniały ankiety pozwalające ocenić na ile ich praca jest stresująca - przy czym jako stresująca została uznana ta, gdzie pracodawca dużo wymaga, ale pracownik ma niewiele do powiedzenia, bo ktoś inny nim zarządza.

- Jeśli dużo się od ciebie wymaga, ale masz też dużą kontrolę nad tym co robisz, innymi słowy: możesz podejmować decyzje, to taka praca może mieć pozytywny wpływ na twoje zdrowie. Jednak bycie uwięzionym w stresującej sytuacji, której nie możesz zmienić, jest szkodliwe - mówi współautor badań, specjalista od psychosomatyki, prof. Karl-Heinz Ladwig z Helmholtz Zentrum München

W ankietach, które wypełniali uczestnicy badań znalazły się nie tylko pytania odnośnie stresu w pracy, ale i snu, a właściwie problemów z jego nadejściem oraz utrzymaniem. Ludzie, którzy stwierdzili, że często mają takie kłopoty zostali zakwalifikowani do grupy osób z zaburzeniami snu.

Stres w pracy = kłopoty ze snem

- Utrzymanie snu jest najpowszechniejszym problemem ludzi mających stresującą pracę. Budzą się o 4 rano, idą do łazienki, wracają do łóżka rozmyślając, jak poradzić sobie z obowiązkami zawodowymi - mówi prof. Ladwig.

Losy uczestników badań uczeni śledzili średnio przez prawie 18 lat. W tym czasie ponad 200 ankietowanych zmarło na choroby związane z układem sercowo-naczyniowym. Analiza statystyczna ujawniła, że w przypadku osób z nadciśnieniem sam stres zwiększał ryzyko z powodu tych schorzeń o 1,6 raza, natomiast sam zły sen o 1,8. Kombinacja tych dwóch czynników zwiększała ryzyko aż trzykrotnie.

-Sen powinien być czasem odpoczynku, rozwijania i odnowy poziomu energii. Jeśli mamy stresującą pracę, sen pomaga nam się zregenerować. (...) Jednak cierpienie z powodu stresującego zajęcia i kiepskiego snu przez lata powoduje spadek zasobów energii i może zaprowadzić przedwcześnie do grobu - mówi prof. Ladwig.

Według niemieckiego uczonego, lekarze powinni pytać swoich pacjentów z nadciśnieniem o warunki pracy i jakość snu. Pacjenci z takimi problemami powinni być szczególnie monitorowani pod kątem chorób serca. I przede wszystkim zadbać o swój sen, a także zmniejszenie natężenia stresu w pracy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29083.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy