

### [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](#)

## Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie

Osoby w średnim wieku z nadciśnieniem, chorobami serca, po udarze, a także z cukrzycą, mają wyższe ryzyko rozwoju raka i śmierci, jeśli śpią mniej niż 6 godzin na dobę. To wnioski

## **z badania opisanego na łamach „Journal of the American Heart Association”.**

Naukowcy z Pennsylvania State College of Medicine przestrzegają osoby z występującymi często dolegliwościami przed brakiem snu, który może okazać się niezwykle groźny.

Badacze przeanalizowali dane na temat ponad 1600 osób w wieku od 20 do 74 lat. Przez jedną noc sprawdzili też jakość ich snu w warunkach laboratoryjnych.

Choć z powodu stresu w trakcie testu badani mogli spać gorzej niż w domu, to jednak autorzy badania podają wyraźne korelacje z chorobami i ryzykiem śmierci.

Osoby z nadciśnieniem stopnia 2. lub cukrzycą, które śpią mniej niż 6 godzin w ciągu jednej nocy, miały dwa razy większe ryzyko śmierci z powodu chorób serca lub udaru. Uczestnicy z chorobami serca lub po udarze, przy tak niewielkiej ilości snu mieli aż trzykrotnie wyższe ryzyko śmierci z powodu raka.

„Nasze badanie sugeruje, że osiągnięcie normalnej ilości snu może chronić niektórych ludzi z tymi chorobami. Potrzebne są jednak dalsze badania sprawdzające, czy zwiększenie ilości snu z pomocą interwencji medycznych lub behawioralnych może obniżyć ryzyko wczesnej śmierci” - podkreśla prof. Julio Fernandez-Mendoza, autor badania.

„Krótki sen powinien być uwzględniony jako ważny czynnik ryzyka w rokowaniach określanych dla ludzi z tymi schorzeniami oraz jako cel działań podstawowej i specjalistycznej opieki. Chciałbym widzieć zmiany w polityce zdrowotnej, w której konsultacje dotyczące snu oraz jego badanie będą integralną częścią opieki zdrowotnej. Lepsza identyfikacja ludzi ze specyficznymi zaburzeniami snu może potencjalnie poprawić prewencję i umożliwić pełniejszą terapię z lepszymi długofalowymi wynikami” - mówi specjalista.

Tymczasem np. w USA, ok. 45 proc. ludności ma nadciśnienie stopnia 2. i/lub cukrzycę, a kolejne 14 proc. cierpi na choroby serca lub przeszło udar.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29230.html>



09-10-2019

## **Fizyczny Nobel 2019 za poznanie Wszechświata i egzoplanet**

James Peebles, Michel Mayor i Didier Queloz zostali tegorocznymi laureatami Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki.



08-10-2019

## [Badania pokazują, dlaczego płodność kobiet zmienia się z wiekiem](#)

Dla kobiet najlepszy na ciążę jest czas między 25. a 30. rokiem życia.



08-10-2019

## [Więcej energii to więcej efektów - w zderzeniach protonów](#)

Im większa energia zderzeń cząstek, tym ciekawsza fizyka.



08-10-2019

## [Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie](#)

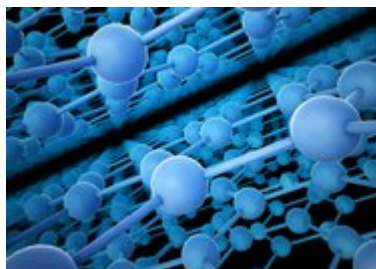
Osoby w średnim wieku z nadciśnieniem, z cukrzycą, mają wyższe ryzyko rozwoju raka i śmierci, jeśli śpią mniej niż 6 godzin.



08-10-2019

## [Nobel z fizjologii i medycyny](#)

Nobel z fizjologii i medycyny za odkrycie procesów wyczuwania przez komórki stężenia tlenu w środowisku i adaptowania się do jego zmian.



14-10-2019

## [Nanocząstki w zwalczaniu raka](#)

Naukowcy przebadali zastosowanie nanocząstek  $\text{TiO}_2$  aktywowanych światłem i ultradźwiękami w leczeniu nowotworów.



15-10-2019

## [Opatrunek z glonów](#)

Naukowcy podglądają okrzemki i chcą je wykorzystać w medycynie.



16-10-2019

# Przetaczamy ją co trzy sekundy, ale nadal boimy się krwi

Krew przetaczana jest na świecie co trzy sekundy, ale nadal się jej boimy, a wokół niej wciąż krąży wiele mitów.

**Informacje dnia:** [Fizyczny Nobel 2019 za poznanie Wszechświata i egzoplanet](#) [Badania pokazują, dlaczego płodność kobiet zmienia się z wiekiem](#) [Więcej energii to więcej efektów - w zderzeniach protonów](#) [Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie](#) [Nobel z fizjologii i medycyny](#) [Nanocząstki w zwalczaniu raka](#) [Fizyczny Nobel 2019 za poznanie Wszechświata i egzoplanet](#) [Badania pokazują, dlaczego płodność kobiet zmienia się z wiekiem](#) [Więcej energii to więcej efektów - w zderzeniach protonów](#) [Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie](#) [Nobel z fizjologii i medycyny](#) [Nanocząstki w zwalczaniu raka](#) [Fizyczny Nobel 2019 za poznanie Wszechświata i egzoplanet](#) [Badania pokazują, dlaczego płodność kobiet zmienia się z wiekiem](#) [Więcej energii to więcej efektów - w zderzeniach protonów](#) [Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie](#) [Nobel z fizjologii i medycyny](#) [Nanocząstki w zwalczaniu raka](#)

## Partnerzy



- 
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
- 

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 09.10.2019 09:56