

### [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>



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**