

[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](#)

Więcej snu to mniejsze ryzyko urazu

Osoby przesypiające co najmniej osiem godzin na dobę są w ciągu dnia mniej narażone na urazy mięśniowo-szkieletowe - wykazały badania specjalistów amerykańskich opublikowane przez pismo „Sleep Health”.

Wskazują na to trwające rok badania 7 576 żołnierzy amerykańskich jednostek specjalnych (Army's Special Operations Forces), przeprowadzone przez specjalistów z U.S. Army Public Health Center w Aberdeen Proving Ground w Maryland pod kierunkiem Tysona Giera.

Wynika z nich, że ci, którzy przesypiali zaledwie 4-5 godzin na dobę, w okresie 12 miesięcy byli dwukrotnie bardziej narażeni na urazy mięśniowo-szkieletowe, w tym także skręcenie kostki czy wypadnięcie dysku, w porównaniu do tych, którzy spali co najmniej osiem godzin.

„Właściwe wysypianie się, szczególnie u osób aktywnych fizycznie, pomaga poprawić sprawność fizyczną i ogólny stan zdrowia, ale też zapobiega niektórym urazom” - podkreśla Tyson Gier. W okresie przeprowadzonych pod jego kierunkiem rocznych obserwacji u połowy badanych żołnierzy doszło do przynajmniej jednego urazu mięśniowo-szkieletowego. Większość z nich - 63 proc. spało od 6 do 7 godzin na dobę, 10 proc. - nie więcej niż 4 godziny, a tylko 16 proc. - co najmniej 8 godzin.

Dr. Hohui Wang z University of California w San Francisco, który nie uczestniczył w badaniach, wyjaśnia w wypowiedzi dla Reutersa, że lepsze wysypianie się zwiększa w ciągu dnia uważność, co przekłada się na mniejsze ryzyko urazu. Przyznaje jednak, że może na to wpływać wiele innych czynników, np. mała aktywność fizyczna, przesiadywanie przez wiele godzin przed komputerem. Ale zwraca też uwagę, że niedostatek snu zwiększa ryzyko powstawania uszkodzeń komórek w wielu narządach.

Specjaliści zgodnie podkreślają, że dla lepszego wysypiania się trzeba dbać o lepszą higienę snu. Kapitan Jeffrey Osgood z Walter Reed Army Institute of Research w Silver Spring w Maryland zwraca uwagę, by wieczorem nie uprawiać sportu, ale też nie sięgać po używki, np. po alkohol, i nie kłaść się z uczuciem głodu, bo to zaburza sen. Należy też spać w ciemnym i wyciszonym pomieszczeniu, a jeśli to konieczne, zakładać zatyczki do uszu i osłonę na oczy. Smartfon trzymać daleko od łóżka.

Źródło: pap.pl

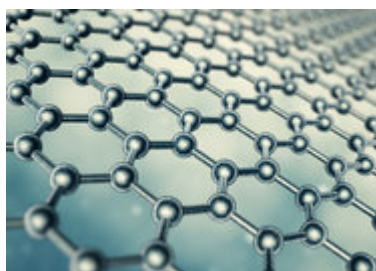
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29462.html>



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