

[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](#)

Bezdech senny zaburza aktywność fizyczną



Osoby borykające się z umiarkowaną i ciężką postacią obturacyjnego bezdechu sennego mają także problemy z prawidłowym wykorzystywaniem tlenu w czasie intensywnych ćwiczeń aerobowych - wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego (USA).

Jak opisano w czasopiśmie „Journal of Clinical Sleep Medicine”, chorzy na bezdech senny, czyli wielokrotne zatrzymywanie i wznawianie oddechu podczas snu, charakteryzują się także znacznie niższym poborem tlenu w czasie dużego wysiłku fizycznego, niż ludzie zdrowi.

Odkrycie to może chociaż w części tłumaczyć, dlaczego ludzie, którzy cierpią na bezdech, są bardziej narażeni na otyłość oraz choroby sercowo-naczyniowe. „Ich wydolność tlenowa jest znacznie mniejsza niż rówieśników o tej samej masie ciała - wyjaśnia autor badania dr Jeremy Beitler. - Poza tym uważamy, że bezdech senny powoduje zmiany strukturalne w mięśniach, które uniemożliwiają niektóre rodzaje aktywności i zniechęcają do wszelkich ćwiczeń”.

„Samo zachęcanie pacjentów do aktywności fizycznej nie rozwiąże więc problemu” - mówi Beitler.

Na potrzeby badania naukowcy przeprowadzili analizy snu 15 kobiet i 15 mężczyzn z różnymi stopniem zaawansowania (umiarkowanym lub ciężkim) i różnymi objawami bezdechu.

Następnie poproszono ich o wykonanie serii ćwiczeń na rowerze stacjonarnym, stopniowo zwiększając stopień trudności. Uczestnicy mieli pedałować aż do całkowitego wyczerpania.

Na podstawie wyników testu wysiłkowego i uprzednich pomiarów spoczynkowych, wyliczono pułap tlenowy (tzw. wskaźnik VO₂ max) dla każdego pacjenta. VO₂ max (ang. maximal oxygen consumption) określa maksymalny minutowy pobór tlenu przez organizm i jest najpopularniejszym wskaźnikiem wydolności fizycznej, a szczególnie wydolności tlenowej.

Po uwzględnieniu odchyleń wynikających z różnic wieku, masy ciała oraz płci okazało się, że osoby z bezdechem sennym miały średnio o 14 proc. niższy VO₂ max niż grupa kontrolna. Ponadto wykazano, że liczba przypadków wstrzymania oddechu na co najmniej 10 sekund w ciągu każdej

godziny snu, przekłada się na wprost proporcjonalnie na procentowy spadek wartości VO2 max.

Autorzy badania uważają, że pomiar wskaźnika VO2 max może stać się wczesnym markerem wykrywającym, czy osoba z bezdechem jest bardziej narażona na udar mózgu i zawał serca. Pomiary VO2 max powinny - ich zdaniem - być na stałe wprowadzone do standardów diagnozowania bezdechu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22634.html>



10-01-2025

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

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi 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

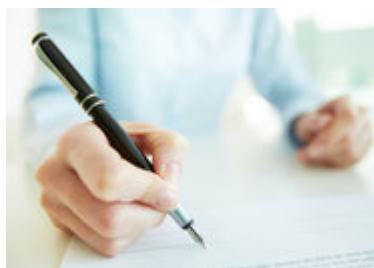
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



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