

### [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](#)

## Bezsensowność zwiększa wrażliwość na ból



## **Ludzie cierpiący na bezsenność lub doświadczający innych problemów ze snem są bardziej wrażliwi na ból - wynika z badania opublikowanego na łamach czasopisma „PAIN”.**

Naukowcy z Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego ustalili, że osoby cierpiące na bezsenność lub mające trudności z zasypianiem przejawiają niższą tolerancję na ból niż inni ludzie. Najmniejsza wytrzymałość cechuje badanych, którzy jednocześnie borykają się z problemami ze snem i bólem chronicznym.

W badaniu wzięło udział ponad 10 tys. osób, które zostały poddane standardowemu testowi na wrażliwość bólową. Badani wkładali rękę do pojemnika z lodowatą wodą i musieli przytrzymać ją tam jak najdłużej (maksymalnie 106 sekund). Podawali również informacje dotyczące jakości i długości swojego snu oraz doświadczanych dolegliwości fizycznych (chroniczny ból) lub psychicznych (depresja, zaburzenia lękowe).

Okazało się, że uczestnicy, którzy przyznawali się do problemów ze snem, przerywali test zimnej wody szybciej niż pozostali, a im poważniejsze były ich trudności, tym niższa tolerancja na ból.

Tylko 32 proc. spośród wszystkich badanych zdołało utrzymać rękę w zimnej wodzie do końca. Spośród osób cierpiących na bezsenność ponad 40 proc. zrezygnowało przed czasem. Wśród zdrowych badanych (bez bezsenności) odsetek ten wyniósł nieco mniej - 31 proc. Niską odporność na ból wykazywały też osoby, które miały częste trudności z zasypianiem, a najgorzej radziły sobie te, które doświadczały zarówno bezsenności, jak i chronicznego bólu.

Związek pomiędzy problemami ze snem a zwiększoną wrażliwością na ból utrzymywał się na istotnym poziomie nawet po wyeliminowaniu badanych z dolegliwościami natury psychicznej.

Naukowcy nie wiedzą dokładnie, dlaczego niedobór snu łączy się z tolerancją na ból. Podejrzewają, że w grę wchodzi głównie czynniki psychiczne, ale nie wykluczają, iż winę za to ponoszą również neuroprzekaźniki, np. dopamina. Rozwikłanie tej zagadki zależy od rezultatów dalszych badań.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

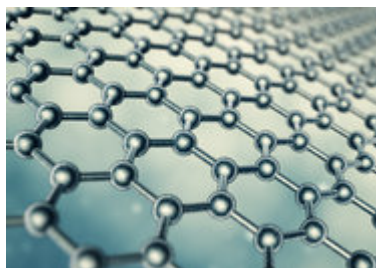
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23561.html>



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**