

### [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](#)

## Bezsenność 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 neuroprzekazniki, np. dopamina. Rozwikłanie tej zagadki zależy od rezultatów dalszych badań.

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

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



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**