

[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](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Zaburzenia snu coraz większym problemem w krajach rozwijających się



Pierwsze panafrykańskie i azjatyckie badania zaburzeń snu ujawniają, że nasilenie trudności ze snem w krajach rozwijających się zaczyna odzwierciedlać poziom obserwowany w krajach rozwiniętych. Uznaje się to za następstwo coraz większej liczby problemów, takich jak depresja czy lęk.

Badania, których wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie Sleep, zgromadziły naukowców z Uniwersytetu w Warwick, Wlk. Brytania, sieci INDEPTH w Ghanie i Uniwersytetu w Witwatersrand

w RPA. Najważniejsze ustalenie wskazuje, że w krajach rozwijających się 150 mln osób dorosłych cierpi na kłopoty ze snem.

Okolo 16,6% ludzi w badanych krajach poinformowało, że cierpi na bezsenność i inne poważne zaburzenia snu, co nie różni się zbyt od wskaźnika 20% odnotowanego wśród osób dorosłych w krajach rozwiniętych, takich jak Kanada i USA.

Naukowcy przeanalizowali jakość snu 50-latków z obszarów wiejskich w Bangladeszu, Ghanie, Indiach, Indonezji, RPA, Tanzanii i Wietnamie oraz z obszaru miejskiego w Kenii. Poszukiwali potencjalnych powiązań między kłopotami ze snem a demografią społeczną, jakością życia, zdrowiem fizycznym i psychicznym 24 434 kobiet i 19 501 mężczyzn, którzy zostali objęci badaniami.

Badacze odkryli ścisłe powiązanie między kłopotami ze snem a problemami natury psychicznej, jak depresja czy lęk, podobnie jak przedstawia się to w krajach rozwiniętych.

Jednakże wśród uzyskanych wyników zespół odnotował kilka kontrastów między badanymi krajami: w Bangladeszu, RPA i Wietnamie zaobserwowano skrajnie wysoki poziom kłopotów ze snem, który w niektórych przypadkach przewyższył zachodnie wskaźniki bezsenności.

W Bangladeszu, kraju o najwyższej prevalencji zaburzeń snu wśród wszystkich analizowanych państw, wskaźnik w przypadku kobiet wynosi 43,9% i jest ponad dwukrotnie wyższy od wskaźnika w krajach rozwiniętych i znacznie wyższy od 23,6% odnotowanych wśród mężczyzn. W Wietnamie również odnotowano bardzo wysokie wskaźniki zaburzeń snu: kobiety 37,6%, a mężczyźni 28,5%.

Wskaźniki w Ghanie, Kenii i Tanzanii kształtowały się w przedziale od 8,3% do 12,7%. Wskaźnik w RPA był dwa razy wyższy niż w innych krajach afrykańskich: wśród kobiet 31,3%, a wśród mężczyzn 27,2%.

Dla kontrastu w Indiach i Indonezji odnotowano stosunkowo niski poziom poważnych zaburzeń snu: odpowiednio w Indiach kobiety 6,5% i mężczyźni 4,3%, a w Indonezji kobiety 4,6% i mężczyźni 3,9%.

Wyniki wskazują na wyższą prevalencję zaburzeń snu wśród kobiet i osób starszych, a trend ten bezpośrednio odzwierciedla wzorce obserwowane w krajach o wyższych dochodach.

Autor naczelny, dr Saverio Stranges z Wydziału Medycyny Uniwersytetu w Warwick, zauważa: "Wyniki naszych badań pokazują, że poziom zaburzeń snu w krajach rozwijających się jest znacznie wyższy niż dotychczas sądzono. To szczególnie niepokojące, zważywszy że wiele krajów o niskim poziomie dochodów staje w obliczu podwójnego obciążenia chorobami w wyniku presji wywieranej na skąpe zasoby finansowe przez choroby zakaźne, takie jak HIV, ale również przez rosnący wskaźnik chorób przewlekłych, a mianowicie sercowo-naczyniowych i nowotworowych. Wyniki nowych badań sugerują, że zaburzenia snu mogą również stanowić znaczący i nierozpoznany problem publicznej opieki zdrowotnej wśród starszych osób, zwłaszcza kobiet wywodzących się ze środowisk o niskich dochodach. Wydaje się również, że kłopoty ze snem nie są związane z urbanizacją, gdyż badane osoby zamieszkiwały głównie na obszarach wiejskich. Wśród osób mieszkających na obszarach miejskich można spodziewać się nawet wyższych wskaźników".

Źródło: CORDIS/ <http://www.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/14387.html>

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