

### [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](#)

## **Niedobory snu - naukowcy analizują powody**



**Problem związany z deprivacją snu wychodzi poza rozwiązania takie jak liczenie baranów i wkracza do dziedziny naukowej - europejscy naukowcy zakładają "laboratoria snu", aby badać biomedyczne i socjologiczne czynniki, które nie pozwalają nam w nocy zasnąć.**

Laboratoria snu zostały założone w ramach projektu SLEEP RESTRICTION (Biomedyczne i socjologiczne następstwa ograniczenia snu) w celu zanalizowania skutków współczesnego (często zabieganego) trybu życia w kontekście jakości snu. Finansowani ze środków unijnych naukowcy przestudiowali nie tylko fizyczny i umysłowy stan osób pozbawionych snu, ale także socjologiczne aspekty, aby ustalić, jak mogą one wpłynąć na zachowanie i zdrowie człowieka.

W toku projektu, realizowanego pod kierunkiem dr Tarjy Porkka Heiskanen z Uniwersytetu w Helsinkach, przeprowadzono wiele doświadczeń polegających na ograniczaniu snu w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych. W ramach jednego z badań, wzorce snu młodych, zdrowych mężczyzn były ograniczane przez pięć dni do zaledwie czterech godzin w nocy, po czym następowały dwie noce normalnego snu. Wyniki ujawniły, że ograniczenie snu doprowadziło do zmian w metabolizmie energetycznym organizmu, układzie immunologicznym i autonomicznym układzie nerwowym. Ponadto wskazały, że skrócenie snu może powodować stany zapalne i stres oksydacyjny, co w konsekwencji uruchamia mechanizmy mające swój udział w chorobach sercowo-naczyniowych.

Badania objęły dalsze 97 osób w celu ustalenia wpływu zaburzeń snu na funkcje metaboliczne, endokrynologiczne i immunologiczne. Naukowcy pracujący nad projektem przeprowadzili doświadczenia z udziałem chorych, którzy borykają się z różnymi rodzajami zaburzeń snu, w tym obturacyjnym bezdechem sennym, zespołem niespokojnych nóg i bezsennością pierwotną.

Badacze odkryli, że istnieje odwrotna proporcjonalność między stopniem zaburzenia a miarą ciągłości snu. W toku badań nad aspektem socjologicznym deprivacji snu, analiza ilościowa ujawniła powiązanie między niekorzystnym statusem społecznym a natężeniem problemów ze snem. Długie godziny spędzane w pracy i na dojazdach również powiązane z krótszym snem badanych.

Prace badawcze przeprowadzone w ramach projektu wykazały, że we Włoszech ciężar opieki spada na ogół na barki żeńskich członków rodziny. Wywiady ujawniły, że kobiety zajmujące się małymi dziećmi oraz tymi dorosłymi, które nadal mieszkają w domu, źle sypiają. Jednak najwyższy poziom zaburzeń snu odnotowano wśród kobiet opiekujących się starszymi i słabowitymi krewnymi.

Sondaż wśród Brytyjek w średnim wieku ujawnił także, że kobiety o niższym statusie

społeczno-ekonomicznym, zwłaszcza gorzej wykształcone, są najbardziej zagrożone zaburzeniami snu.

Każdy z nas bez wątplenia doświadczył zmęczenia, pogorszenia nastroju czy braku koncentracji, które często są następstwem źle przespanej nocy. Jednak niedobór snu, zwłaszcza powtarzający się, może skutkować długofalowymi konsekwencjami zdrowotnymi, między innymi przewlekłymi chorobami takimi jak cukrzyca, nadciśnienie i choroby serca, które z kolei mogą doprowadzić do skrócenia życia. Wyniki dodatkowych badań pokazują, że zazwyczaj spanie powyżej dziewięciu godzin również związane jest ze słabym zdrowiem.

Niektóre z zagadnień poruszone zostaną 3 maja w Brukseli w czasie spotkania pt. "Europejskie badania podstawowe i kliniczne nad snem w kierunku programu Horyzont 2020" (European Basic and Clinical Sleep Research Towards Horizon 2020). Spotkanie odbędzie się w ramach Miesiąca Mózgu, który zostanie zorganizowany w maju 2013 r. z inicjatywy DG ds. Badań Naukowych i Innowacji (Dyrekcja ds. Zdrowia) Komisji Europejskiej. W czasie wydarzenia kilku obecnych i byłych członków zarządu ESRS przedstawi urzędnikom unijnym z różnych Komisji i DG prowadzone działania i cele najważniejszych europejskich sieci badań nad snem i medycyny snu w kontekście wpływu na naukę, zdrowie, edukację, pracę i BHP. Omówione zostanie w szczególności zapotrzebowanie na konkretne zaproszenie związane z badaniami nad snem w nadchodzącym programie ramowym "Horyzont 2020".

Więcej informacji:

*SLEEP RESTRICTION*

<http://www.sleep.fi/frontpage.asp?route=3402.3455>

*Europejskie Towarzystwo Badań nad Snem (ESRS)*

<http://www.esrs.eu/home.html>

Źródło: [http://cordis.europa.eu/home\\_pl.html](http://cordis.europa.eu/home_pl.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17626.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**