

[Akceptuje](#)

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](#)

Krótki sen to więcej infekcji wirusowych



Osoby poświęcające na sen mniej niż 6 godzin w ciągu nocy są czterokrotnie bardziej narażone na infekcję wirusową niż osoby śpiące co najmniej 7 godzin - zawiadania czasopismo "Sleep".

Naukowcy z Uniwersytetów Kalifornijskiego, Pittsburskiego oraz Carnegie Mellon (USA) po raz kolejny dowiedli, że odpowiednia długość snu jest niezbędna do zachowania dobrego zdrowia. Badacze wykazali, iż krótki sen obniża odporność organizmu, kilkukrotnie zwiększając ryzyko zachorowania na zwykłą infekcję wirusową.

"Długość snu jest najważniejszym czynnikiem w przewidywaniu prawdopodobieństwa zachorowania. Nieważne, ile masz lat, jaki jest twój poziom stresu, wykształcenia, czy wysokość zarobków. Nieistotne nawet, czy palisz papierosy. Sen i tak wygrywa w tej klasyfikacji" - komentuje koordynator badania Aric Prather.

W eksperymencie wzięło udział 164 ochotników. Przez pierwsze dwa miesiące badacze zbierali informacje o ich stanie zdrowia, stylu życia, cechach temperamentu, itp. Następnie wyposażyli badanych w czujniki, które przez tydzień mierzyły ich zwyczaje senne w naturalnych warunkach. Potem zakwaterowali ich w hotelu i zainfekowali wirusem powodującym zwykłe przeziębienie. Przez kolejny tydzień obserwowali, jak badani radzą sobie ze zwalczaniem infekcji.

Okazało się, że osoby, które zazwyczaj spały mniej niż 6 godzin w ciągu nocy były 4,2 raza bardziej narażone na rozwój infekcji niż osoby śpiące co najmniej 7 godzin. W przypadku osób, które poświęcały na sen mniej niż 5 godzin ryzyko to było 4,5 raza większe.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24112.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy