

### [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](#)

## Przez sztuczne oświetlenie starsze osoby nie mogą spać

W rejonach cechujących się dużym natężeniem sztucznego światła seniorzy zażywają więcej

## **leków nasennych - wynika z badania opublikowanego na łamach „Journal of Clinical Sleep Medicine”.**

Rezultaty analiz przeprowadzonych przez naukowców z Narodowego Uniwersytetu Seulskiego (Korea Południowa) sugerują, że nocna ekspozycja na sztuczne, zewnętrzne oświetlenie wiąże się z pogorszeniem jakości snu wśród osób powyżej 60 roku życia.

Badacze zestawili dane satelitarne dotyczące poziomu zanieczyszczenia światłem z informacjami na temat stanu zdrowia ponad 52 tys. seniorów. Doszli do wniosku, że w miejscach charakteryzujących się dużym natężeniem sztucznego światła osoby w podeszłym wieku częściej sięgają po środki nasenne. W dodatku stosują je przez dłuższe okresy czasu i w większych ilościach.

„W ramach badania zaobserwowaliśmy istotny związek pomiędzy intensywnością sztucznego, nocnego, zewnętrznego oświetlenia a występowaniem bezsenności - na którą wskazują przepisywane środki nasenne - wśród starszych mieszkańców Korei Południowej” - mówi dr Kyoung-bok Min, jeden z autorów pracy.

Zdaniem specjalistów nocna ekspozycja na sztuczne oświetlenie - zewnętrzne lub wewnętrzne - może zakłócać rytm okołodobowy, a w konsekwencji prowadzić nie tylko do bezsenności, ale również zaburzeń metabolicznych i chorób przewlekłych, takich jak rak, cukrzyca, otyłość i depresja.

Więcej na temat badania można przeczytać na stronie:  
<http://jcsm.aasm.org/ViewAbstract.aspx?pid=31438>.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28831.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**