

[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](#)

Stres plus brak snu to zabójcze połączenie dla serca

Stres w pracy oznacza często problemy ze snem. U osób z nadciśnieniem taka kombinacja może trzykrotnie zwiększać ryzyko śmierci z powodu chorób serca. Nawet 11 milionów Polaków może cierpieć na nadciśnienie - czyli mają ciśnienie skurczowe powyżej 140

mm/Hg i rozkurczowe powyżej 90 mm/Hg. To prawie jedna czwarta wszystkich mieszkańców naszego kraju! Z publikacji w „Lancecie” z 2015 roku wynika, że ta choroba dotyka około 30 procent osób, które pracują zawodowo. Nadciśnienie, podobnie jak długotrwały stres, to znane od lat czynniki zwiększające ryzyko choroby serca. Idąc dalej tym tropem zespół dr Jiana Li z Wydziału Medycznego Uniwersytetu w Dusseldorfie postanowił sprawdzić, jak stres w pracy przekładający się na problemy ze snem oddziałują na osoby z istniejącym już nadciśnieniem.

W badaniach wzięło udział prawie dwa tysiące niemieckich robotników (obojga płci) w wieku 25-65 lat, u których pojawiło się już nadciśnienie, ale nie chorowali na inne schorzenia sercowo-naczyniowe ani też cukrzycę. Generalnie byli zdrowi.

Jaka praca jest stresująca

Osoby te wypełniały ankiety pozwalające ocenić na ile ich praca jest stresująca - przy czym jako stresująca została uznana ta, gdzie pracodawca dużo wymaga, ale pracownik ma niewiele do powiedzenia, bo ktoś inny nim zarządza.

- Jeśli dużo się od ciebie wymaga, ale masz też dużą kontrolę nad tym co robisz, innymi słowy: możesz podejmować decyzje, to taka praca może mieć pozytywny wpływ na twoje zdrowie. Jednak bycie uwięzionym w stresującej sytuacji, której nie możesz zmienić, jest szkodliwe - mówi współautor badań, specjalista od psychosomatyki, prof. Karl-Heinz Ladwig z Helmholtz Zentrum München

W ankietach, które wypełniali uczestnicy badań znalazły się nie tylko pytania odnośnie stresu w pracy, ale i snu, a właściwie problemów z jego nadejściem oraz utrzymaniem. Ludzie, którzy stwierdzili, że często mają takie kłopoty zostali zakwalifikowani do grupy osób z zaburzeniami snu.

Stres w pracy = kłopoty ze snem

- Utrzymanie snu jest najpowszechniejszym problemem ludzi mających stresującą pracę. Budzą się o 4 rano, idą do łazienki, wracają do łóżka rozmyślając, jak poradzić sobie z obowiązkami zawodowymi - mówi prof. Ladwig.

Losy uczestników badań uczeni śledzili średnio przez prawie 18 lat. W tym czasie ponad 200 ankietowanych zmarło na choroby związane z układem sercowo-naczyniowym. Analiza statystyczna ujawniła, że w przypadku osób z nadciśnieniem sam stres zwiększał ryzyko z powodu tych schorzeń o 1,6 raza, natomiast sam zły sen o 1,8. Kombinacja tych dwóch czynników zwiększała ryzyko aż trzykrotnie.

-Sen powinien być czasem odpoczynku, rozwijania i odnowy poziomu energii. Jeśli mamy stresującą pracę, sen pomaga nam się zregenerować. (...) Jednak cierpienie z powodu stresującego zajęcia i kiepskiego snu przez lata powoduje spadek zasobów energii i może zaprowadzić przedwcześnie do grobu - mówi prof. Ladwig.

Według niemieckiego uczonego, lekarze powinni pytać swoich pacjentów z nadciśnieniem o warunki pracy i jakość snu. Pacjenci z takimi problemami powinni być szczególnie monitorowani pod kątem chorób serca. I przede wszystkim zadbać o swój sen, a także zmniejszenie natężenia stresu w pracy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29083.html>



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.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy