

[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](#)

Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie

Osoby w średnim wieku z nadciśnieniem, chorobami serca, po udarze, a także z cukrzycą, mają wyższe ryzyko rozwoju raka i śmierci, jeśli śpią mniej niż 6 godzin na dobę. To wnioski

z badania opisanego na łamach „Journal of the American Heart Association”.

Naukowcy z Pennsylvania State College of Medicine przestrzegają osoby z występującymi często dolegliwościami przed brakiem snu, który może okazać się niezwykle groźny.

Badacze przeanalizowali dane na temat ponad 1600 osób w wieku od 20 do 74 lat. Przez jedną noc sprawdzili też jakość ich snu w warunkach laboratoryjnych.

Choć z powodu stresu w trakcie testu badani mogli spać gorzej niż w domu, to jednak autorzy badania podają wyraźne korelacje z chorobami i ryzykiem śmierci.

Osoby z nadciśnieniem stopnia 2. lub cukrzycą, które śpią mniej niż 6 godzin w ciągu jednej nocy, miały dwa razy większe ryzyko śmierci z powodu chorób serca lub udaru. Uczestnicy z chorobami serca lub po udarze, przy tak niewielkiej ilości snu mieli aż trzykrotnie wyższe ryzyko śmierci z powodu raka.

„Nasze badanie sugeruje, że osiągnięcie normalnej ilości snu może chronić niektórych ludzi z tymi chorobami. Potrzebne są jednak dalsze badania sprawdzające, czy zwiększenie ilości snu z pomocą interwencji medycznych lub behawioralnych może obniżyć ryzyko wczesnej śmierci” - podkreśla prof. Julio Fernandez-Mendoza, autor badania.

„Krótki sen powinien być uwzględniony jako ważny czynnik ryzyka w rokowaniach określanych dla ludzi z tymi schorzeniami oraz jako cel działań podstawowej i specjalistycznej opieki. Chciałbym widzieć zmiany w polityce zdrowotnej, w której konsultacje dotyczące snu oraz jego badanie będą integralną częścią opieki zdrowotnej. Lepsza identyfikacja ludzi ze specyficznymi zaburzeniami snu może potencjalnie poprawić prewencję i umożliwić pełniejszą terapię z lepszymi długofalowymi wynikami” - mówi specjalista.

Tymczasem np. w USA, ok. 45 proc. ludności ma nadciśnienie stopnia 2. i/lub cukrzycę, a kolejne 14 proc. cierpi na choroby serca lub przeszło udar.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29230.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