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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Więcej snu to mniejsze ryzyko urazu

Osoby przesypiające co najmniej osiem godzin na dobę są w ciągu dnia mniej narażone na urazy mięśniowo-szkieletowe - wykazały badania specjalistów amerykańskich opublikowane przez pismo „Sleep Health”.

Wskazują na to trwające rok badania 7 576 żołnierzy amerykańskich jednostek specjalnych (Army's Special Operations Forces), przeprowadzone przez specjalistów z U.S. Army Public Health Center w Aberdeen Proving Ground w Maryland pod kierunkiem Tysona Griera.

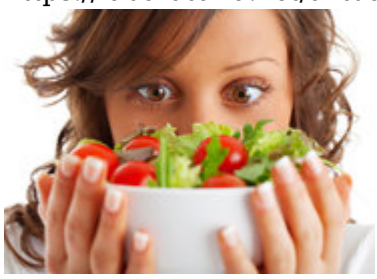
Wynika z nich, że ci, którzy przesypiali zaledwie 4-5 godzin na dobę, w okresie 12 miesięcy byli dwukrotnie bardziej narażeni na urazy mięśniowo-szkieletowe, w tym także skręcenie kostki czy wypadnięcie dysku, w porównaniu do tych, którzy spali co najmniej osiem godzin.

„Właściwe wysypianie się, szczególnie u osób aktywnych fizycznie, pomaga poprawić sprawność fizyczną i ogólny stan zdrowia, ale też zapobiega niektórym urazom" – podkreśla Tyson Grier. W okresie przeprowadzonych pod jego kierunkiem rocznych obserwacji u połowy badanych żołnierzy doszło do przynajmniej jednego urazu mięśniowo-szkieletowego. Większość z nich - 63 proc. spało od 6 do 7 godzin na dobę, 10 proc. – nie więcej niż 4 godziny, a tylko 16 proc. – co najmniej 8 godzin.

Dr. Hohui Wang z University of California w San Francisco, który nie uczestniczył w badaniach, wyjaśnia w wypowiedzi dla Reutersa, że lepsze wysypianie się zwiększa w ciąga dnia uważność, co przekłada się na mniejsze ryzyko urazu. Przyznaje jednak, że może na to wpływać wiele innych czynników, np. mała aktywność fizyczna, przesiadywanie przez wiele godzin przed komputerem. Ale zwraca też uwagę, że niedostatek snu zwiększa ryzyko powstawania uszkodzeń komórek w wielu narządach.

Specjaliści zgodnie podkreślają, że dla lepszego wysypiania się trzeba dbać o lepszą higienę snu. Kapitan Jeffrey Osgood z Walter Reed Army Institute of Research w Silver Spring w Maryland zwraca uwagę, by wieczorem nie uprawiać sportu, ale też nie sięgać po używki, np. po alkohol, i nie kłaść się z uczuciem głodu, bo to zaburza sen. Należy też spać w ciemnym i wyciszonym pomieszczeniu, a jeśli to konieczne, zakładać zatyczki do uszu i osłonę na oczy. Smartfon trzymać daleko od łóżka.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/29462.html



15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

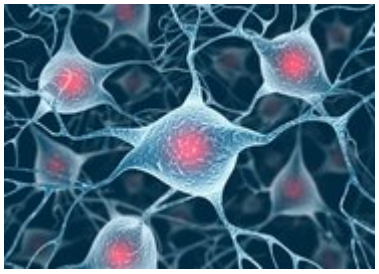
Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

Informacje dnia: Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Partnerzy