

[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](#)

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 Giera.

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 ciągu 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>



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