

[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](#)

Bezdech senny zaburza aktywność fizyczną



Osoby borykające się z umiarkowaną i ciężką postacią obturacyjnego bezdechu sennego mają także problemy z prawidłowym wykorzystywaniem tlenu w czasie intensywnych ćwiczeń aerobowych - wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego (USA).

Jak opisano w czasopiśmie „Journal of Clinical Sleep Medicine”, chorzy na bezdech senny, czyli wielokrotne zatrzymywanie i wznawianie oddechu podczas snu, charakteryzują się także znacznie niższym poborem tlenu w czasie dużego wysiłku fizycznego, niż ludzie zdrowi.

Odkrycie to może chociaż w części tłumaczyć, dlaczego ludzie, którzy cierpią na bezdech, są bardziej narażeni na otyłość oraz choroby sercowo-naczyniowe. „Ich wydolność tlenowa jest znacznie mniejsza niż rówieśników o tej samej masie ciała - wyjaśnia autor badania dr Jeremy Beitler. - Poza tym uważamy, że bezdech senny powoduje zmiany strukturalne w mięśniach, które uniemożliwiają niektóre rodzaje aktywności i zniechęcają do wszelkich ćwiczeń”.

„Samo zachęcanie pacjentów do aktywności fizycznej nie rozwiąże więc problemu” - mówi Beitler.

Na potrzeby badania naukowcy przeprowadzili analizy snu 15 kobiet i 15 mężczyzn z różnymi stopniem zaawansowania (umiarkowanym lub ciężkim) i różnymi objawami bezdechu.

Następnie poproszono ich o wykonanie serii ćwiczeń na rowerze stacjonarnym, stopniowo zwiększając stopień trudności. Uczestnicy mieli pedałować aż do całkowitego wyczerpania.

Na podstawie wyników testu wysiłkowego i uprzednich pomiarów spoczynkowych, wyliczono pułap tlenowy (tzw. wskaźnik VO₂ max) dla każdego pacjenta. VO₂ max (ang. maximal oxygen consumption) określa maksymalny minutowy pobór tlenu przez organizm i jest najpopularniejszym wskaźnikiem wydolności fizycznej, a szczególnie wydolności tlenowej.

Po uwzględnieniu odchyleń wynikających z różnic wieku, masy ciała oraz płci okazało się, że osoby z bezdechem sennym miały średnio o 14 proc. niższy VO₂ max niż grupa kontrolna. Ponadto wykazano, że liczba przypadków wstrzymania oddechu na co najmniej 10 sekund w ciągu każdej

godziny snu, przekłada się na wprost proporcjonalnie na procentowy spadek wartości VO2 max.

Autorzy badania uważają, że pomiar wskaźnika VO2 max może stać się wczesnym markerem wykrywającym, czy osoba z bezdechem jest bardziej narażona na udar mózgu i zawał serca. Pomiary VO2 max powinny - ich zdaniem - być na stałe wprowadzone do standardów diagnozowania bezdechu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22634.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy