

[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](#)

Bezsenna i bezdech senny zwiększają ryzyko chorób serca i zgonu

Osoby cierpiące jednocześnie na bezsenna i obturacyjny bezdech senny są bardziej narażone na choroby układu sercowo-naczyniowego oraz zgon - informują naukowcy

z Flinders University w Australii. Ich wnioski opublikował „European Respiratory Journal”.

„Bezsenna i bezdech senny to dwa najczęściej występujące zaburzenia snu. Dotyczą one od 10 do 30 proc. populacji i często występują jednocześnie” – mówi autor analizy dr Bastien Lechat.

Aby lepiej zrozumieć ryzyka związane ze współwystępowaniem obu zaburzeń, badacze przeanalizowali dane dotyczące 5 236 Amerykanów, którzy w momencie rejestracji mieli około 60 lat (52 proc. stanowiły kobiety). 2221 osób miało obturacyjny bezdech senny, 170 cierpiało na bezsenną, a 137 osób miało oba te zaburzenia. 2708 osób nie miało żadnych zaburzeń snu (stanowiły one grupę kontrolną). Informacje na temat zdrowia uczestników gromadzone były przez 15 lat (w tym czasie 1210 osób zmarło).

Z danych wynikało, że osoby cierpiące jednocześnie na bezsenną i obturacyjny bezdech senny dwukrotnie częściej miały nadciśnienie tętnicze i o 70 proc. częściej występowały u nich choroby układu sercowo-naczyniowego w porównaniu z osobami, które nie miały zaburzeń snu.

Po wzięciu pod uwagę szeregu czynników zwiększających ryzyko zgonu naukowcy ustalili, że współwystępowanie bezsenny i bezdechu było związane z blisko o 50 proc. większym prawdopodobieństwem zgonu z różnych przyczyn.

„Biorąc pod uwagę zwiększone ryzyko poważnych konsekwencji dla zdrowia, istotne jest, aby osoby z jednym zaburzeniem snu były badane również pod kątem drugiego” – podkreślają autorzy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31020.html>



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy