

[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](#)

Za krótki sen może zmniejszyć skuteczność szczepienia

To, na ile skutecznie szczepionka chroni przed wirusem, może zależeć od ilości snu w dniach przed i po szczepieniu - wynika z metaanalizy badań dotyczących szczepionek

przeciwko grypie i WZW. Wnioski z badań przedstawiono na łamach pisma „Current Biology”.

Osobom dorosłym zwykle zaleca się od siedmiu do dziewięciu godzin snu na dobę. Jak wynika z przeprowadzonej przez grupę instytucji (w tym University of Chicago oraz Francuski Narodowy Instytut Zdrowia i Badań Medycznych Inserm) metaanalizy, spanie mniej niż sześć godzin na dobę w okresie szczepienia wiąże się z silnym spadkiem odpowiedzi dotyczącej przeciwciał.

Metaanaliza siedmiu badań (DOI: 10.1016/j.cub.2023.02.017) obejmowała dane dotyczące związku między długością snu a odpowiedzią przeciwciał w przypadku szczepionek przeciwko grypie i wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW). Zdaniem naukowców fakt stwierdzenia związku pomiędzy snem a reakcją na szczepionkę w przypadku dwóch tak różnych wirusów przemawia za uniwersalnością tego zjawiska.

Chociaż dane dotyczące wpływu czasu snu na skuteczność szczepień przeciwko COVID-19 nie były dostępne - autorzy podkreślili, że trzeba zidentyfikować proste "interwencje behawioralne" - takie, jak wystarczająca ilość snu, które mogłyby poprawić reakcję na szczepienie przeciwko COVID-19 w czasie trwającej pandemii.

Dokładny czas snu był ustalany dzięki elektronicznym bransoletkom, obiektywnie rejestrującym aktywność badanej osoby. Osłabienie odpowiedzi przeciwciał u osób ze skróconym snem było tak głębokie, że jego poziom przypominał spadek poziomu przeciwciał przeciwko COVID-19 w dwa miesiące po szczepieniu (preparatami Pfizer-BioNTech lub Moderna).

"Niewystarczający sen jest czynnikiem behawioralnym, który można skorygować przed szczepieniem, i który może nie tylko wzmocnić, ale także wydłużyć odpowiedź na szczepionkę" - powiedziała starsza autorka metaanalizy, dr Eve Van Cauter z University of Chicago (USA). - "Wiemy, że ludzie różnie reagują na szczepienie - w zależności od wieku, płci, istniejących schorzeń i innych czynników, których nie można łatwo zmienić. Znajomość łatwo modyfikowalnego zachowania, które można dostosować mniej więcej w okresie planowanej wizyty (szczepienia - PAP), daje ci coś, co możesz kontrolować, i co prawdopodobnie poprawi reakcję twojego organizmu".

"Związek między snem a skutecznością szczepionki może być poważnym problemem dla osób o nieregularnych harmonogramach pracy, zwłaszcza dla pracowników zmianowych, którzy zazwyczaj mają krótszy czas snu" - zaznaczyła Van Cauter. - "To jest coś, co ludzie powinni rozważyć - planując tak, aby zapewnić sobie wystarczającą ilość snu na tydzień przed i po szczepieniach".

"Układ odpornościowy nie jest jedynym, na który wpływa sen" - podkreśliła Van Cauter. - "Niewystarczająca ilość snu wiąże się z innymi problemami zdrowotnymi, takimi jak zwiększone ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy czy nadciśnienia. Szczepionki są ważnym narzędziem zapobiegania i ograniczania skutków chorób zakaźnych i uważamy, że można wprowadzić prostą zmianę w zachowaniu — odpowiednią ilość snu — aby uzyskać natychmiastowe korzyści. Jest to tanie i nie ma skutków ubocznych".

"Wcześniej odkryliśmy, że terapia poznawczo-behawioralna, a także medytacja mindfulness znacząco pomagają w bezsenności, a także normalizują różne aspekty odporności - chociaż nie wiadomo jeszcze, czy leczenie bezsenności może poprawić reakcje na szczepienia" - powiedział jeden z autorów badania, dr Michael Irwin z University of California - Los Angeles (UCLA).

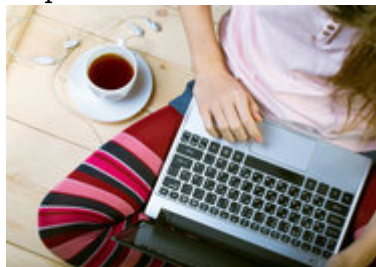
Naukowcy przeanalizowali dane także według płci, ponieważ kobiety zazwyczaj mają silniejszą odpowiedź na szczepienie niż mężczyźni. U mężczyzn istniał silny związek między czasem snu

a odpowiedzią dotyczącą przeciwnia, ale zdaniem autorów potrzeba więcej danych dotyczących kobiet, ponieważ badania nie kontrolowały różnic w poziomach hormonów płciowych, o których wiadomo, że wpływają na funkcje odpornościowe.

Zdaniem autorów potrzebne są również badania na dużą skalę, aby określić, kiedy ludzie powinni mieć wystarczającą ilość snu, aby optymalnie zareagować na szczepionkę.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31758.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy