

[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](#)

Istnieje związek między nadciśnieniem, zaburzeniami snu i witaminą D

Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym śpią gorzej niż osoby z prawidłowym ciśnieniem. Częściej doświadczają bezdechów podczas snu, wybudzają się, a faza REM jest u nich

znacznie krótsza, co może się przekładać na gorsze zarządzanie emocjami i stresem oraz problemy z pamięcią - wynika z badania polskich naukowców.

- Osoby chorujące na nadciśnienie śpią znacznie gorzej. Mają zdecydowanie mniej snu REM, który jest kluczowy dla tzw. procesowania emocjonalnego i utrwalania śladów pamięciowych. Mogą także silniej odczuwać ból, w tym cierpieć z powodu bólów głowy. I zdecydowanie częściej diagnozujemy u nich obturacyjny bezdech senny, co się przekłada na zwiększone ryzyko sercowo-naczyniowe - wymieniła w rozmowie z PAP główna autorka badania opublikowanego w czasopiśmie „Dental and Medical Problems”, dr hab. Helena Martynowicz, prof. Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Zespół z UMW oraz Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu przeanalizował dane 133 osób z podejrzeniem obturacyjnego bezdechu sennego. 52 z nich miały nadciśnienie tętnicze, a 81 - prawidłowe ciśnienie krwi. U wszystkich wykonano całonocne badanie snu metodą polisomnografii, które mierzy m.in. fale mózgowe, ruchy oczu, napięcie mięśni, oddech, pracę serca oraz ruchy kończyn.

- To najbardziej miarodajne na świecie badanie jakości snu. Dzięki niemu możemy określić, w jakiej fazie snu znajduje się pacjent, kiedy zasypia, kiedy się budzi, jak oddycha, jak pracuje jego serce i jego mięśnie. Możemy obserwować, czy występują u niego nieprawidłowe zaburzenia ruchowe, np. zespół niespokojnych nóg czy bruksizm (zgrzytanie zębami) - powiedziała prof. Martynowicz.

Okazało się, że u osób z nadciśnieniem tętniczym stwierdzono wyższy wskaźnik bezdechów, częstsze wybudzenia związane z zaburzeniami oddychania oraz większą liczbę ruchów kończyn. Ich sen był mniej efektywny, a poziom tlenu we krwi niższy niż u osób z prawidłowym ciśnieniem.

- Zauważyliśmy, że pacjenci z nadciśnieniem nie tylko częściej cierpieli na obturacyjny bezdech senny, ale też przebiegał on u nich ciężiej - zaznaczyła badaczka.

Jak dodała, różnice dotyczyły także przyczyn wybudzeń. - Fragmentacja snu u pacjentów z nadciśnieniem wynikała głównie z bezdechów sennych, a u osób normotensyjnych najczęstszą przyczyną wybudzeń był bruksizm - powiedziała. - I choć osoby z nadciśnieniem tętniczym mają także bruksizm, to jednak nie powoduje on przerwania ciągłości ich snu.

Naukowcy sprawdzili także, czy sposób, w jaki pacjenci śpią, ma związek z poziomami niektórych substancji we krwi. Wykazali, że osoby z nadciśnieniem miały niższy poziom magnezu oraz wyższy poziom białka C-reaktywnego, glukozy i kwasu moczowego. Nie stwierdzili istotnych różnic w poziomie witaminy D między pacjentami z nadciśnieniem i bez, o ile wszyscy mieli zaburzenia snu. Różnica pojawiła się jednak, gdy porównano ludzi z nadciśnieniem i bezdechem oraz zdrowych ludzi bez zaburzeń snu. - Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym i zaburzeniami snu mieli znacznie niższy poziom witaminy D niż osoby zdrowe - dodała prof. Martynowicz.

Ekspertka podkreśliła, że ważną częścią odkrycia jej zespołu było udowodnienie związku między większą fragmentacją snu a niskim poziomem wapnia we krwi, a pośrednio także witaminy D. - Wcześniej pojawiały się doniesienia na ten temat, ale bazowały wyłącznie na badaniach na zwierzętach. My jako pierwsi wykazaliśmy taką korelację u ludzi - zaznaczyła.

W jej opinii wyjaśnienie tej zależności wydaje się dość proste. - Witamina D bierze udział w gospodarce wapniowej, więc jeżeli jest jej za mało, organizm nie jest w stanie skutecznie wchłaniać wapnia ani utrzymywać jego prawidłowego stężenia we krwi. W efekcie powstają niedobory tego minerału, co może zaburzać funkcjonowanie nerwów i mięśni, w tym tych kontrolujących reakcje w czasie snu, a to prowadzi do częstszych wybudzeń - wyjaśniła.

- Nasze odkrycie wpisuje się w szerszy obraz mechanizmów ryzyka sercowo-naczyniowego, o którym ostatnio dużo się mówi. Częste wybudzenia i przerywany sen sprawiają, że serce i naczynia krwionośne są bardziej obciążone, co pośrednio zwiększa ryzyko problemów ze strony układu krążenia - podsumowała.

Zdaniem autorki publikacji (<https://doi.org/10.17219/dmp/172243>) otrzymane wyniki sugerują, że jakość snu, oceniana za pomocą polisomnografii, może być cennym wskaźnikiem ryzyka sercowo-naczyniowego i metabolicznego. Zmniejszona efektywność snu, jego fragmentacja, zmiany w długości faz REM i zwiększona liczba nocnych wybudzeń mogą sygnalizować głębsze problemy zdrowotne, zwłaszcza u osób z nadciśnieniem tętniczym.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32568.html>



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

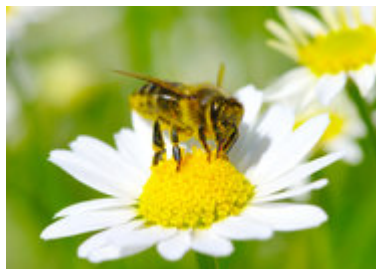
Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy