

[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](#)

Sen poprawia skuteczność leków

Odpowiednia ilość snu sprawia, że organizm osoby chorej na depresję szybciej i efektywniej reaguje na działanie leków antydepresyjnych - wynika z artykułu zamieszczonego w „Journal of Clinical Psychiatry”.

Chociaż poprzednie badania sugerowały, że częściowa lub całkowita deprywacja snu wpływa na poprawę samopoczucia u 60 proc. pacjentów z depresją, naukowcy z Uniwersytetu Michigan (USA) wykazali, że leki przeciwdepresyjne lepiej działają, jeśli pacjenci są wypoczęci.

Badacze przez osiem tygodni monitorowali nastrój 68 osób cierpiących na depresję, które rozpoczęły przyjmowanie leku antydepresyjnego o nazwie fluoksetyna. W ramach badania (DOI: 10.4088/JCP.15m09879) prosili uczestników, by przez pierwsze dwa tygodnie stosowali się do określonego harmonogramu snu. Część pacjentów miała sypiać po 8 godzin na dobę, gdy tymczasem pozostali mieli ograniczać długość snu do 6 godzin w ciągu nocy.

Okazało się, że osoby, które spały dłużej, osiągały lepsze wyniki leczenia. W ich przypadku fluoksetyna zaczynała działać szybciej i częściej prowadziła do remisji. Po zakończeniu kuracji objawy depresji ustąpiły u 63 proc. badanych z grupy 8-godzinnej, a tylko u 33 proc. z grupy 6-godzinnej.

„Bazując na wynikach poprzednich badań, przewidywaliśmy, że leczenie farmakologiczne lepiej podziała na osoby z ograniczoną ilością snu. Rezultaty naszego badania pokazały, że było zupełnie inaczej” – komentuje jeden z badaczy J. Todd Arnedt.

„To ważne, by odkrywać praktyczne i bezpieczne strategie wspomagające tradycyjne leczenie depresji” – dodaje naukowiec.

W przyszłości pracownicy uniwersytetu chcą sprawdzić, czy wydłużenie czasu przeznaczanego na sen może przyczynić się do powstania jeszcze skuteczniejszych terapii na depresję.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26053.html>



06-03-2025

Skutki pandemii odczuwamy do dziś

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

Otyłość u dzieci

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

Dentystyczne implanty wytrzymują dekady

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

[Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#)

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

[Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#)

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

[Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

[Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki](#)

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

[Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych](#)

Wykazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

[Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Partnerzy