

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26053.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**