

### [Akceptuję](#)

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](#)

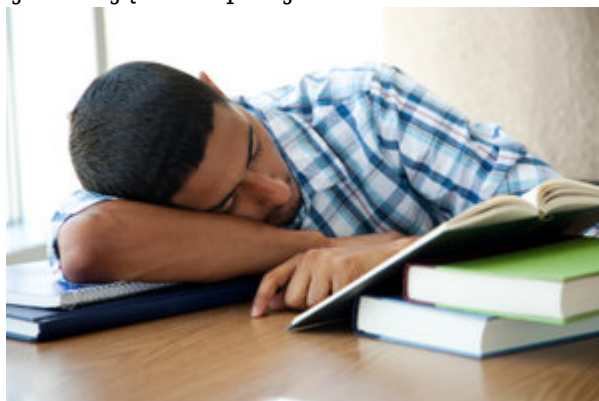
## Regularny sen decyduje o naszym zdrowiu

Nie tylko długość i jakość snu wpływa na nasze zdrowie, bardzo ważna jest również jego regularność, czyli te same pory zasypiania i wybudzania się - przekonują specjaliści amerykańscy na łamach „Scientific Reports”. Badania naukowców z Duke University Medical Center w Durham (Północna Karolina) potwierdzają, że kładzenie się do łóżka i wstawanie o tych samych porach w znacznym stopniu decyduje o tym, jak się wysypiamy,

**czyli o higienie naszego snu. Ta regularność ma jednak duży wpływ również na nasze zdrowie, na co jednak wcześniej nie zwracano baczniejszej uwagi.**

Główna autorka opracowania Jessica Lunsford-Avery z Duke University podkreśla, że regularność snu w znacznym stopniu wpływa na aktywność wielu układów i narządów organizmu, takich jak układ krążenia, w tym - rytm pracy serca i ciśnienie tętnicze krwi, oraz na apetyt i układ trawienia.

Amerykańska specjalistka przeanalizowała cykle snu u niemal dwóch tysięcy Amerykanów, będących średnio w wieku 69 lat. Do ich oceny wykorzystano tzw. indeks regularności snu. Ci z nich, którzy spali nieregularnie, bardziej narażeni byli na choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę oraz otyłość. Stwierdzono również, że częściej chorują na depresję.



"Regularny sen ściśle związany jest ze stanem naszego zdrowia" - podkreśla Jessica Lunsford-Avery. Z tego powodu na różnego rodzaju choroby bardziej podatne są osoby pracujące do późnych godzin wieczornych czy w systemie zmianowym.

Andrew McHill z Oregon Institute of Occupational Health Sciences w Portland przyznaje w wypowiedzi dla Reutersa, że nasza aktywność nie zawsze od nas zależy, ale należy dążyć do tego, żeby regularnie się wysypiać, kiedy tylko jest to możliwe. Należy o tym pamiętać również w weekendy. Często jest tak, że w dni powszechnie mniej śpimy, a potem chcemy się wypaść w sobotę i niedzielę, choć nie zawsze nawet i to jest możliwe.

McHill zwraca uwagę, że nieregularny sen zaburza całą naszą aktywność dobową. Kiedy kładziemy się do łóżka późno wieczorem, później wstajemy i zjadamy śniadanie, niezgodnie z cyklem dobowym aktywności naszego organizmu.

"W szerszym sensie regularne zasypianie i wstawanie ma wręcz kluczowe znaczenie" - podkreśla Frank Scheer, dyrektor Medical Chronobiology Program w Brigham and Women's Hospital w Bostonie.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28688.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 popowodziową 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](#)

## **Partnerzy**