

### [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](#)

## Przez sztuczne oświetlenie starsze osoby nie mogą spać

W rejonach cechujących się dużym natężeniem sztucznego światła seniorzy zażywają więcej

## **leków nasennych - wynika z badania opublikowanego na łamach „Journal of Clinical Sleep Medicine”.**

Rezultaty analiz przeprowadzonych przez naukowców z Narodowego Uniwersytetu Seulskiego (Korea Południowa) sugerują, że nocna ekspozycja na sztuczne, zewnętrzne oświetlenie wiąże się z pogorszeniem jakości snu wśród osób powyżej 60 roku życia.

Badacze zestawili dane satelitarne dotyczące poziomu zanieczyszczenia światłem z informacjami na temat stanu zdrowia ponad 52 tys. seniorów. Doszli do wniosku, że w miejscach charakteryzujących się dużym natężeniem sztucznego światła osoby w podeszłym wieku częściej sięgają po środki nasenne. W dodatku stosują je przez dłuższe okresy czasu i w większych ilościach.

„W ramach badania zaobserwowaliśmy istotny związek pomiędzy intensywnością sztucznego, nocnego, zewnętrznego oświetlenia a występowaniem bezsenności - na którą wskazują przepisywane środki nasenne - wśród starszych mieszkańców Korei Południowej” - mówi dr Kyoung-bok Min, jeden z autorów pracy.

Zdaniem specjalistów nocna ekspozycja na sztuczne oświetlenie - zewnętrzne lub wewnętrzne - może zakłócać rytm okołodobowy, a w konsekwencji prowadzić nie tylko do bezsenności, ale również zaburzeń metabolicznych i chorób przewlekłych, takich jak rak, cukrzyca, otyłość i depresja.

Więcej na temat badania można przeczytać na stronie:  
<http://jcsm.aasm.org/ViewAbstract.aspx?pid=31438>.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28831.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**