

[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](#)

Drzemka obniża ciśnienie

Drzemka w ciągu dnia może obniżyć podwyższone ciśnienie tętnicze w podobnym stopniu, co inne zmiany stylu życia oraz niektóre leki - poinformowano podczas 68. dorocznej sesji naukowej American College of Cardiology w Nowym Orleansie.

Związane z tym badanie objęło 212 osób, których średnie ciśnienie krwi wynosiło 129,9 mm Hg, średnia wieku 62 lata, zaś ponad połowę stanowiły kobiety. Mniej więcej jedna na 4 osoby paliła i/lub miała cukrzycę typu 2.

Grupa odbywająca drzemki oraz grupa kontrolna miały podobne ryzyko chorób serca - poza tym, że w tej pierwszej było więcej palaczy. Badacze oceniali i rejestrowali ciśnienie krwi w ciągu 24 godzin, czas drzemki w ciągu dnia (średnio 49 minut), nawyki dotyczące stylu życia (na przykład aktywność fizyczną, spożycie alkoholu, kawy i soli) oraz prędkość fali tętna, będącą miarą sztywności tętnic. Uczestnicy nosili ciśnieniomierz rejestrujący wartości ciśnienia w regularnych odstępach czasu w trakcie codziennego życia. Przy rekrutacji do badania jego uczestnicy przeszli również badanie echokardiograficzne serca, który pozwala zobrazować jego strukturę i funkcjonowanie.

Jak zaznaczył dr Manolis Kallistratos, kardiolog ze szpitala Asklepieion w Voula, ograniczenie spożycia soli i alkoholu może obniżyć ciśnienie o 3 do 5 mm Hg, natomiast niskie dawki leków hipotensyjnych zazwyczaj obniżają poziom ciśnienia krwi średnio o 5 do 7 mm Hg. Drzemka w ciągu dnia daje porównywalny efekt - przeciętnie 5,3 milimetra. Każda godzina drzemki w ciągu dnia wiązała się ze spadkiem ciśnienia o 3 mm.

Pozornie niewielkie zmiany ciśnienia tętniczego mają istotny wpływ na zdrowie, ponieważ spadek o zaledwie 2 mm Hg może zmniejszyć ryzyko zdarzeń sercowo - naczyniowych (takich jak zawał serca) nawet o 10 proc. Autorzy zwracają uwagę, że jeśli ktoś ma możliwość drzemki w ciągu dnia, stanowi ona łatwy do zastosowania i tani sposób zadbania o zdrowie.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28947.html>



14-03-2025

[4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek](#)

Tylko 5 proc. z nich jest tego świadomych.



14-03-2025

[Polacy o alternatywnych źródłach białka](#)

Mięso komórkowe - tak, owady - niekoniecznie.



14-03-2025

[Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem](#)

[przeżył 100 dni](#)

To kolejne całkowicie wszczepialne sztuczne serce.



14-03-2025

[Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#)

Poinformował CNN.



14-03-2025

[Dzień Liczby Pi](#)

Piękna okazja, by pielęgnować podziw do matematyki.



14-03-2025

[Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#)

Ogłoszono podczas konferencji na temat retrowirusów.



14-03-2025

[Tatuaze mogą sprzyjać nowotworom](#)

Informuje pismo "BMC Public Health".



14-03-2025

[Wypalanie traw](#)

Prowadzi do degradacji gleby i niszczy bioróżnorodność.

Informacje dnia: [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek](#) [Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z](#)

[HIV 4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek Polacy o alternatywnych źródłach białka Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni Dzień Liczby Pi Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV 4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek Polacy o alternatywnych źródłach białka Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni Dzień Liczby Pi Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#)

Partnerzy