

[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](#)

Zmiana czasu zawsze przynosi straty zdrowotne

Z punktu widzenia zdrowia zmiana czasu zawsze przynosi straty. Cierpią szczególnie osoby chore, z zaburzeniami snu oraz dzieci - mówi dr n.med. Michał Skalski z Warszawskiego Uniwersytetu

Medycznego, komentując decyzję PE dot. rezygnacji ze zmiany czasu.

Za zniesieniem w państwach UE zmiany czasu - czyli rezygnacją z przestawiania zegarków dwa razy w roku - odpowiedział się Parlament Europejski w Strasburgu. Projekt nowelizacji dyrektywy przewiduje, iż ostatnia zmiana czasu w UE miałyby mieć miejsce w 2021r.

ZDROWYM ŁATWIEJ, GORZEJ CHORYM

"Tylko połowa z nas nie ma żadnych problemów ze snem" - zauważa dr Skalski. Dla zdrowych osób zmiana czasu z zimowego na letni (i odwrotnie) wiąże się co najwyżej z gorszą formą w weekend. Tacy ludzie muszą się przestawić, ale po 2-3 dniach ich mózgi uczą się godzinnego przesunięcia - i znów zasypiają albo budzą się o normalnej porze.

Gorzej ma druga połowa populacji, która ma zaburzony sen albo żyje niezgodnie z własnym rytmem okołodobowym. Jak tłumaczy dr Skalski, który pracę naukową łączy z przyjmowaniem pacjentów w Poradni Leczenia Zaburzeń Snu, pacjenci z bezsennością lub z nadmierną sennością muszą uczyć swój mózg regularnego zasypiania lub rozsądnego korzystania z drzemek. W ich przypadku zmiana czasu nawet o godzinę to konieczność całkiem nowego treningu behawioralnego, dodatkowy stres i utrudnienie terapii.

Doktor wylicza, że zaburzenia snu nawet u dzieci wiążą się z otyłością, zaburzeniem funkcji poznawczych, wzrostem ciśnienia. Lekarze obserwują zwiększoną liczbę zawałów serca w sytuacji, gdy ludzie są zmuszani do rozpoczynania i kończenia aktywności w innych godzinach, niż te zgodne z ich własnym rytmem.

Dr Skalski uważa, że czasu nie powinno się zmieniać. Jak mówi, w różnych dyskusjach i panelach dotyczących zmiany czasu nawet obecni tam ekonomiści przekonują, że zmiana z czasu letniego na zimowy - i odwrotnie - nie przynosi żadnych zysków. Za to straty są ewidentne.

"Kiedyś nie włączano żarówek i zużywano mniej prądu, ale teraz włącza się klimatyzację i inne urządzenia, które zużywają o wiele więcej prądu, niż żarówka. A koszty związane z zatrzymaniem pociągów, lotnisk, są ogromne. Zmiana czasu zawsze przynosi też straty zdrowotne, a te mają nie tylko wymiar finansowy, ale i moralny. Nie ma znaczenia, czy w związku z przestawieniem czasu umrze 10 czy 15 osób więcej, czy będzie 10 - czy 15 proc. więcej zawałów; jedna śmierć, jeden zawał już nie jest wart zmiany czasu" - mówi dr Skalski.

Doktor zaznacza, że naturalny dla terenów Polski jest czas zimowy - i jego zdaniem warto przy nim pozostać. Postulaty, aby cała Europa miała jednakowy czas, uważa on za absurdalne, bo - jak mówi: "gdzie Portugalia, a gdzie Finlandia".

Zaznacza on równocześnie, że dla człowieka bardzo ważny jest kontakt z porannym światłem. Dlatego dr Skalski mniejszą wagę przywiązuje do tego, czy ostatecznie zdecydować się na czas letni, czy zimowy. Przede wszystkim należy zrozumieć, jak ważne są regularne zachowania zgodne z własnym zegarem biologicznym.

ZABURZENIE RYTMU DOBOWEGO: DYSKOMFORT CZY SPRAWA ŻYCIA

"Aż 30 proc. ludzi na świecie żyje niezgodnie z własnym rytmem" - stwierdza dr Skalski, powołując się na badania australijskie. Chodzi nie tylko o tzw. skowronki zmuszane do pracy w późnych godzinach wieczornych oraz sowy zrywane o świcie do szkoły i pracy. Problem dotyczy również pracowników zmianowych i ludzi, którzy żyją nieregularnie.

"Zegar biologiczny rozregulowuje się, kiedy co dnia ludzie chodzą spać i wstają o innej porze. Rytm dobowy jest odpowiedzialny za wszystko, w tym za wydzielane hormonów, odporność. Wystarczy pół roku pracy zmianowej i człowiek już łapie infekcje. To może nawet grozić sepsą" - ostrzega rozmówca PAP. Podając przykład, mówi on o przypadku pewnego pacjenta, młodego, zdrowego człowieka u progu kariery zawodowej, który w wyniku pracy nocnej trafił do szpitala z sepsą, spowodowaną znacznym spadkiem odporności.

Doktor przytacza wyniki badań wykonanych w jednej z firm wśród osób pracujących na jedną zmianę - i pracowników zmianowych. Praca zmianowa oznacza więcej infekcji i częstsze grypy. Dolegliwości fizyczne i psychiczne wynikają nie tylko z niedoboru snu - chodzi głównie o rozsynchronizowanie rozmaitych rytmów biologicznych.

"Nasz organizm ma różne synchronizatory: rytm dobowy, światło i sen. Jeśli śpimy +po bożemu+ - zasypiamy wieczorem, a budzimy się rano - to nie jest ważne, czy melatonina faktycznie jest wydzielana w ciemności, wydzielanie kortyzolu zależy od zegara, a hormon wzrostu regulowany jest snem. Grunt, że wszystko dzieje się równomiernie. Jeśli jednak będziemy zasypiać o różnych porach i wstawać o różnych porach, to rytmy się rozsynchronizują" - wyjaśnia lekarz.

Dr Skalski podkreśla, że sen wyrównuje się dzięki jakości, a nie ilości: sen wyrównawczy jest bowiem głębszy, a nie dłuższy. Jeśli ktoś, np. lekarze, policjanci czy ochroniarze, ma pracę zmianową, to powinien zadbać o dobre warunki dla snu wyrównawczego. Organizm wyrównuje braki, o ile dostanie 7-8 godzin na spokojne spanie.

Po taką rekompensatę nie można jednak sięgać za często.

"Wydaje się, że do dwóch razy w tygodniu da się tak funkcjonować. Istotna jest jednak kwestia wieku. Na studiach mogłem zarywać kilka nocy w tygodniu. Po czterdziestym roku życia nawet jedna noc znacznie obniża moją formę" - przyznaje psychiatra.

W Poradni Zaburzeń Snu doktor przyjmuje pacjentów, mających problemy ze spaniem o regularnych porach. Terapia polega na tym, aby nauczyć ich mózgi włączania się i wyłączania się o stałej określonej porze.

"Zmiana czasu będzie miała wpływ na terapię. Oznacza dla pacjentów konieczność przejścia przez nową naukę - niezależnie, czy człowiek cierpi na bezsenność, nadmierną senność czy zaburzenia snu" - stwierdza doktor.

SZKOŁA NA ZMIANY FUNDUJE "PASKUDNE DOLEGLIWOŚCI"

Dr Skalski uważa, że rodzice mają prawo zabronić dzieciom odrabiania lekcji i uczenia się w późnych godzinach nocnych, nawet wbrew wymaganiom nauczycieli. To częsty problem nie tylko w rodzinach maturzystów i studentów, ale i ambitnych uczniów szkół podstawowych. Jak zaznacza, dzieci są bardziej wrażliwe. Długotrwała deprywacja snu i zmienność trybu życia rujnuje ich zdrowie.

Wyjątkowo zapracowany człowiek dorosły może nie przespać jednej - dwóch nocy. Może to odespać, podobnie jak studenci, którzy w czasie sesji śpią po 3 godziny. Kiedy egzaminy się kończą, wszystko wraca do normy - wyjaśnia ekspert. I mówi, że problemem są długotrwałe zmiany.

Dzieci zaczynające lekcje "rano" mają najgorzej - ocenia naukowiec. - "Jest ciekawe badanie dowodzące, w ile gorszej formie fizycznej i psychicznej są dzieci chodzące na pierwszą zmianę - od tych, które chodzą na drugą zmianę. Te chodzące na pierwszą zmianę śpią przeciętnie o 2 godziny krócej w dni robocze. W weekendy to nadrabiają, ale: są bardziej otyłe, mają wyższe ciśnienie, gorsze oceny".

Jego zdaniem najgorsze warunki szkoła "funduje" dzieciom, organizując tydzień według typowej pracy zmianowej. Np. tak, że we wtorki i czwartki nauka zaczyna się po południu, a w pozostałe dni - o ósmej.

Dr Skalski wraz z innymi członkami Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem (PTBS) działa na rzecz wprowadzenia w polskich szkołach zmiany - opóźnienia godziny rozpoczynania nauki. Jak tłumaczy, jeszcze kilkadziesiąt lat temu wszyscy chodzili wcześniej spać. Wtedy dzwonek na lekcję o 8.00 był uzasadniony.

"Dobranocka kończyła się o 19:20 i dziecko prędzej czy później szło spać, ponieważ nic ciekawego się nie działo: nie było internetu, smartfonów... jedynie można było poczytać przed snem. Obecnie wszystko przesunęło się na 24:00. Dorośli często chodzą później do pracy (kiedyś korki w dużych miastach były o 8, a teraz są 9-10). A dzieci chodzą do szkoły na 8:00, jak dawniej" - ubolewa lekarz.

Jak dodaje, 6-7 godzin snu to dla dziecka stanowczo za mało. Udowodniono, że tak krótki sen oznacza kilkanaście razy większe ryzyko otyłości, nadciśnienia, zaburzeń nerwicowych, nadpobudliwości i - jak stwierdza doktor - innych "paskudnych dolegliwości".

RÓŻNE OBLICZA BEZSENNOŚCI

Bezsenność to wspólne określenie dla problemów z zasypianiem, problemów z utrzymaniem ciągłości snu albo problemów z wczesnym budzeniem się i poczuciem niewyspania. Najczęściej bierze się ona z nadmiernego rozbudzenia organizmu. Może ono wynikać z zaburzeń lękowych, depresyjnych, choć jest też mocno związana z zaburzeniem rytmu. I nie chodzi tu o pracę nad sobą, chęci i dyscyplinę. Tego, czy jesteśmy sowami, czy skowronkami, nie da się zmienić - mówią eksperci. Zmuszanie ludzi do aktywności w porach niezgodnych z ich rytmem rujnuje życie i zdrowie.

Do poradni leczenia zaburzeń snu zgłaszają się też pacjenci sypiający po kilkanaście, a nawet 20 godzin na dobę. Takiego pacjenta - zdolnego studenta prawa, leczy dr Skalski. Student brawurowo zalicza egzaminy, jednak konieczność pisania pracy magisterskiej w stanie patologicznej senności jest wyzwaniem ponad siły. "Jedynym ratunkiem jest trening behawioralny, kilka drzemek w ciągu dnia, albo leki pobudzające, niestety w Polsce nierefundowane" - mówi doktor.

Lepsza dla lekarza jest sytuacja, kiedy nadmierna senność jest objawem innej choroby. Wówczas można leczyć tę chorobę i problem powoli ustaje. Jednak zawsze pozostaje dylemat moralny, co do czego dostosować: naturalny zegar do trybu życia wymuszonego przez obowiązki, czy obowiązki do możliwości organizmu.

"Kiedy ludzie dopasowują swój zegar do wymogów społecznych to nigdy nie wychodzi na zdrowie. Mam sporo pacjentek, które nie mogą zająć w ciąży, bo żyją niezgodnie z tym rytmem. Zmiana trybu życia na własny wychodzi na zdrowie. Bo można naciągnąć 2 godziny, ale 4 się nie da. To jest prosta droga do bezsenności" - podsumowuje doktor.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/28966.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](#) [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