

[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](#)

Niektóre częste choroby i krótki sen to śmiertelne połączenie

Osoby w średnim wieku z nadciśnieniem, chorobami serca, po udarze, a także z cukrzycą, mają wyższe ryzyko rozwoju raka i śmierci, jeśli śpią mniej niż 6 godzin na dobę. To wnioski

z badania opisanego na łamach „Journal of the American Heart Association”.

Naukowcy z Pennsylvania State College of Medicine przestrzegają osoby z występującymi często dolegliwościami przed brakiem snu, który może okazać się niezwykle groźny.

Badacze przeanalizowali dane na temat ponad 1600 osób w wieku od 20 do 74 lat. Przez jedną noc sprawdzili też jakość ich snu w warunkach laboratoryjnych.

Choć z powodu stresu w trakcie testu badani mogli spać gorzej niż w domu, to jednak autorzy badania podają wyraźne korelacje z chorobami i ryzykiem śmierci.

Osoby z nadciśnieniem stopnia 2. lub cukrzycą, które śpią mniej niż 6 godzin w ciągu jednej nocy, miały dwa razy większe ryzyko śmierci z powodu chorób serca lub udaru. Uczestnicy z chorobami serca lub po udarze, przy tak niewielkiej ilości snu mieli aż trzykrotnie wyższe ryzyko śmierci z powodu raka.

„Nasze badanie sugeruje, że osiągnięcie normalnej ilości snu może chronić niektórych ludzi z tymi chorobami. Potrzebne są jednak dalsze badania sprawdzające, czy zwiększenie ilości snu z pomocą interwencji medycznych lub behawioralnych może obniżyć ryzyko wczesnej śmierci” - podkreśla prof. Julio Fernandez-Mendoza, autor badania.

„Krótki sen powinien być uwzględniony jako ważny czynnik ryzyka w rokowaniach określanych dla ludzi z tymi schorzeniami oraz jako cel działań podstawowej i specjalistycznej opieki. Chciałbym widzieć zmiany w polityce zdrowotnej, w której konsultacje dotyczące snu oraz jego badanie będą integralną częścią opieki zdrowotnej. Lepsza identyfikacja ludzi ze specyficznymi zaburzeniami snu może potencjalnie poprawić prewencję i umożliwić pełniejszą terapię z lepszymi długofalowymi wynikami” - mówi specjalista.

Tymczasem np. w USA, ok. 45 proc. ludności ma nadciśnienie stopnia 2. i/lub cukrzycę, a kolejne 14 proc. cierpi na choroby serca lub przeszło udar.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29230.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 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