

[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](#)

Mniej zamożni mogą chorować na serce z niewyspania

Częstsze występowanie chorób serca wśród osób o niższym statusie socjoekonomicznym może mieć związek z niedoborem snu - informuje pismo "Cardiovascular Research".

Osoby mniej zarabiające śpią mniej z różnych powodów: mogą pracować w kilku miejscach, pracować na zmiany, żyć w hałaśliwym otoczeniu i mieć wyższy poziom stresu emocjonalnego oraz finansowego.

Dusan Petrovic z University Centre of General Medicine and Public Health (unisanté) w Lozannie (Szwajcaria) przeprowadził pierwsze duże badanie populacyjne, sprawdzające, czy brak snu może częściowo wyjaśnić, dlaczego osoby o niskich dochodach częściej chorują na serce.

Badanie było częścią projektu Lifepath i zebrało dane z ośmiu kohort (w sumie 111 205 uczestników z czterech krajów europejskich). Status społeczno-ekonomiczny został sklasyfikowany jako niski, średni lub wysoki na podstawie zawodu danej osoby oraz zawodu jej ojca. Historię choroby niedokrwiennej serca i udaru uzyskano na podstawie oceny klinicznej, dokumentacji medycznej oraz raportu własnego. Średni czas snu deklarowany przez uczestników badania został sklasyfikowany jako zalecany lub normalny sen (od 6 do 8,5 godziny), krótki sen (poniżej 6 godzin) i długi sen (ponad 8,5 godziny) w ciągu nocy. Wpływ niewystarczającego snu badano za pomocą metody statystycznej zwanej analizą mediacji. Ocenia ona wpływ czynnika pośredniego (snu) na związek pomiędzy główną ekspozycją (status społeczno-ekonomiczny) a głównym wynikiem (choroba niedokrwienność serca lub udar mózgu).

Jak się okazało, zbyt krótki sen wyjaśniał w 13,4 proc. związek pomiędzy pracą zawodową a chorobą wieńcową u mężczyzn. Zdaniem Petrovica brak związku krótkiego snu z chorobami serca u kobiet może wynikać ze słabszego związku pomiędzy pracą zawodową a czasem trwania snu w porównaniu do mężczyzn. „Na każdym poziomie społeczeństwa potrzebne są reformy strukturalne, które dałyby ludziom możliwość dłuższego snu. Chodzi na przykład o próby zmniejszenia hałasu, który jest ważnym źródłem zakłóceń snu - podwójne szyby, ograniczanie ruchu i niebudowanie domów obok lotnisk lub autostrad” - powiedział.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29303.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