

[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](#)

Więcej snu to mniejsze ryzyko urazu

Osoby przesypiające co najmniej osiem godzin na dobę są w ciągu dnia mniej narażone na urazy mięśniowo-szkieletowe - wykazały badania specjalistów amerykańskich opublikowane przez pismo „Sleep Health”.

Wskazują na to trwające rok badania 7 576 żołnierzy amerykańskich jednostek specjalnych (Army's Special Operations Forces), przeprowadzone przez specjalistów z U.S. Army Public Health Center w Aberdeen Proving Ground w Maryland pod kierunkiem Tysona Giera.

Wynika z nich, że ci, którzy przesypiali zaledwie 4-5 godzin na dobę, w okresie 12 miesięcy byli dwukrotnie bardziej narażeni na urazy mięśniowo-szkieletowe, w tym także skręcenie kostki czy wypadnięcie dysku, w porównaniu do tych, którzy spali co najmniej osiem godzin.

„Właściwe wysypianie się, szczególnie u osób aktywnych fizycznie, pomaga poprawić sprawność fizyczną i ogólny stan zdrowia, ale też zapobiega niektórym urazom” – podkreśla Tyson Gier. W okresie przeprowadzonych pod jego kierunkiem rocznych obserwacji u połowy badanych żołnierzy doszło do przynajmniej jednego urazu mięśniowo-szkieletowego. Większość z nich - 63 proc. spało od 6 do 7 godzin na dobę, 10 proc. - nie więcej niż 4 godziny, a tylko 16 proc. - co najmniej 8 godzin.

Dr. Hohui Wang z University of California w San Francisco, który nie uczestniczył w badaniach, wyjaśnia w wypowiedzi dla Reutersa, że lepsze wysypianie się zwiększa w ciągu dnia uważność, co przekłada się na mniejsze ryzyko urazu. Przyznaje jednak, że może na to wpływać wiele innych czynników, np. mała aktywność fizyczna, przesiadywanie przez wiele godzin przed komputerem. Ale zwraca też uwagę, że niedostatek snu zwiększa ryzyko powstawania uszkodzeń komórek w wielu narządach.

Specjaliści zgodnie podkreślają, że dla lepszego wysypiania się trzeba dbać o lepszą higienę snu. Kapitan Jeffrey Osgood z Walter Reed Army Institute of Research w Silver Spring w Maryland zwraca uwagę, by wieczorem nie uprawiać sportu, ale też nie sięgać po używki, np. po alkohol, i nie kłaść się z uczuciem głodu, bo to zaburza sen. Należy też spać w ciemnym i wyciszonym pomieszczeniu, a jeśli to konieczne, zakładać zatyczki do uszu i osłonę na oczy. Smartfon trzymać daleko od łóżka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29462.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 tęczec

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 spowodziową 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