

[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>



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