

[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](#)

Bezsenność zwiększa wrażliwość na ból



Ludzie cierpiący na bezsenność lub doświadczający innych problemów ze snem są bardziej wrażliwi na ból - wynika z badania opublikowanego na łamach czasopisma „PAIN”.

Naukowcy z Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego ustalili, że osoby cierpiące na bezsenność lub mające trudności z zasypianiem przejawiają niższą tolerancję na ból niż inni ludzie. Najmniejsza wytrzymałość cechuje badanych, którzy jednocześnie borykają się z problemami ze snem i bólem chronicznym.

W badaniu wzięło udział ponad 10 tys. osób, które zostały poddane standardowemu testowi na wrażliwość bólową. Badani wkładali rękę do pojemnika z lodowatą wodą i musieli przytrzymać ją tam jak najdłużej (maksymalnie 106 sekund). Podawali również informacje dotyczące jakości i długości swojego snu oraz doświadczanych dolegliwości fizycznych (chroniczny ból) lub psychicznych (depresja, zaburzenia lękowe).

Okazało się, że uczestnicy, którzy przyznawali się do problemów ze snem, przerywali test zimnej wody szybciej niż pozostali, a im poważniejsze były ich trudności, tym niższa tolerancja na ból.

Tylko 32 proc. spośród wszystkich badanych zdołało utrzymać rękę w zimnej wodzie do końca. Spośród osób cierpiących na bezsenność ponad 40 proc. zrezygnowało przed czasem. Wśród zdrowych badanych (bez bezsenności) odsetek ten wyniósł nieco mniej - 31 proc. Niską odporność na ból wykazywały też osoby, które miały częste trudności z zasypianiem, a najgorzej radziły sobie te, które doświadczały zarówno bezsenności, jak i chronicznego bólu.

Związek pomiędzy problemami ze snem a zwiększoną wrażliwością na ból utrzymywał się na istotnym poziomie nawet po wyeliminowaniu badanych z dolegliwościami natury psychicznej.

Naukowcy nie wiedzą dokładnie, dlaczego niedobór snu łączy się z tolerancją na ból. Podejrzewają, że w grę wchodzi głównie czynniki psychiczne, ale nie wykluczają, iż winę za to ponoszą również neuroprzekaźniki, np. dopamina. Rozwikłanie tej zagadki zależy od rezultatów dalszych badań.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23561.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy