

### [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 neuroprzekazniki, np. dopamina. Rozwikłanie tej zagadki zależy od rezultatów dalszych badań.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

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



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują**

## [nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**