

### [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](#)

## Bezsenność i bezdech senny zwiększają ryzyko chorób serca i zgonu

**Osoby cierpiące jednocześnie na bezsenność i obturacyjny bezdech senny są bardziej narażone na choroby układu sercowo-naczyniowego oraz zgon - informują naukowcy**

**z Flinders University w Australii. Ich wnioski opublikował „European Respiratory Journal”.**

„Bezsenna i bezdech senny to dwa najczęściej występujące zaburzenia snu. Dotyczą one od 10 do 30 proc. populacji i często występują jednocześnie” – mówi autor analizy dr Bastien Lechat.

Aby lepiej zrozumieć ryzyka związane ze współwystępowaniem obu zaburzeń, badacze przeanalizowali dane dotyczące 5 236 Amerykanów, którzy w momencie rejestracji mieli około 60 lat (52 proc. stanowiły kobiety). 2221 osób miało obturacyjny bezdech senny, 170 cierpiało na bezsenną, a 137 osób miało oba te zaburzenia. 2708 osób nie miało żadnych zaburzeń snu (stanowiły one grupę kontrolną). Informacje na temat zdrowia uczestników gromadzone były przez 15 lat (w tym czasie 1210 osób zmarło).

Z danych wynikało, że osoby cierpiące jednocześnie na bezsenną i obturacyjny bezdech senny dwukrotnie częściej miały nadciśnienie tętnicze i o 70 proc. częściej występowały u nich choroby układu sercowo-naczyniowego w porównaniu z osobami, które nie miały zaburzeń snu.

Po wzięciu pod uwagę szeregu czynników zwiększających ryzyko zgonu naukowcy ustalili, że współwystępowanie bezsenny i bezdechu było związane z blisko o 50 proc. większym prawdopodobieństwem zgonu z różnych przyczyn.

„Biorąc pod uwagę zwiększone ryzyko poważnych konsekwencji dla zdrowia, istotne jest, aby osoby z jednym zaburzeniem snu były badane również pod kątem drugiego” – podkreślają autorzy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31020.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**