

Jak nieprawidłowy sen może doprowadzić do śmierci

10 listopada 2018

Ludzie, którzy nie śpią przy zupełnym braku światła, narażają się na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych. Problemy ze zdrowiem mogą też pojawić się u ludzi, którzy wstają przed wschodem Słońca – mówią eksperci, do których z zapytaniem zwrócił się Sputnik.



„Mamy coraz więcej danych o tym, że istnieje dość wyraźny związek między zbytnim oświetleniem, przede wszystkim w dużych miastach, a ryzykiem rozwoju tych czy innych chorób, chodzi głównie o choroby sercowo-naczyniowe i onkologiczne” – powiedział dyrektor centrum medycyny snu Moskiewskiego Uniwersytetu Państwowego im. Łomonosowa, lekarz-kardiolog, kandydat nauk medycznych Aleksander Kalinikin.

Ekspert wyjaśnił, że światło jest głównym regulatorem wydzielania melatoniny – hormonu, który daje komórkom organizmu sygnał o tym, że nastała noc. Według słów Kalinkina każda komórka żyje własnym rytmem, w związku z czym cykliczność niektórych procesów różni się od cyklu 24-godzinnego, a melatonina zawiaduje tym cyklem, regulując go.

„W czasie snu zmienia się nie tylko praca systemów funkcjonalnych organizmu – sercowo-naczyniowego, oddechowego itd., ale też aktywność genomu, określonych genów. Dlatego zbędne oświetlenie i korzystanie w porze wieczorowej z komputerów oraz gadżetów przesuwają fazę wydzielania melatoniny na późniejsze godziny i co za tym idzie wywołuje problemy ze snem” – tłumaczy Kalinkin.

Jak zauważył główny pracownik naukowy Instytutu Problemów Ekologii i Ewolucji im. A. N. Siewiercowa RAN, doktor nauk biologicznych Władimir Kowalzon wiele badań pokazuje, że u ludzi wstających bardzo wcześnie, gdy za oknem panują ciemności, zwiększa się prawdopodobieństwo naruszenia odporności i rozwoju depresji.

„Problem w tym, że żyjemy w takim trybie, kiedy już nawet uczniowie i wiele osób pracujących budzi się przed wschodem słońca, a urzędnicy jesteśmy tak, że powinniśmy wstawać po wschodzie słońca, kiedy ono już świeci, dlatego że światło słoneczne resetuje nasz zegar biologiczny” – mówi Kowalzon.

A światło elektryczne – tłumaczy uczony – odróżnia się od światła słonecznego i takich możliwości jest pozbawiony.

„Zegar biologiczny u większości ludzi nastawiony jest nie na 24 godziny, a na 25 godzin. Każdego ranka tak jakby musimy strzałki podprowadzać, żeby podążać zgodnie z rytmem. Kiedy podnosimy rolety, światło słoneczne, bardzo jasne, uruchamia na nowo nasz zegar biologiczny, a wówczas przestawiamy strzałki na normalny czas” – powiedział Kowalzon.

Jeszcze bardziej niebezpieczna dla zdrowia jest zdaniem ekspertów praca nocna. Jak oświadczył dyrektor wydziału medycyny snu Pierwszego Moskiewskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego im. Seczenowa Michaił Połuektow, zastępowanie snu jakąkolwiek aktywną czynnością jest sprzeczne z pracą organów wewnętrznych naszego organizmu.

„Niezależnie od tego, czy chce nam się spać, czy nie, w

ciemności komórki naszego organizmu przechodzą na tryb nocny, zarządza tym mechanizm genetyczny, który znajduje się wewnątrz każdej komórki. Choćbyśmy nie wiem jak swoim zachowaniem starali się zmienić nasze rytmy biologiczne, nie uda nam się to” – zauważył Połuektow.

Kiedy człowiek pracuje nocą, a śpi w dzień, to w organizmie zachodzi rozstrojenie, „desynchronizacja” – tłumaczy ekspert.

Według jego słów Światowa Organizacja Zdrowia przyznała, że praca zmianowa jest potencjalnie onkogennym rodzajem działalności, który zwiększa ryzyko rozwoju niektórych chorób nowotworowych.

„Zilustrowano to między innymi na nowotworze sutka u kobiet, które pracują w systemie zmianowym. Mowa o pielęgniarkach i stewardessach. Ryzyko to wzrastało o 40% u pielęgniarek i o 70% u stewardess” – powiedział Połuektow.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com