

UVEREJNENÉ: 26.10.2015

www.quark.sk

Posun času vplýva na zdravie



V nedeľu 25. októbra 2015 sa uskutočnil prechod na zimný čas – ručičky hodín sme si posunuli dozadu a noc bola o hodinu dlhšia.

„Posun času však môže u niekoho vyvolať aj zdravotné problémy. Aj keď jesenný posun vnímajú ľudia zvyčajne lepšie ako náhle skoršie vstávanie na jar súvisiace s prechodom na letný čas, ani táto zmena nemusí byť bez následkov na ľudský organizmus. Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou, zvlášť u detí a starších ľudí, hovorí MUDr. Eva Feketeová, PhD. z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach.

„Je známe, že jestvujú dva typy ľudí – takzvané ‚sovy‘, ktoré si sú čulé do neskorých nočných hodí, zatiaľ čo si ráno radi dlhšie pospia a potom ‚škovránky‘, pre ktorých je naopak typické včasné ranné prebúdzenie a dlhé neponocovanie. Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, čo majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času, vysvetľuje Eva Feketeová. Podľa nej by bolo z pohľadu spánkovej medicíny lepšie čas neposúvať.

Čítajte na:

<http://www.quark.sk/?p=6470>