

Zdravotní dopady problémů se spánkem

Metodologie a reference

Metodologie - vlastní zpracování na základě dat

- 1 American Heart Association: How Sleep Affects Your Health
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep/how-sleep-affects-health-infographic>

Další reference:

- 1 Long sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis and meta-regression
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079217300278>
- 2 The Impact of Daily Sleep Duration on Health: A Review of the Literature, 2007
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.0889-7204.2004.02422.x>
- 3 Physical Health and Sleep, 2023
<https://www.sleepfoundation.org/physical-health>
- 4 CDC: How Does Sleep Affect Your Heart Health?
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/sleep.htm>
- 5 K. Šonka: Spánek a bdění
https://neurologie.lf1.cuni.cz/1LFNK-352-version1-spanek_fyziologie_2020.pdf
- 6 A review of sleep disorders and melatonin, 2017
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01616412.2017.1315864>
- 7 NUDZ, 2022
<https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/kvalitni-spanek-muze-mit-vliv-na-zvladani-stresu-kdy-jindy-si-ho-proto-doprat-kdyz-ne-ved>
- 8 Kvalitní spánek je důležitější, než si myslíme, 2021
<https://www.tribune.cz/zdravotnictvi/kvalitni-spanek-je-dulezitejsi-nez-si-myslime/>
- 9 Why You Need a Good Night's Sleep
<https://newsinhealth.nih.gov/2013/04/benefits-slumber>
- 10 Jak spí mladí Češi?
<https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/jak-spi-mladi-cesi-malo-zjistili-vedci-z-univerzity-palackeho-1/>