

[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](#)

Ubytki w mózgu wiążą się z problemami ze snem



Niska jakość snu koreluje ze zmniejszaniem się objętości mózgu, zwłaszcza u osób po 60. roku życia - zawiadamia czasopismo „Neurology”.

Naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego (W. Brytania) zaobserwowali, że u osób, które doświadczają problemów ze snem, następuje ubytek objętości mózgu.

Do udziału w przedsięwzięciu zaproszono 147 dorosłych w wieku od 20 do 84 lat, których dwukrotnie poddano badaniu mózgu za pomocą rezonansu magnetycznego (MRI). Oba badania oddzielone były od siebie średnio 3,5-letnią przerwą, a po ich przeprowadzeniu osoby badane wypełniały kwestionariusz dotyczący nawyków sennych.

Stwierdzono, że 35 proc. spośród uczestników badania spełniało kryteria odnoszące się do snu niskiej jakości. Badani skarżyli się m.in. na trudności z zasypianiem, częste pobudki w nocy i zbyt krótki sen. Przyznawali się także do stosowania środków nasennych.

Badacze zauważyli, iż problemy ze snem korelowały z szybszym zmniejszaniem się objętości mózgu. Największe ubytki znajdowały się w obszarach czołowych, skroniowych i ciemieniowych, a najbardziej widoczne były u osób po 60. roku życia.

„Nie wiadomo jeszcze, czy niska jakość snu jest powodem czy konsekwencją zmian w strukturze mózgu. Istnieją skuteczne metody leczenia problemów ze snem, dlatego przyszłe badania powinny sprawdzić, czy poprawa jakości snu wiąże się ze spowolnieniem utraty objętości mózgu. Jeśli tak jest, polepszenie nawyków sennych może okazać się ważną drogą do poprawy zdrowia mózgu” – mówi Claire E. Sexton, współautorka badania.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22183.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