

### [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](#)

## Wiadomo, jak brak snu prowadzi do miażdżycy

Naukowcy odkryli molekularny mechanizm łączący niedobory snu i zaburzające go przerwy z większym ryzykiem rozwoju miażdżycy - wynika z badania opublikowanego na łamach

## "Nature".

Dobry, mocny sen chroni przed różnymi chorobami, w tym cukrzycą, otyłością, rakiem oraz miażdżycą - przypominają naukowcy z amerykańskiego National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), autorzy pracy opublikowanej na łamach magazynu „Nature”.

Niewiele jednak wiadomo było na temat tego, jak sen oddziałuje na zdrowie tętnic. W swojej publikacji badacze opisali sposób, w jaki to się dzieje.

We`ve identified a mechanism by which a brain hormone controls production of inflammatory cells in the bone marrow in a way that helps protect the blood vessels from damage,"

„Zidentyfikowaliśmy mechanizm, w którym wydzielany przez mózg hormon kontroluje zachodzącą w szpiku kostnym produkcję komórek wywołujących zapalenia i w ten sposób pomaga chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniem” - opowiada główny autor badania prof. Filip Swirski. „Ten przeciwzapalny mechanizm jest regulowany przez sen i przestaje działać, kiedy dochodzi do częstego zaburzenia snu lub spadku jego jakości. To mały kawałek dużej układanki” - wyjaśnia specjalista.

Do odkrycia naukowców doprowadziły eksperymenty na myszach zmienionych genetycznie w taki sposób, aby łatwo zapadały na miażdżycę. Połowie gryzoni naukowcy zaburzali sen, a połowa wysypiała się normalnie.

Z czasem w grupie, która musiała radzić sobie z brakami snu, zaczęły pojawiać się dużo większe niż u wysypiających się myszy zmiany typowe dla miażdżycy.

Gryzonie te wytwarzały jednocześnie aż dwukrotnie więcej komórek związanych ze stanami zapalnymi oraz miały niższy poziom hipokretyny - produkowanego w mózgu hormonu związanego z regulacją snu i czuwania.

Dalsze badania pokazały, że niewysypiające się myszy, które otrzymały suplementację hipokretyną, produkowały mniej prozapalnych komórek i miały mniejsze zmiany chorobowe.

Według badaczy, odkrycie może stać się przełomem, które doprowadzi do nowych terapii chorób serca, zaburzeń snu i innych problemów. „Wydaje się, że udało się pokazać najbardziej bezpośrednie molekularne powiązanie między stanem naczyń krwionośnych a snem” - wyniki skomentował dr Michael Twery, dyrektor National Center on Sleep Disorders Research w NHLBI.

„Zrozumienie potencjalnego wpływu zaburzonego snu i zegara biologicznego na formowanie się krążących w krwi komórek i jego wpływu na zdrowie naczyń otwiera nowe ścieżki dla prac nad lepszymi metodami leczenia” - dodaje ekspert.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28924.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## **Głęboki sen oczyszcza mózg**

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**