

## [Akceptuję](#)

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.

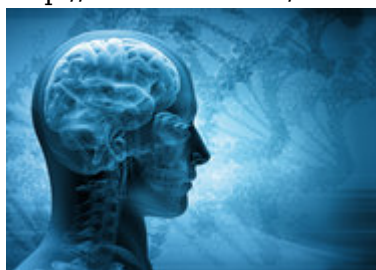
Dalsze badania pokazały, że niewysypiające się myszy, które otrzymały suplementację hipokretyną, produkowały mniej prozapalnych komórek i miały mniejsze zmiany chorobowe.

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>



20-03-2019

## Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg

Wyzwania umysłowe np. w postaci nauki obcych języków czy gry na instrumentach są dobrą receptą na zdrowy mózg.



20-03-2019

## Pierwszy dzień wiosny

W środę 20 marca o godz. 22:58 rozpocznie się astronomiczna wiosna, która potrwa do 21 czerwca.



20-03-2019

## Wynalazek z PW pomoże odbudować kości

Mała, lekka gąbeczka stworzona na Politechnice Warszawskiej wygląda niepozornie, ale odgrywa wielką rolę..



20-03-2019

## Enzym, który może odgrywać istotną rolę w

## leczeniu różnych nowotworów

Enzym o nazwie USP15 może być użytecznym biomarkerem wykorzystywanym w leczeniu raka trzustki, raka jajnika i raka piersi.



20-03-2019

## Drzemka obniża ciśnienie

Drzemka w ciągu dnia może obniżyć podwyższone ciśnienie tętnicze w podobnym stopniu, co inne zmiany stylu życia oraz niektóre leki.



20-03-2019

## 11 odmian raka piersi

Dzięki nowemu podziałowi raka piersi na 11 odmian można będzie w przyszłości dokładniej prognozować przebieg choroby.



14-03-2019

## Światowy Tydzień Mózgu

Mózg uznawany jest przez naukowców za najbardziej skomplikowane dzieło natury.

14-03-2019

## [Ścieżka przepływu płynów dla bioprodukcji - na EuroLab 2019](#)

Zapraszamy na stoisko D22 w Sali Mikołajskiej, gdzie firma zaprezentuje rozwiązania na każdy etap procesu przetwórczego.

**Informacje dnia:** [Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg](#) [Pierwszy dzień wiosny Wynalazek z PW pomoże odbudować kości](#) [Enzym, który może odgrywać istotną rolę w leczeniu różnych nowotworów](#) [Drzemka obniża ciśnienie](#) [11 odmian raka piersi](#) [Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg](#) [Pierwszy dzień wiosny Wynalazek z PW pomoże odbudować kości](#) [Enzym, który może odgrywać istotną rolę w leczeniu różnych nowotworów](#) [Drzemka obniża ciśnienie](#) [11 odmian raka piersi](#) [Nie nowe technologie, ale wyzwania umysłowe są receptą na zdrowy mózg](#) [Pierwszy dzień wiosny Wynalazek z PW pomoże odbudować kości](#) [Enzym, który może odgrywać istotną rolę w leczeniu różnych nowotworów](#) [Drzemka obniża ciśnienie](#) [11 odmian raka piersi](#)

### Partnerzy



- 
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-