

[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](#)

Sen chroni Twój mózg



Mimo że nie jest to dobra wiadomość na początek karnawału, jednak warto wiedzieć, że brak snu może wpływać szkodliwie na tkankę naszego mózgu.

Po jednej bezsennej nocy we krwi wzrasta poziom cząsteczek o nazwie enolaza neuronowa (neuron-specific enolase - NSE), które pochodzą z cytoplazmy neuronów, oraz białek S100B. Zazwyczaj znajdują się one w mózgu, dlatego wzrost ich poziomu we krwi niewyspanego człowieka może oznaczać ubytek tkanki mózgowej - piszą naukowcy szwedzcy na łamach najnowszego wydania magazynu naukowego "SLLEP".

NSE i S100B to tzw. markery biochemiczne, które od niedawna odgrywają ważną rolę w diagnostyce uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego.

W ramach doświadczeń szwedzcy naukowcy badali 15 mężczyzn o normalnej wadze. Za pierwszym razem pozbawiono ich snu przez jedną noc, za drugim razem badano ich po około ośmiu przespanych godzinach.

"Zaobserwowaliśmy, że po nocy całkowitego braku snu następował wzrost stężenia NSE i S-100B. Poziom tych obecnych w mózgu cząsteczek wzrasta we krwi w sytuacji uszkodzenia tkanki mózgowej. A zatem, nasze wyniki wskazują, że brak snu może przyczyniać się do zachodzenia procesów neurodegeneracyjnych" - tłumaczy kierownik badań, Christian Benedict z Uniwersytetu w Uppsali w Szwecji.

Jak dodaje, wniosek z badań płynie taki, że dobry sen może być kluczowy dla zdrowia mózgu.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20286.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej](#)

komórcę?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy