

### [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".

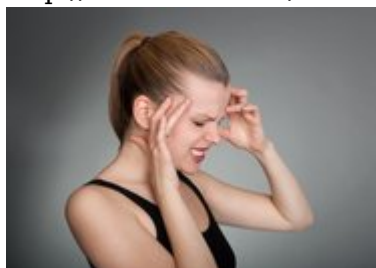
NSE i S100B to tzw. markery biochemiczne, które od niedawna odgrywają ważną rolę w diagnostyce uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego.

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>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**