

[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](#)

Dlaczego starsi ludzie mają problemy ze snem?

Ludzie w podeszłym wieku mają większe trudności ze spaniem, ponieważ maleje u nich liczba neuronów, które pozwalają obniżyć aktywność mózgu i zapaść w sen - wykazało badanie, które publikuje pismo „Brain”.

W miarę starzenia się ludzie zaczynają mieć coraz więcej problemów ze snem - nie mogą zasnąć,



wybudzają się częściej i zbyt wcześnie nad ranem. Zaburzenia snu są szczególnie nasilone u osób cierpiących na chorobę Alzheimera, neurodegeneracyjne schorzenie, które objawia się stopniową utratą pamięci i innych zdolności intelektualnych.

„Przeciętnie, osoba w wieku 70 lat i więcej przesypia w nocy około jedną godzinę mniej niż dwudziestolatek” - wyjaśnia współautor najnowszego badania dr Clifford B. Saper z Beth Israel Deaconess Medical Center w Bostonie (Massachusetts, USA).

W 1996 r. zespół dr. Sopera jako pierwszy wykazał, że u szczurów struktura w mózgu określana, jako brzuszno-boczne jądro przedwzrokowe podwzgórza, która jest zbudowana z tzw. neuronów hamujących, pozwala wyciszyć pobudzone układy nerwowe i zapaść gryzoniom w sen. „Nasze eksperymenty na zwierzętach ujawniły, że utrata tych neuronów powodowała ciężką bezsenność, przy czym gryzonie przesypiały jedynie połowę tego czasu, co zwykle, a ich sen był w dodatku przerywany i zaburzony” - przypomina badacz.

Naukowcy zaproponowali, że odpowiednikiem tej struktury w mózgu ludzkim jest grupa komórek nerwowych określana, jako jądro pośrednie. Neurony te produkują m.in. taki sam neuroprzekaźnik, tj. galaninę.

Aby sprawdzić czy struktura ta pełni podobne funkcje w regulacji snu, zespół dr. Sopera razem z kolegami z University of Toronto przeanalizował dane zebrane w wieloletnim badaniu pt. Rush Memory and Aging Project. Dotyczyło ono starzenia się i demencji. Objęto nim blisko 1 tys. osób, które na początku miały 65 lat i były zdrowe. Ich stan monitorowano aż do śmierci, a następnie pozyskano ich mózgi do analizy.

Większość uczestników studium co dwa lata przechodziła badanie dotyczące ilości i jakości snu przy pomocy urządzenia o nazwie aktygraf, które rejestruje aktywność ruchową. Zakładano je pacjentom na nadgarstek na 7-10 dni.

Na koniec naukowcy przebadali mózgi 45 osób (w tym 12 z chorobą Alzheimera), które zmarły około 89. roku życia. Aby ocenić, ile neuronów hamujących jest obecnych w jądrze pośrednim, naukowcy posłużyli się metodą wykrywającą neuroprzekaźnik galaninę. Następnie zestawili te dane z zapisem z aktygrafu, który wykonano w roku przed śmiercią danego pacjenta.

Okazało się, że - niezależnie od występowania choroby Alzheimera - u osób, które miały w jądrze pośrednim większą liczbę neuronów z galaniną sen był mniej przerywany. Ludzie ci przesypiali dłużej bez wybudzania się niż osoby, u których liczba neuronów w jądrze pośrednim znacznie zmalała. Co więcej, pacjenci z chorobą Alzheimera mieli mniej neuronów zawierających galaninę, niż osoby bez tego schorzenia.

Zdaniem dr. Sopera badanie to wskazuje, że jądro pośrednie pełni u ludzi funkcję swego rodzaju

wyłącznika, który umożliwia spanie. Związana z wiekiem i z chorobą Alzheimera utrata neuronów z jądra pośredniego może być istotną przyczyną zaburzeń snu u ludzi starszych.

„Niedobory snu i jego zaburzenia mają związek z licznymi problemami natury zdrowotnej, w tym m.in. ze spadkiem sprawności umysłowej, zwiększonym ciśnieniem krwi oraz chorobą naczyń, a także wyższą skłonnością do rozwoju cukrzycy typu 2” - przypomina dr Saper. Oznacza to, że utrata neuronów z jądra pośredniego może przyczyniać się do wielu ze schorzeń związanych ze starzeniem się, dodaje.

Jak podsumowuje badacz, wyniki te mogą pomóc w opracowaniu nowych metod łagodzenia zaburzeń snu u starszych osób oraz w zapobieganiu związanemu z tym spadkowi zdolności poznawczych u osób z demencją.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22061.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy