

[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](#)

Ubytki w mózgu wiążą się z problemami ze snem



Niska jakość snu koreluje ze zmniejszaniem się objętości mózgu, zwłaszcza u osób po 60. roku życia - zawiadamia czasopismo „Neurology”.

Naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego (W. Brytania) zaobserwowali, że u osób, które doświadczają problemów ze snem, następuje ubytek objętości mózgu.

Do udziału w przedsięwzięciu zaproszono 147 dorosłych w wieku od 20 do 84 lat, których dwukrotnie poddano badaniu mózgu za pomocą rezonansu magnetycznego (MRI). Oba badania oddzielone były od siebie średnio 3,5-letnią przerwą, a po ich przeprowadzeniu osoby badane wypełniały kwestionariusz dotyczący nawyków sennych.

Stwierdzono, że 35 proc. spośród uczestników badania spełniało kryteria odnoszące się do snu niskiej jakości. Badani skarżyli się m.in. na trudności z zasypianiem, częste pobudki w nocy i zbyt krótki sen. Przyznawali się także do stosowania środków nasennych.

Badacze zauważyli, iż problemy ze snem korelowały z szybszym zmniejszaniem się objętości mózgu. Największe ubytki znajdowały się w obszarach czołowych, skroniowych i ciemieniowych, a najbardziej widoczne były u osób po 60. roku życia.

„Nie wiadomo jeszcze, czy niska jakość snu jest powodem czy konsekwencją zmian w strukturze mózgu. Istnieją skuteczne metody leczenia problemów ze snem, dlatego przyszłe badania powinny sprawdzić, czy poprawa jakości snu wiąże się ze spowolnieniem utraty objętości mózgu. Jeśli tak jest, polepszenie nawyków sennych może okazać się ważną drogą do poprawy zdrowia mózgu” – mówi Claire E. Sexton, współautorka badania.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22183.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy