

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy