

[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>



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