

[Akceptuję](#)

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](#)

Usunięcie zaćmy poprawia sprawność intelektualną



Operacja usunięcia zaćmy poprawia u starszych osób nie tylko ostrość widzenia, ale też sprawność intelektualną oraz jakość snu - wynika z badania, które przeprowadzili naukowcy z Japonii. Informację na ten temat podaje serwis MedPage Today.

Poinformowali o tym podczas 29. dorocznego spotkania Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu oraz Towarzystwa Badań nad Snem, które w zeszłym tygodniu odbywało się w Seattle w stanie Waszyngton.

Zdaniem autorów badania - naukowców z Uniwersytetu Medycznego Nara w Kashihara (prefektura Nara) w Japonii - prawdopodobnie, dzięki operacji usunięcia zaćmy (postępujące zmętnienie soczewki oka) do siatkówki dociera więcej światła, co normalizuje rytm okołodobowy. Poprawia to jakość snu, przez co zapobiega spadkowi sprawności intelektualnej, który jest szybszy u osób śpiących gorzej.

Naukowcy kierowani przez Kimie Miyatę przeprowadzili badania wśród 934 osób w wieku 60 lat lub starszych. W całej grupie operację usunięcia zaćmy przeszły 154 osoby. Aby w obiektywny sposób ocenić jakość snu badanych, przez dwie kolejne noce zakładano im na nadgarstek niedominującej ręki aktygraf, tj. urządzenie rejestrujące aktywność ruchową. Poziomą sprawności intelektualnej i występowanie objawów otępienia był oceniany przez psychologów klinicznych przy pomocy standardowo stosowanego testu (Mini-Mental State Examination). W analizie uwzględniono: wiek, płeć, wskaźnik masy ciała (BMI) oraz stosowanie leków nasennych przez badane osoby.

Okazało się, że - choć osoby, które przeszły operację zaćmy, były starsze średnio o ponad sześć lat - to miały znacznie wydajniejszy sen (ocenia się go dzieląc czas przespany przez czas spędzony w łóżku) i rzadziej budziły się w nocy niż osoby, które nie przebyły takiego zabiegu. Ponadto o 33 proc. rzadziej diagnozowano u nich otępienie.

„Nasze badanie wykazało, że w ogólnej populacji starszych osób operacja usunięcia zaćmy jest silnie związana z lepszą jakością snu i sprawnością umysłową” - skomentowała Miyata dla MedPage Today. Jak wyjaśniła, niezdiagnozowana lub nieleczona zaćma ogranicza dopływ światła do siatkówki, a to prowadzi do zaburzenia rytmów okołodobowych. Dzieje się tak dlatego, że światłoczułe komórki zwojowe siatkówki pod wpływem sygnałów świetlnych przekazują informacje do jąder nadskrzyżowaniowych - struktur w mózgu koordynujących rytmy okołodobowe.

Więcej na stronie: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23776.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