

[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](#)

Wiadomo, jak brak snu prowadzi do miażdżycy

Naukowcy odkryli molekularny mechanizm łączący niedobory snu i zaburzające go przerwy z większym ryzykiem rozwoju miażdżycy - wynika z badania opublikowanego na łamach

"Nature".

Dobry, mocny sen chroni przed różnymi chorobami, w tym cukrzycą, otyłością, rakiem oraz miażdżycą - przypominają naukowcy z amerykańskiego National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), autorzy pracy opublikowanej na łamach magazynu „Nature”.

Niewiele jednak wiadomo było na temat tego, jak sen oddziałuje na zdrowie tętnic. W swojej publikacji badacze opisali sposób, w jaki to się dzieje.

We`ve identified a mechanism by which a brain hormone controls production of inflammatory cells in the bone marrow in a way that helps protect the blood vessels from damage,"

„Zidentyfikowaliśmy mechanizm, w którym wydzielany przez mózg hormon kontroluje zachodzącą w szpiku kostnym produkcję komórek wywołujących zapalenia i w ten sposób pomaga chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniem” - opowiada główny autor badania prof. Filip Swirski. „Ten przeciwzapalny mechanizm jest regulowany przez sen i przestaje działać, kiedy dochodzi do częstego zaburzenia snu lub spadku jego jakości. To mały kawałek dużej układanki” - wyjaśnia specjalista.

Do odkrycia naukowców doprowadziły eksperymenty na myszach zmienionych genetycznie w taki sposób, aby łatwo zapadały na miażdżycę. Połowie gryzoni naukowcy zaburzali sen, a połowa wysypiała się normalnie.

Z czasem w grupie, która musiała radzić sobie z brakami snu, zaczęły pojawiać się dużo większe niż u wysypiających się myszy zmiany typowe dla miażdżycy.

Gryzonie te wytwarzały jednocześnie aż dwukrotnie więcej komórek związanych ze stanami zapalnymi oraz miały niższy poziom hipokretyny - produkowanego w mózgu hormonu związanego z regulacją snu i czuwania.

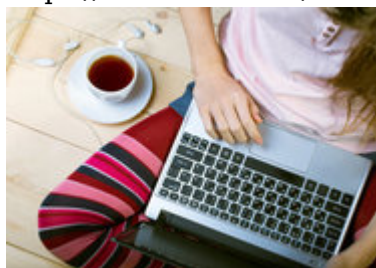
Dalsze badania pokazały, że niewysypiające się myszy, które otrzymały suplementację hipokretyną, produkowały mniej prozapalnych komórek i miały mniejsze zmiany chorobowe.

Według badaczy, odkrycie może stać się przełomem, które doprowadzi do nowych terapii chorób serca, zaburzeń snu i innych problemów. „Wydaje się, że udało się pokazać najbardziej bezpośrednie molekularne powiązanie między stanem naczyń krwionośnych a snem” - wyniki skomentował dr Michael Twery, dyrektor National Center on Sleep Disorders Research w NHLBI.

„Zrozumienie potencjalnego wpływu zaburzonego snu i zegara biologicznego na formowanie się krążących w krwi komórek i jego wpływu na zdrowie naczyń otwiera nowe ścieżki dla prac nad lepszymi metodami leczenia” - dodaje ekspert.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28924.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy