

### [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](#)

## Sen chroni Twój mózg



**Mimo że nie jest to dobra wiadomość na początek karnawału, jednak warto wiedzieć, że brak snu może wpływać szkodliwie na tkankę naszego mózgu.**

Po jednej bezsennej nocy we krwi wzrasta poziom cząsteczek o nazwie enolaza neuronowa (neuron-specific enolase - NSE), które pochodzą z cytoplazmy neuronów, oraz białek S100B. Zazwyczaj znajdują się one w mózgu, dlatego wzrost ich poziomu we krwi niewyspanego człowieka może oznaczać ubytek tkanki mózgowej - piszą naukowcy szwedzcy na łamach najnowszego wydania magazynu naukowego "SLLEP".

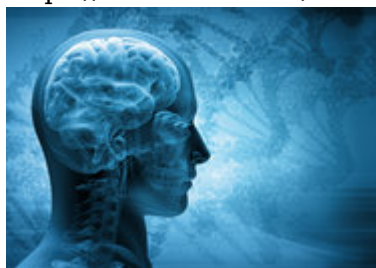
NSE i S100B to tzw. markery biochemiczne, które od niedawna odgrywają ważną rolę w diagnostyce uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego.

W ramach doświadczeń szwedzcy naukowcy badali 15 mężczyzn o normalnej wadze. Za pierwszym razem pozbawiono ich snu przez jedną noc, za drugim razem badano ich po około ośmiu przespanych godzinach.

"Zaobserwowaliśmy, że po nocy całkowitego braku snu następował wzrost stężenia NSE i S-100B. Poziom tych obecnych w mózgu cząsteczek wzrasta we krwi w sytuacji uszkodzenia tkanki mózgowej. A zatem, nasze wyniki wskazują, że brak snu może przyczyniać się do zachodzenia procesów neurodegeneracyjnych" - tłumaczy kierownik badań, Christian Benedict z Uniwersytetu w Uppsali w Szwecji.

Jak dodaje, wniosek z badań płynie taki, że dobry sen może być kluczowy dla zdrowia mózgu.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20286.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**