

[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](#)

Dlaczego starsi ludzie mają problemy ze snem?

Ludzie w podeszłym wieku mają większe trudności ze spaniem, ponieważ maleje u nich liczba neuronów, które pozwalają obniżyć aktywność mózgu i zapaść w sen - wykazało badanie, które publikuje pismo „Brain”.

W miarę starzenia się ludzie zaczynają mieć coraz więcej problemów ze snem - nie mogą zasnąć,



wybudzają się częściej i zbyt wcześnie nad ranem. Zaburzenia snu są szczególnie nasilone u osób cierpiących na chorobę Alzheimera, neurodegeneracyjne schorzenie, które objawia się stopniową utratą pamięci i innych zdolności intelektualnych.

„Przeciętnie, osoba w wieku 70 lat i więcej przesypia w nocy około jedną godzinę mniej niż dwudziestolatek” - wyjaśnia współautor najnowszego badania dr Clifford B. Saper z Beth Israel Deaconess Medical Center w Bostonie (Massachusetts, USA).

W 1996 r. zespół dr. Sopera jako pierwszy wykazał, że u szczurów struktura w mózgu określana, jako brzuszno-boczne jądro przedwzrokowe podwzgórza, która jest zbudowana z tzw. neuronów hamujących, pozwala wyciszyć pobudzone układy nerwowe i zapaść gryzoniom w sen. „Nasze eksperymenty na zwierzętach ujawniły, że utrata tych neuronów powodowała ciężką bezsenność, przy czym gryzonie przesypiały jedynie połowę tego czasu, co zwykle, a ich sen był w dodatku przerywany i zaburzony” - przypomina badacz.

Naukowcy zaproponowali, że odpowiednikiem tej struktury w mózgu ludzkim jest grupa komórek nerwowych określana, jako jądro pośrednie. Neurony te produkują m.in. taki sam neuroprzekaźnik, tj. galaninę.

Aby sprawdzić czy struktura ta pełni podobne funkcje w regulacji snu, zespół dr. Sopera razem z kolegami z University of Toronto przeanalizował dane zebrane w wieloletnim badaniu pt. Rush Memory and Aging Project. Dotyczyło ono starzenia się i demencji. Objęto nim blisko 1 tys. osób, które na początku miały 65 lat i były zdrowe. Ich stan monitorowano aż do śmierci, a następnie pozyskano ich mózgi do analizy.

Większość uczestników studium co dwa lata przechodziła badanie dotyczące ilości i jakości snu przy pomocy urządzenia o nazwie aktygraf, które rejestruje aktywność ruchową. Zakładano je pacjentom na nadgarstek na 7-10 dni.

Na koniec naukowcy przebadali mózgi 45 osób (w tym 12 z chorobą Alzheimera), które zmarły około 89. roku życia. Aby ocenić, ile neuronów hamujących jest obecnych w jądrze pośrednim, naukowcy posłużyli się metodą wykrywającą neuroprzekaźnik galaninę. Następnie zestawili te dane z zapisem z aktygrafu, który wykonano w roku przed śmiercią danego pacjenta.

Okazało się, że - niezależnie od występowania choroby Alzheimera - u osób, które miały w jądrze pośrednim większą liczbę neuronów z galaniną sen był mniej przerywany. Ludzie ci przesypiali dłużej bez wybudzania się niż osoby, u których liczba neuronów w jądrze pośrednim znacznie zmalała. Co więcej, pacjenci z chorobą Alzheimera mieli mniej neuronów zawierających galaninę, niż osoby bez tego schorzenia.

Zdaniem dr. Sopera badanie to wskazuje, że jądro pośrednie pełni u ludzi funkcję swego rodzaju

wyłącznika, który umożliwia spanie. Związana z wiekiem i z chorobą Alzheimera utrata neuronów z jądra pośredniego może być istotną przyczyną zaburzeń snu u ludzi starszych.

„Niedobory snu i jego zaburzenia mają związek z licznymi problemami natury zdrowotnej, w tym m.in. ze spadkiem sprawności umysłowej, zwiększonym ciśnieniem krwi oraz chorobą naczyń, a także wyższą skłonnością do rozwoju cukrzycy typu 2” - przypomina dr Saper. Oznacza to, że utrata neuronów z jądra pośredniego może przyczyniać się do wielu ze schorzeń związanych ze starzeniem się, dodaje.

Jak podsumowuje badacz, wyniki te mogą pomóc w opracowaniu nowych metod łagodzenia zaburzeń snu u starszych osób oraz w zapobieganiu związanemu z tym spadkowi zdolności poznawczych u osób z demencją.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22061.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy