

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22183.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