

### [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](#)

## 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://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23776.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**