

[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

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



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy