

[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](#)

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Problemy ze snem mogą być istotnym czynnikiem ryzyka choroby Alzheimera u starszych kobiet z wyższą predyspozycją genetyczną do tej choroby - informuje „Journal of Prevention

of Alzheimer's Disease”.

Nowe badanie przeprowadzili naukowcy z University of California w San Diego (USA). Przebadali 69 kobiet w wieku 65 lat i starszych uczestniczących w badaniu Women Inflammation Tau Study, trwającym projekcie skupiającym się na starzeniu się i ryzyku choroby Alzheimera.

Uczestniczki wypełniły kwestionariusze dotyczące jakości snu, przeszły testy pamięci i badania obrazowe mózgu, które pozwoliły określić poziom białka tau, jakie gromadzi się w mózgu osób z alzheimerem.

Jak się okazało, gorszy sen, zgłaszany przez pacjentki miał związek z gorszą pamięcią wzrokową i większym nagromadzeniem białka tau w obszarach mózgu dotkniętych wczesnym stadium choroby Alzheimera — ale tylko u kobiet z wyższym ryzykiem genetycznym. U kobiet z niższym ryzykiem genetycznym nie zaobserwowano takiego samego związku między problemami ze snem i pamięcią a nagromadzeniem tau.

Odkrycie dotyczyło pamięci wzrokowej i nie zaobserwowano go w przypadku pamięci werbalnej.

Zdaniem autorów uzyskane wyniki to kolejny dowód, że zaburzenia snu i choroba Alzheimera mogą się z czasem wzajemnie wzmacniać. Wcześniejsze badania sugerowały, że zaburzenia snu mogą przyczyniać się do nagromadzenia nieprawidłowych białek tau, a zmiany w mózgu związane z chorobą Alzheimera mogą zakłócać prawidłowe wzorce snu.

Ponieważ kobiety stanowią prawie dwie trzecie przypadków choroby Alzheimera i często zgłaszają gorszą jakość snu niż mężczyźni, autorzy przypuszczają, że sen może stanowić ważny i potencjalnie modyfikowalny czynnik ryzyka u starszych kobiet.

Samoocena snu jest tania i łatwa do przeprowadzenia, dlatego potencjalnie wykrywanie problemów ze snem mogłoby pomóc w identyfikacji osób, które mogłyby skorzystać z dokładniejszego monitorowania lub wczesnej interwencji. Zdaniem autorów poprawa snu mogłaby stać się celem przyszłych strategii zapobiegania chorobie Alzheimera, szczególnie u kobiet z podwyższonym ryzykiem genetycznym. Ogólnie rzecz biorąc, istotne może być poważne traktowanie dolegliwości związanych ze snem u starszych kobiet, ponieważ mogą one mieć znaczenie dla zdrowia ich mózgu.

Źródło: pap.pl

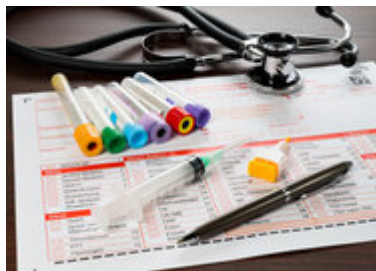
<https://laboratoria.net/aktualnosci/32875.html>



06-07-2026

[276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

[Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#)

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

[Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

[Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatry”.



06-07-2026

[Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

Informacje dnia: [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Partnerzy