

Иркутские учёные: ночной храп ведёт к раннему старению мозга

Ночной храп может привести к раннему старению мозга. К такому выводу на основании исследований пришли учёные из лаборатории сомнологии и нейрофизиологии Научного центра проблем здоровья семьи и репродукции человека из Иркутска. Об этом сообщила 13 января «Газета.Ру» со ссылкой на Министерство науки и высшего образования России (Минобрнауки).

Анализ проводили у пациентов, которые храпят во сне, и пациентов без ночного синдрома апноэ, с помощью полисомнографии и электроэнцефалографии. Исследование показало, что падение уровня кислорода и фрагментация сна, характерные для храпящих, приводит к сильному нарушению плотности, количества и частоты «сонных веретён» — особых ритмов головного мозга в фазе медленного сна. Эти ритмы поддерживают засыпание и сам сон, подавляя сенсорную информацию. Также они участвуют в формировании памяти, нейропластичности, общего интеллекта и познавательной деятельности. Нарушения, выявленные у храпящих пациентов, привели к ярко выраженному снижению эффективности сна и последующему ухудшению работы мозга и его преждевременному старению.

Теперь учёные планируют выяснить, как нарушения сна связаны с нейрокогнитивной активностью, эмоциональными и личностными характеристиками.



Фото freepik.com

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

Отказ от ответственности

Правила перепечаток

Соглашение о франчайзинге

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)