

Нервные клетки не восстанавливаются без сна?

Отсутствие сна может приводить к тому, что мозг прекращает вырабатывать новые клетки. К такому выводу пришли американские ученые в ходе эксперимента, проведенного на крысах.

Специалисты из Принстонского университета выяснили, что потеря сна влияет на работу гиппокампа, зоны головного мозга, участвующей в формировании воспоминаний, и влияние это вызывает гормон стресса.

В ходе эксперимента ученые сравнивали деятельность мозга животных, лишенных сна на протяжении 72 часов, с теми, которые спали нормально, и у первой группы был выявлен повышенный уровень кортикостерона, или гормона стресса.

Кроме того, в определенном регионе гиппокампа этих крыс появлялось существенно меньше новых клеток, чем у остальных животных. Когда же уровень кортикостерона у них стабилизировался, прекращалась и тенденция к снижению объемов производства новых клеток.

Таким образом, полагают исследователи, повышение уровня гормона стресса, вызываемое отсутствием сна, может объяснять снижение объема выработки новых клеток в мозге взрослой особи.

Нормальный сон возвращался к крысам через неделю, однако процесс выработки нервных клеток (он называется нейрогенез) восстанавливался лишь через две недели. При этом создавалось ощущение, что деятельность мозга в этом направлении оказывалась более активной, чем обычно: видимо, организм пытался компенсировать дефицит нервных клеток.

Ученые из Принстона, руководимые доктором Элизабет Гоулд, говорят: хотя роль производства нервных клеток у взрослых остается неизвестной, "подавление взрослого нейрогенеза может лежать в основе некоторых недостатков познавательных функций, связанных с долгой потерей сна".

Речь идет, например, о проблемах с концентрацией, которые испытывают люди, страдающие отсутствием сна.

Между тем эксперт в области сна доктор Нил Стэнли, работающий в университетской клинике английского города Норидж, считает, что результаты эксперимента американских коллег не стоит напрямую переносить на людей, поскольку люди не бодрствуют на протяжении трех суток подряд, если, конечно, не находятся в экстремальных обстоятельствах.

Тем не менее, добавляет доктор Стэнли, "Это интересные выводы. Было бы интересно узнать, оказывает ли подобный эффект частичная потеря сна, когда ты спишь каждую ночь немного меньше, чем необходимо твоему организму".

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@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](#)