

# Последствия расстройств сна

- Сон и взаимопомощь
- Последствия храпа во сне
- Недосып и здоровье сосудов
- Как далеко простираются последствия плохого качества сна?
- Связь недостатка сна и эмоций

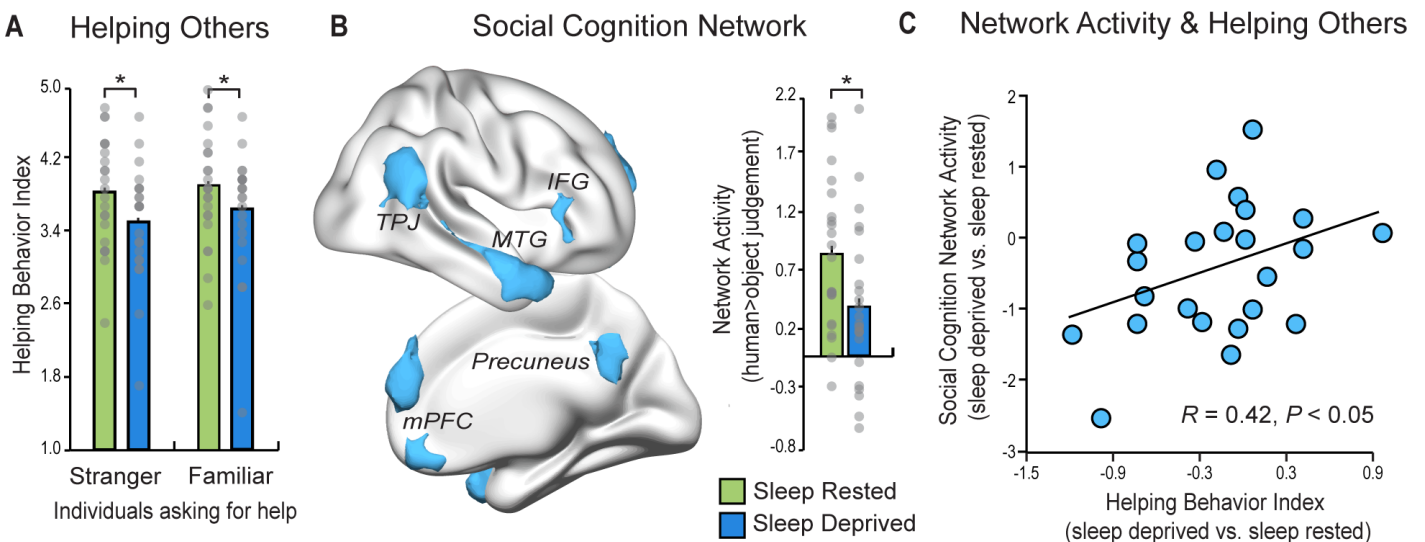
# Сон и взаимопомощь

Потеря сна является определяющим фактором при выборе людьми помощи друг другу на уровне индивида / между индивидами / между обществами

Результаты на разных уровнях:

- на индивидуальном уровне - одна ночь без сна была значительно связана с отказом от помощи одного человека другому. Более того, результаты ФМРТ показали снижение активности сети мозга, связанной с социальными познаниями, в условиях потери сна это было в значительной степени связано с меньшей помощью другим людям.
- на групповом уровне - сокращение сна от ночи к ночи влияют на выбор помощи другим во время повседневного взаимодействия.
- на крупномасштабном национальном уровне - один час недосыпания, вызванного, например, переходом на летнее время, снижает реальную альтруистическую помощь через акт пожертвования, что было установлено на основе анализа более 3 миллионов благотворительных пожертвований.

В общем-то, грубо говоря, количество и качество сна - значительно влияет на наш выбор, даже в таких эволюционно-важных вопросах как кооперация, помощь другим, благотворительность. (изменено)



Автор заметки: qwinken (Виталий)

# Последствия храпа во сне

## Для тех, кто храпит и не считает это проблемой

Как показывает [это исследование](#), храпящий человек может подвергаться большему риску утолщения или аномалий в сонной артерии, чем те, кто страдает избыточным весом, курит или имеет высокий уровень холестерина.

Повышенное утолщение стенки двух крупных кровеносных сосудов, снабжающих мозг кислородом, **является предвестником атеросклероза** ("затвердения артерий", ответственных за многие сосудистые заболевания).

Были проанализированы данные 913 пациентов (в возрасте от 18 до 50 лет), которые проходили обследование в центре сна.

В общей сложности 54 пациента заполнили опросник и прошли ультразвуковое исследование для измерения толщины сонных артерий.

**Исследование выявило** изменения в сонной артерии у храпящих - даже у тех, у кого нет синдрома обструктивного апноэ сна\* - вероятно, из-за травмы и последующего воспаления, вызванного вибрацией при храпе.

**По сравнению с не храпящими, у храпящих была обнаружена значительно большая толщина сонных артерий**

\*Синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) - расстройство сна, которое возникает из-за перекрытия дыхательных путей в горле во время сна и вызывает громкий храп и периодические паузы в дыхании - уже давно связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), наряду с множеством других серьезных проблем со здоровьем.

**Но риск ССЗ может начаться с храпа, задолго до того, как он перерастет в СОАС.**

Автор заметки: [qwinken \(Виталий\)](#)

# Недосып и здоровье сосудов

Провели исследование про недосып.

<https://naked-science.ru/article/medicine/serdtsa-dlya-zhenshhin>

Оказалось, **уровень эндотелиального окислительного стресса увеличился на 78% после легкого недосыпа по сравнению с «адекватным» сном.**

Эндотелий — это однослойный пласт плоских клеток, выстилающий внутреннюю поверхность кровеносных и лимфатических сосудов, сердечных полостей. Причем, несмотря на заметно возросший окислительный стресс, антиоксидантные реакции полностью отсутствовали.

Это значит, что легкое лишение сна приводило к воспалению и дисфункции клеток — раннему этапу развития сердечно-сосудистых заболеваний. «Это одно из первых прямых доказательств того, что легкий хронический дефицит сна вызывает болезни сердца. ...»

Автор **заметки**: xhebelfaust

# Как далеко простираются последствия плохого качества сна?

На днях опубликовали работу, которая показывает, что качество сна в подростковом возрасте влияет на когнитивные способности у людей взрослого возраста:

<https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000208056>

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ, НАРОД, АЛО!

Автор **заметки**: Глеб

# Связь недостатка сна и ЭМОЦИЙ

Наткнулся [на интересную работу](#), в ходе систематического обзора и метаанализа были проанализированы данные более 150 исследований, проведенных в течение 50 лет, в которых приняли участие 5715 человек, средний возраст 23 года.

В некоторых экспериментах участники были лишены сна на продолжительное время, в других им давали спать меньше обычного, а в третьих их периодически будили в течение ночи. В каждом исследовании также измерялась минимум одна переменная, связанная с эмоциями. Настроение участников, их реакция на эмоциональные стимулы, а также симптомы тревоги.

Коротко: все три типа потери сна приводят к уменьшению количества положительных эмоций, таких как радость, счастье и удовлетворенность, у участников, а также к усилению симптомов тревоги, таких как учащенное сердцебиение и повышенное беспокойство. Авторы отмечают, что даже короткие периоды потери сна могут значительно влиять на настроение и эмоциональные реакции.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)