

# 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

---

Revision #2

Created 18 October 2023 06:34:24 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:08:07 by Тимур