MARTA KUBERA

*Zakład Neuroendokrynologii Doświadczalnej
Instytut Farmakologii im. Jerzego Maja PAN
ul. Smętna 12, 31-343 Kraków
E-mail: kubera@if-pan.krakow.pl*

NEUROBIOLOGIA SNU – WSTĘP

Sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Ma korzystny wpływ na zdolność uczenia się, zapamiętywania oraz podejmowania racjonalnych decyzji, a również na nasze zdrowie psychiczne. Dotychczasowe badania wskazują, że funkcjonowanie większości procesów zachodzących w naszym organizmie jest istotnie poprawiane (optymalizowane) przez sen, a zaburzenia snu, w tym skracanie jego długości, mogą się przyczynić do rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, psychicznych, metabolicznych, nowotworowych. Bezsenność, trwająca co najmniej miesiąc, określana mianem bezsenności przewlekłej, dotyka 10-15% ludzi, a krótsze okresy bezsenności, pojawiające się kilkakrotnie w ciągu roku, występują u 20 do 40% ludzi. Bezsenność, współwystępująca z epizodem depresji, stwierdza się u 60-90% chorych. Problem niedoboru snu przybrał obecnie bardzo poważne rozmiary i Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła globalną epidemię niedoboru snu. Również choroby neurodegeneracyjne, stanowiące bardzo ważną grupę schorzeń mózgu o zróżnicowanej etiologii, związane są głównie z wiekiem i stanowią rosnące zagrożenie dla zdrowia w starzejących się społeczeństwach, a chorobom tym towarzyszą zaburzenia snu. W kontrolowaniu przez mózg zjawiska snu są zaangażowane wszystkie neurotransmitery i liczne obszary ośrodkowego układu nerwowego, a poznanie neurobiologii tego bardzo złożonego zjawiska daje nadzieje na powstanie terapii skutecznie leczących zaburzenia snu.

W bieżącym zeszycie KOSMOSU przedstawione będą zagadnienia związane z neurobiologią snu, chronobiologią, a zwłaszcza rytmem okołodobowym generowanym przez molekularny mechanizm zegara biologicznego, wpływem układu odpornościowego na sen oraz korzystnym działaniem snu na aktywność układu limfatycznego, zaburzeniami snu w chorobach neurodegeneracyjnych i w padaczce.

Zeszyt ten jest kierowany do studentów i doktorantów kierunków neurobiologicznych na uniwersytetach i akademiach medycznych, do osób cierpiących na zaburzenia snu w wyniku takich chorób neurodegeneracyjnych jak choroba Parkinsona, jak również do wszystkich czytelników zainteresowanych obecnym stanem wiedzy dotyczącej neurobiologii snu.

Marta Kubera