

Китайские ученые проанализировали десятки научных работ и пришли к выводу, что нарушения сна и потеря слуха тесно связаны между собой. Их обзор опубликован в журнале *Neuroscience* и проливает свет на биологические процессы, которые лежат в основе этих состояний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый третий человек сталкивается с расстройствами сна в течение жизни. И хотя давно известно, что плохой сон влияет на здоровье в целом, новые данные показывают, что он также может стать одной из причин ухудшения слуха.

Ученые отмечают, что нарушения сна — такие как бессонница, апноэ и синдром беспокойных ног — могут вызывать изменения в организме, способствующие снижению слуха. В то же время потеря слуха тоже влияет на сон: человек может острее реагировать на фоновый шум и чаще просыпаться ночью.

Исследования показали, что восприятие звуков различается в зависимости от стадии сна. В фазе глубокого сна (NREM) мозг лучше реагирует на звуковые сигналы, чем в фазе быстрых движений глаз (REM). Это может объяснить, почему определенные проблемы со слухом обостряются именно ночью.

Кроме того, хронический недосып может повысить риск развития нарушений слуха в будущем. Хотя механизмы этой связи до конца не изучены, ученые считают, что улучшение качества сна может положительно сказаться и на слухе.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*