



Ryc. 2.9.1. Odcinki polisomnogramu zdrowej osoby dorosłej według klasyfikacji Rechtschaffen'a i Kalesa. Opis w tekście.

U zdrowych osób dorosłych sen rozpoczyna się od snu NREM. NREM zajmuje 75–80% czasu trwania snu nocnego, a sen REM – 20–25%. Sen wolnofalowy przeważa w pierwszej trzeciej części nocy, a sen REM – w ostatniej trzeciej części. NREM i następujący po nim REM tworzą cykl snu o przeciętnym czasie trwania 90–110 min.

Obraz snu zależy od wieku. Funkcjonowanie grup neuronalnych odpowiedzialnych za sen i czuwanie rozwija się w ontogenezie stopniowo. Podział na sen spokojny (NREM) i sen aktywny (REM) jest widoczny od urodzenia, ale stadia snu NREM wykształcają się dopiero między 2. a 6. miesiącem. U noworodka sen REM zajmuje prze-

szło połowę snu dobowego. Ilość snu REM maleje w miarę dojrzewania o.u.n. i ustala się na resztę życia w wieku 2–3 lat. Potrzeba snu u noworodka zaspokajana jest w kilku epizodach równomiernie rozłożonych w ciągu doby. W miarę dojrzewania sen ulega scalaniu: w wieku przedszkolnym składa się z dwu epizodów, u osoby dorosłej – w zasadzie z jednego epizodu. Starzenie się obrazu EEG snu rozpoczyna się już około 20. roku życia. Jest to głównie ubytek snu wolnofalowego. Ubytek ten najprawdopodobniej zależy od spadku gęstości synaps w korze mózgowej.

Opis funkcjonowania mózgu podczas snu został wzbogacony dzięki neuroobrazowaniu hemo-