

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Witamina D może chronić płuca palaczy



Niedobór witaminy D ma związek z gorszą czynnością płuc u palaczy papierosów i szybszym jej pogarszaniem się w czasie - wskazują wyniki badań, które publikuje

internetowe wydanie pisma „American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine”.

Zdaniem autorów pracy, sugeruje to, że witamina D może chronić płuca palaczy przed negatywnymi skutkami nałogu nikotynowego. Naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie (stan Massachusetts) przez ok. 20 lat prowadzili badania w grupie 626 dorosłych mężczyzn rasy białej. W tym okresie trzykrotnie, w różnych odstępach czasu, zmierzili im poziom witaminy D w surowicy krwi. Równocześnie sprawdzali funkcjonowanie ich płuc przy pomocy badania spirometrycznego.

Spirometria pozwala ocenić rezerwy wentylacyjne płuc i wykryć obturację, tj. zwężenie oskrzeli. Dlatego wykorzystuje się ją w diagnozowaniu schorzeń, którym towarzyszy zwężenie dolnych dróg oddechowych - przede wszystkim POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), ale też astmy. Jednym z parametrów mierzonych w badaniu spirometrycznym jest objętość wydychanego powietrza podczas pierwszej sekundy forsowanego oddechu, w skrócie FEV1.

Okazało się, że u palących panów z niedoborami witaminy D czynność płuc - mierzona wskaźnikiem FEV1 - pogarszała się blisko dwukrotnie szybciej niż u palaczy z prawidłowym stężeniem witaminy D we krwi. Natomiast, dostateczny poziom tego związku w surowicy krwi, tj. powyżej 20 nanogramów na ml, miał ochronny wpływ na czynność płuc u palaczy i spowalniał tempo w jakim się pogarszała.

W perspektywie wieloletniej zbyt niski poziom witaminy D nasilał negatywny wpływ palenia na płuca. Nie zaobserwowano natomiast podobnego związku z w ogólnej populacji badanych panów, na którą składali się zarówno palacze, jak i niepalący wcale.

„Nasze badania sugerują, że witamina D może łagodzić szkodliwy wpływ palenia papierosów na czynność płuc” - komentuje główna autorka pracy dr Nancy E. Lange. Badaczka podejrzewa, że może to mieć związek z przeciwzapalnymi i przeciwutleniającymi właściwościami tego związku.

Autorzy badania podkreślają, że nie jest ono pozbawione wad. Po pierwsze, miało wyłącznie charakter obserwacyjny, a po drugie poziom witaminy D w surowicy krwi badanych mężczyzn zmieniał się w czasie. Ponadto, wyniki badań trudno uogólniać na całą populację, gdyż dotyczyły one starszych panów.

„Jeśli nasze wyniki uda się powtórzyć w innych badaniach, to będą one mieć ogromne znaczenie dla zdrowia publicznego” - ocenia dr Lange. Specjalistka zaznacza, że w przyszłości warto będzie również sprawdzić, czy witamina D może chronić płuca przed wpływem innych szkodliwych czynników, jak np. zanieczyszczenie powietrza.

Jak ocenia Alexander C. White, przewodniczący komitetu ds. przeciwdziałania paleniu przy American Thoracic Society, choć najnowsze rezultaty są interesujące, negatywny wpływ palenia na zdrowie jest znacznie większy niż jakiegokolwiek ochronne działanie witaminy D wobec płuc.

„Dlatego, w pierwszym rzędzie, pacjenci, którzy palą, powinni być wyczerpująco poinformowani o skutkach palenia papierosów dla zdrowia, a w dodatku powinno się im udzielić wszelkiego możliwego wsparcia w rzucaniu palenia” - podsumowuje ekspert.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14164.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**