

[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](#)

Korzyści ze słońca są większe niż zagrożenia

Słońce obniża ciśnienie tętnicze krwi. Nie należy zatem unikać słońca w obawie przed zachorowaniem na raka skóry. Ryzyko jest mniejsze niż korzyści jakie daje korzystanie z uroków słonecznej pogody - informuje „BBCNews” powołując się na szkockich badaczy.



Specjaliści z Edinburgh University twierdzą, że pod wpływem promieni słonecznych wytwarzany jest w organizmie człowieka tlenek azotu obniżający ciśnienie tętniczego krwi. Zmniejsza to ryzyko nadciśnienia, które jest jedną z głównych przyczyn chorób sercowo-naczyniowych.

Dr Richard Weller, szkocki dermatolog, wylicza, że zgony spowodowane przez zawały serca i udary mózgu związane z nadciśnieniem tętniczym zdarzają się 80 razy częściej niż te, do których doprowadzają nowotwory skóry.

Specjalista powołuje się na badania, które przeprowadzono na 24 ochotnikach podzielonych na dwie grupy. Część z nich przebywała pod lampami podobnymi do tych jakie stosowane są w solariach, które emitują promieniowanie ultrafioletowe. Druga grupa osób była wystawiona jedynie na ciepło tych lamp, gdyż filtry przechwytywały promienie UV.

Po godzinie sprawdzono jakie jest ciśnienie tętnicze w obu grupach ochotników. Okazało się, że spadło ono jedynie u tych osób, których skóra była wystawiona na działanie promieniowania ultrafioletowego.

Dotychczas sądzono, że pod wpływem słońca głównie wytwarzana jest witamina D, nazywana „witaminą słońca”, która również jest korzystna dla zdrowia.

Dr Waldemar Misiorowski, endokrynolog z Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, powiedział, że przesadnie obawiamy się słońca i wiosną oraz latem nie w pełni z niego korzystamy.

„Wiele osób przebywa cały dzień w biurze, a potem w domu i nie korzysta ze słońca, nawet fitness uprawiamy w budynkach. Tymczasem ryzyko raka skóry nie jest aż takie duże. Przykładowo, często przebywający na słońcu rybacy wcale nie chorują częściej na czerniaka niż inni ludzie” - podkreśla specjalista.

Dr Richard Weller zapowiada, że przeprowadzi kolejne badania, w których będzie chciał sprawdzić jakie jest ryzyko zawału serca i raka skóry w zależności od tego jak często przebywamy na słońcu.

Więcej szczegółów na ten temat ma być przedstawionych podczas międzynarodowego kongresu dermatologów, który w piątek rozpoczyna się w Edynburgu.

Źródło: <http://www.pap.pl>

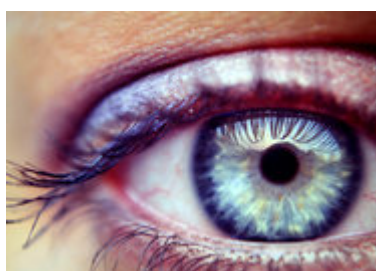
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17689.html>



26-11-2020

Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii

Dobrze działają zarówno odwiedziny terenów, jak i samo spoglądanie przez okno.



26-11-2020

Ślady demencji w siatkówce

Mogą odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu nawet na wczesnym etapie rozwoju demencji.



26-11-2020

Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej

W środę 2 grudnia odbędzie się gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej 2020.



26-11-2020

Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach

Przewlekły szum w uszach pojawia się u około 15 proc. dorosłych.



26-11-2020

Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych?

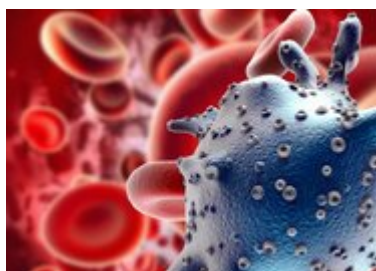
Oceniła ekspertka WHO dr Catherine Smallwood.



26-11-2020

Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”

Rekrutują się przede wszystkim z kierunków pielęgniarstwa i ratownictwa medycznego.



26-11-2020

Co zrobić, gdy miało się kontakt z osobą zakażoną koronawirusem?

Podpowiadamy, jakie są aktualne wytyczne służb sanitarnych i przepisy prawa.



26-11-2020

Co robić w czasie pandemii, gdy coś w zdrowiu dolega

Niepokojące objawy? Nie poddawaj się i szukaj profesjonalnej pomocy.

Informacje dnia: [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii](#) [Ślady demencji w siatkówce](#) [Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#) [Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach](#) [Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#) [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii](#) [Ślady demencji w siatkówce](#) [Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#) [Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach](#) [Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#) [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii](#) [Ślady demencji w siatkówce](#) [Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#) [Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach](#) [Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#)

Partnerzy