

### [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](#)

## Nawet jeden papieros dziennie podnosi ryzyko zawału



**Wypalenie już jednego papierosa w ciągu dnia podnosi ryzyko choroby wieńcowej i zawału aż w połowie tak silnie jak wypalenie dwudziestu. Jedyne rozsądne wyjście dla palaczy to całkowita rezygnacja z nałogu - twierdzą eksperci.**

Badacze z University College London na łamach pisma „The BMJ” opublikowali wyniki analizy, w której na podstawie 141 dostępnych badań oszacowali wzrost ryzyka rozwoju choroby wieńcowej i udaru przy regularnym wypalaniu jednego, pięciu oraz dwudziestu papierosów dziennie.

Już jedno spotkanie z nałogiem w ciągu dnia niesie poważne konsekwencje. Po wypaleniu jednego papierosa dziennie w przypadku mężczyzn zagrożenie chorobą wieńcową podnosi się o 46 proc. tego, o ile wzrosłoby przy wypalaniu 20 papierosów dziennie, a zagrożenie udarem - o 41 proc. Łatwo można zauważyć, że liczby te są dużo wyższe niż 5 proc., które wynikałoby z czystej arytmetyki.

Kobiety są przy tym tylko w nieco lepszej sytuacji - u nich ryzyko rośnie odpowiednio o 31 i 34 proc. Jednocześnie - przy uwzględnieniu badań biorących pod uwagę różnorodne czynniki - okazało się np. że np. ryzyko choroby serca u kobiet podwajało się przy wypalaniu jednego papierosa dziennie.

„Pokazaliśmy, że duża część zagrożenia chorobą wieńcową serca i udarem pochodzi z palenia tylko kilku papierosów każdego dnia” - mówią autorzy analizy. „Dla wielu osób będzie to prawdopodobnie niespodzianka. Istnieją jednak biologiczne mechanizmy, które pomagają wyjaśnić niespodziewanie wysokie ryzyko powiązane z rzadkim paleniem” - wyjaśniają.

Badacze podkreślają jednocześnie, że to choroby układu krążenia, a nie nowotwory powodują najwięcej, bo aż 48 proc. związanych z nałogiem tytoniowym zgonów.

„Nie ma bezpiecznego palenia pod względem ryzyka chorób układu krążenia. Aby zredukować ryzyko dwóch poważnych schorzeń, palacze powinni z nałogu zrezygnować zamiast go ograniczać, korzystając z odpowiedniej pomocy, jeśli jest potrzebna” - twierdzą naukowcy.

Badacze zwracają też uwagę na przedwczesne twierdzenia mówiące, że niektóre produkty tytoniowe o „obniżonym ryzyku” są bezpieczniejsze dla układu sercowo-naczyniowego.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28144.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**