

[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://laboratoria.net/aktualnosci/28144.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

Misja z polskim astronautą

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

[Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#)

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

[Weganom może brakować lizyny i leucyny](#)

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy