

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Emocje sportowe zwiększają ryzyko zawału serca?

To FAKT! Silne emocje, jakich doświadczają kibice w czasie oglądania wydarzeń sportowych, zwiększają ryzyko wystąpienia ostrych incydentów sercowo-naczyniowych. Naukowcy oszacowali, że w dniu rozgrywek to ryzyko wśród mężczyzn może wzrosnąć nawet o 11 proc.

Dowiedz się jak kibicować, aby sobie nie zaszkodzić.

Na ten ważny fakt i wiążące się z nim zagrożenia dla zdrowia i życia kibiców (głównie mężczyzn) zwracają uwagę kardiologzy ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu - w najnowszej odsłonie ogólnopolskiej kampanii społecznej „Zawał serca - Czas to życie”. Celem tej kampanii jest edukowanie Polaków na temat właściwego postępowania w przypadku wystąpienia pierwszych oznak zawału serca. Z badań wynika bowiem, że co trzecia osoba w naszym kraju nie wie, jakie są objawy zawału serca, a tylko co piąty Polak potrafi w takiej sytuacji właściwie zareagować.

Eksperti przypominają, że w przypadku wystąpienia objawów zawału trzeba natychmiast zareagować: dzwoniąc pod numer 112 i wzywając karetkę pogotowia. Tymczasem, dane z Polskiego Rejestru Ostrego Zespołu Wieńcowych wskazują, że Polacy z wezwaniem pogotowia zwlekają średnio aż dwie godziny.

- Już w pierwszych minutach zawału powstają w sercu nieodwracalne zmiany, które postępują z upływem czasu. Mają one znaczący wpływ na szanse przeżycia oraz jakość życia po zawale - podkreśla dr Piotr Desperak z III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Eksperti przypominają, że już w latach 70-tych ubiegłego wieku opublikowano pierwsze doniesienia na temat zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego związanego z emocjami sportowymi. Wnioski te zostały niedawno potwierdzone w badaniu przeprowadzonym przez zespół kardiologów ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Wykazano w nim, że czynnikami zwiększającymi ryzyko zgonu w wyniku incydentów sercowo-naczyniowych są: płeć męska (wzrost ryzyka o 11 proc.), dramatyczny przebieg wydarzenia (wzrost ryzyka o 25 proc.), a nawet zakończenie spotkania remisem (wzrost ryzyka o 23 proc.).

W jaki sposób przeżywanie silnych emocji w czasie kibicowania wpływa na wzrost ryzyka zawału oraz innych incydentów sercowo-naczyniowych? Eksperti tłumaczą, że dochodzi wtedy m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego i przyspieszenia tętna, co dodatkowo może być potęgowane przez palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Kumulacja wszystkich tych czynników ryzyka może doprowadzić do zawału serca, również u osób młodych.

Jak bezpiecznie kibicować? Siedem profilaktycznych zaleceń kardiologów:

- Unikaj wykonywania ciężkiej fizycznej pracy w dniu meczowym.
- Ogranicz nadmierne spożycie alkoholu nisko- i wysokoprocentowego, szczególnie w trakcie emocjonujących spotkań.
- Unikaj ciężkostrawnych posiłków w dniu transmisji. Zaleca się spożywanie zdrowych, lekkostrawnych potraw, najlepiej z dużą ilością warzyw.
- Nie zapomnij zażyć leków przepisanych przez lekarza (tych, które stosuje się przewlekłe),
- Zaprzestań palenia papierosów - nie tylko przed meczem.
- Jeżeli wcześniej w trakcie transmisji sportowej odczuwałeś negatywne następstwa związane ze stresem skonsultuj się ze swoim lekarzem celem uniknięcia tego typu sytuacji w przyszłości.
- Nie lekceważ alarmujących objawów, które mogą być związane z zawałem serca lub innymi schorzeniami układu krążenia. Nie zwlekaj do przerwy - zadzwoń pod numer 112!

Na koniec przypomnijmy więc jeszcze jakie są najczęstsze objawy zawału serca. Należą do nich m.in.: odczuwanie bólu, pieczenia lub ucisku w klatce piersiowej, który może promieniować do barku, ręki, szyi lub żuchwy. Objawom tym może towarzyszyć silny lęk.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29044.html>



26-06-2019

[ABM w USA: rozmowy m.in. o prewencji nowotworów i chorób serca](#)

Prewencja nowotworów i chorób serca – to tematy omawiane w trakcie spotkań Agencji Badań Medycznych z instytucjami ochrony zdrowia w USA/



26-06-2019

[Nanotechnologia w żywności](#)

Różne gałęzie przemysłu od dłuższego czasu poszukują sposobu wykorzystania nanotechnologii, przemysł spożywczy nie jest więc wyjątkiem.



26-06-2019

[Godzina lekcji na dworze tygodniowo podnosi](#)

satysfakcję u nauczycieli

Godzina lekcji na świeżym powietrzu ma dobroczynny wpływ na uczniów, ale i wzmacnia satysfakcję z pracy u nauczycieli.



26-06-2019

Cukrzyca powinna być priorytetem w polityce zdrowotnej

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2014 r. na cukrzycę chorowały na świecie 422 mln osób, a w 2035 r. liczba diabetyków może się zwiększyć do 600 mln



24-06-2019

Omdlenia - częstsze w czasie upałów

Sprawdź, jak unikać takich sytuacji i co robić, gdy ktoś zemdleje.



24-06-2019

Długie godziny pracy zwiększają ryzyko udaru

Praca przez ponad 10 godzin na dobę co najmniej przez 50 dni w roku zwiększa ryzyko udaru mózgu.



24-06-2019

[Antydepresanty obniżają poziom empatii](#)

To nie sama depresja, lecz leki przeciwdepresyjne przyczyniają się do obniżenia poziomu empatii, a zwłaszcza wrażliwości na cudzy ból.



24-06-2019

[Delfiny nawiązują przyjaźnie na podstawie wspólnych zainteresowań](#)

Delfiny – tak, jak ludzie – formują bliskie związki z osobnikami, które podzielają ich zainteresowania.

Informacje dnia: [ABM w USA: rozmowy m.in. o prewencji nowotworów i chorób serca](#) [Nanotechnologia w żywności](#) [Godzina lekcji na dworze tygodniowo podnosi satysfakcję u nauczycieli](#) [Cukrzyca powinna być priorytetem w polityce zdrowotnej](#) [Omdlenia - częstsze w czasie upałów](#) [Długie godziny pracy zwiększają ryzyko udaruv](#) [ABM w USA: rozmowy m.in. o prewencji nowotworów i chorób serca](#) [Nanotechnologia w żywności](#) [Godzina lekcji na dworze tygodniowo podnosi satysfakcję u nauczycieli](#) [Cukrzyca powinna być priorytetem w polityce zdrowotnej](#) [Omdlenia - częstsze w czasie upałów](#) [Długie godziny pracy zwiększają ryzyko udaruv](#) [ABM w USA: rozmowy m.in. o prewencji nowotworów i chorób serca](#) [Nanotechnologia w żywności](#) [Godzina lekcji na dworze tygodniowo podnosi satysfakcję u nauczycieli](#) [Cukrzyca powinna być priorytetem w polityce zdrowotnej](#) [Omdlenia - częstsze w czasie upałów](#) [Długie godziny pracy zwiększają ryzyko udaruv](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)

- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 26.06.2019 11:46