

[Akceptuję](#)

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](#)

Światło słoneczne obniża ciśnienie krwi



Wystawienie skóry na działanie promieniowania ultrafioletowego powoduje obniżenie ciśnienia krwi. Przez to wpływa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia ataku serca i wylewu - informuje „Journal of Investigative Dermatology”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Southampton (Wielka Brytania) zaobserwowali, że światło słoneczne korzystnie oddziałuje na układ krwionośny człowieka i poprzez zmianę zawartości tlenku azotu (NO) w skórze i we krwi wywołuje redukcję ciśnienia.

„NO wraz z produktami jego rozpadu jest zaangażowane w regulację ciśnienia krwi. W momencie wystawienia na światło słoneczne, małe ilości NO są przenoszone ze skóry do układu krążenia i następuje obniżenie ciśnienia” - mówi Martin Feelisch, współautor badania.

Już wcześniej zauważono, że poziom ciśnienia krwi i częstotliwość występowania chorób układu krążenia mają związek z porą roku i szerokością geograficzną. Wyższe wskaźniki obserwuje się zimą i w krajach oddalonych od równika, gdzie promieniowanie ultrafioletowe jest niższe.

Badacze przeprowadzili wraz z osobami badanymi dwie sesje naświetlania specjalnymi lampami. Każda sesja trwała 20 min., ale tylko jedna obejmowała naświetlanie połączone z wystawieniem na działanie promieni UVA.

Okazało się, że ultrafiolet powodował rozszerzenie naczyń krwionośnych, znacznie obniżenie ciśnienia krwi oraz zmianę ilości tlenku azotu w układzie krążenia.

„Wystrzeganie się nadmiernego kontaktu ze światłem słonecznym jest niezbędne do ochrony przed rakiem skóry, ale całkowite unikanie słońca, czy to ze względu na strach, czy styl życia, może nasilać ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia” - podsumowuje Feelisch.

Źródło: www.pap.pl



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