

### [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](#)

## Witamina D może chronić płuca palaczy



Niedobór witaminy D ma związek z gorszą czynnością płuc u palaczy papierosów i szybszym jej pogarszaniem się w czasie - wskazują wyniki badań, które publikuje

internetowe wydanie pisma „American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine”.

Zdaniem autorów pracy, sugeruje to, że witamina D może chronić płuca palaczy przed negatywnymi skutkami nałogu nikotynowego. Naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie (stan Massachusetts) przez ok. 20 lat prowadzili badania w grupie 626 dorosłych mężczyzn rasy białej. W tym okresie trzykrotnie, w różnych odstępach czasu, zmierzili im poziom witaminy D w surowicy krwi. Równocześnie sprawdzali funkcjonowanie ich płuc przy pomocy badania spirometrycznego.

Spirometria pozwala ocenić rezerwy wentylacyjne płuc i wykryć obturację, tj. zwężenie oskrzeli. Dlatego wykorzystuje się ją w diagnozowaniu schorzeń, którym towarzyszy zwężenie dolnych dróg oddechowych - przede wszystkim POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), ale też astmy. Jednym z parametrów mierzonych w badaniu spirometrycznym jest objętość wydychanego powietrza podczas pierwszej sekundy forsowanego oddechu, w skrócie FEV1.

Okazało się, że u palących panów z niedoborami witaminy D czynność płuc - mierzona wskaźnikiem FEV1 - pogarszała się blisko dwukrotnie szybciej niż u palaczy z prawidłowym stężeniem witaminy D we krwi. Natomiast, dostateczny poziom tego związku w surowicy krwi, tj. powyżej 20 nanogramów na ml, miał ochronny wpływ na czynność płuc u palaczy i spowalniał tempo w jakim się pogarszała.

W perspektywie wieloletniej zbyt niski poziom witaminy D nasilał negatywny wpływ palenia na płuca. Nie zaobserwowano natomiast podobnego związku z w ogólnej populacji badanych panów, na którą składali się zarówno palacze, jak i niepalący wcale.

„Nasze badania sugerują, że witamina D może łagodzić szkodliwy wpływ palenia papierosów na czynność płuc” - komentuje główna autorka pracy dr Nancy E. Lange. Badaczka podejrzewa, że może to mieć związek z przeciwzapalnymi i przeciwutleniającymi właściwościami tego związku.

Autorzy badania podkreślają, że nie jest ono pozbawione wad. Po pierwsze, miało wyłącznie charakter obserwacyjny, a po drugie poziom witaminy D w surowicy krwi badanych mężczyzn zmieniał się w czasie. Ponadto, wyniki badań trudno uogólniać na całą populację, gdyż dotyczyły one starszych panów.

„Jeśli nasze wyniki uda się powtórzyć w innych badaniach, to będą one mieć ogromne znaczenie dla zdrowia publicznego” - ocenia dr Lange. Specjalistka zaznacza, że w przyszłości warto będzie również sprawdzić, czy witamina D może chronić płuca przed wpływem innych szkodliwych czynników, jak np. zanieczyszczenie powietrza.

Jak ocenia Alexander C. White, przewodniczący komitetu ds. przeciwdziałania paleniu przy American Thoracic Society, choć najnowsze rezultaty są interesujące, negatywny wpływ palenia na zdrowie jest znacznie większy niż jakiegokolwiek ochronne działanie witaminy D wobec płuc.

„Dlatego, w pierwszym rzędzie, pacjenci, którzy palą, powinni być wyczerpująco poinformowani o skutkach palenia papierosów dla zdrowia, a w dodatku powinno się im udzielić wszelkiego możliwego wsparcia w rzucaniu palenia” - podsumowuje ekspert.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14164.html>



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## **Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia**

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

**Partnerzy**