

[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

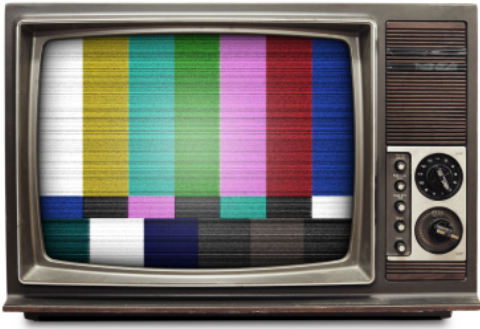
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Długie oglądanie TV śmiertelnie groźne



Spędzanie wielu godzin dziennie na oglądaniu TV zwiększa ryzyko zgonu z powodu zatorowości płucnej - potwierdza badanie japońskie, które publikuje pismo „Circulation”.

Zespół naukowców z Uniwersytetu w Osace zebrał dane na temat czasu spędzanego przed TV wśród nieco ponad 86 tys. Japończyków w wieku 40-79 lat. W ciągu kolejnych 19 lat obserwacji 59 osób z całej grupy zmarło z powodu zatorowości płucnej.

Dochodzi do niej przeważnie w wyniku zablokowania tętnicy płucnej przez skrzeplinę, która przywędrowała wraz z krwią z żył głębokich (najczęściej tych zlokalizowanych z nogach). Zatorowość płucna jest jedną z najpoważniejszych konsekwencji żylnych choroby zakrzepowo-zatorowej (inaczej zakrzepicy), której sprzyja m.in. dłuższe unieruchomienie. Statystyki wskazują, że zakrzepica stanowi jedną z głównych przyczyn zgonów ludzi z powodu chorób układu krążenia - obok zawału serca i udaru mózgu.

Analiza danych japońskich wykazała, że w porównaniu z osobami, które oglądały TV mniej niż 2,5 godz. dziennie, ludzie spędzający każdego dnia od 2,5 do niemal 5 godzin przed ekranem telewizora mieli o 70 proc. wyższe ryzyko zgonu z powodu zatorowości płucnej. Gdy czas oglądania TV wydłużał się do 5 lub więcej godzin dziennie, ryzyko zgonu z powodu zatorowości płucnej rosło o 150 proc. Drugim w kolejności czynnikiem ryzyka zatorowości płucnej okazała się być otyłość.

Naukowcy uwzględnili w analizie szereg czynników, które mogłyby mieć wpływ na wyniki, takich jak występowanie u badanych otyłości, cukrzyca, nadciśnienia tętniczego czy palenie przez nich papierosów.

Ich zdaniem ryzyko zgonu z powodu zatorowości płucnej związanej z długim oglądaniem TV może być większe niż wykazano w badaniu. Wiadomo bowiem, że diagnoza tego schorzenia jest trudna, a przez to śmiertelność z nim związana jest zaniżana. Najczęstsze objawy zatorowości płucnej, tj. ból w klatce piersiowej i duszność, występują również w innych groźnych dla życia dolegliwościach, a ponadto nie zawsze wykonywana jest diagnostyka obrazowa konieczna do rozpoznania tej choroby.

Główny autor pracy Toru Shirakawa ocenia, że wyniki badania przeprowadzonego przez jego zespół mogą w szczególności odnosić się do Amerykanów, którzy - jak wskazują statystyki - oglądają więcej

TV niż Japończycy.

Z kolei współautor pracy prof. Hiroyasu Iso z Uniwersytetu w Osace podkreśla, że wprawdzie zatorowość płucna przydarza się w Japonii rzadziej niż w krajach Zachodu, ale liczba jej przypadków może rosnąć. Ma to związek z tym, że Japończycy coraz częściej przejmują zachodni, siedzący tryb życia, co zwiększa ryzyko tego zaburzenia, tłumaczy.

Badacze przypominają, że miłośnicy TV mogą podejmować proste czynności, by obniżyć ryzyko żylnych chorób zakrzepowo-zatorowej, w tym zatorowości płucnej. Prof. Iso zaleca m.in., by po godzinie przed szklanym ekranem wstać, przejść się, porozciągać, albo w trakcie oglądania TV naprzemiennie napinać i rozluźniać mięśnie nóg przez pięć minut. To podobna rada, jakiej udziela się osobom udającym się w daleką podróż samolotem, ponieważ one również są narażone na zakrzepicę. Ponadto warto się regularnie nawadniać, a w dłuższej perspektywie zrzucić zbędne kilogramy.

Autorzy pracy zaznaczają, że dane do badania zbierano w latach 1988-90, czyli zanim popularnym źródłem informacji i rozrywki stały się komputery, tablety oraz smartfony. Dlatego ich zdaniem w przyszłości konieczne będzie sprawdzenie zależności między korzystaniem z tych urządzeń a ryzykiem zgonu z powodu zatorowości płucnej.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25854.html>



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.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy