

### [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](#)

## Małżeństwo jest dobre dla zdrowia

Kolejne badania przekonują, że małżeństwo jest dobre dla zdrowia, pomaga lepiej uporać się z takimi czynnikami ryzyka jak zbyt duży poziom cholesterolu, nadciśnienie tętnicze lub cukrzyca - przekonują brytyjscy specjaliści.

BBC News w relacji z konferencji Brytyjskiego Towarzystwa Kardiowaskularnego informuje, że wskazują na to obserwacje prawie miliona Brytyjczyków, jakie wraz ze swym zespołem przeprowadził dr Paul Carter.

Dr Carter od lat bada, jaki wpływ na zdrowie ma małżeństwo. Opublikował już badania, które wykazały, że zwiększa ono szanse przeżycia zawału serca. Nie chodzi tylko o to, że w razie ostrego ataku chory może liczyć na to, że bliska osoba wezwie szybko pomoc. Po zawale ważna jest zmiana stylu życia, rekonwalescencja i zażywanie leków, żeby uniknąć powtórnego ataku. W tym szczególnie pomaga żona lub mąż.

Przekonują o tym najnowsze badania po nazwą ACALM, przeprowadzone wśród pięćdziesięciolatków, sześćdziesięciolatków oraz siedemdziesięciolatków, których obserwowano przez 14 lat. Wynika z nich, że ci, którzy mieli podwyższony cholesterol, wykazywali o 16 proc., większe szanse dłuższego życia (w okresie 14-letnich obserwacji), jeśli pozostawali w związku małżeńskim.

Główny autor tego badania dr Carter podkreśla, że podobnie jest w przypadku tych osób, które mają nadciśnienie tętnicze krwi lub cukrzycę. Obydwa czynniki ryzyka, podobnie jak za duże stężenie cholesterolu we krwi, zwiększają znacznie ryzyko zawału serca.

Takiej samej jednoznacznej zależności nie zauważono u osób, które były jedynie w związku partnerskim, w separacji, rozwiedzione lub owdowiały. Autorzy tego badania uważają, że lepiej radzimy sobie z czynnikami ryzyka, kiedy mamy przy sobie osobę, na której nam szczególnie zależy i pełni ważną rolę w naszym życiu. To z kolei motywuje do większej dbałości o zdrowie.

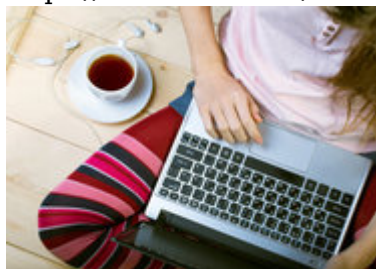
Dr Carter twierdzi, że zależność ta dotyczy zarówno osób po zawale serce, które muszą przestrzegać zaleceń lekarskich, jak i tych, które są na razie jedynie zagrożone zawałem z powodu czynników ryzyka, takich jak podwyższony poziom cholesterolu, nadciśnienie tętnicze i cukrzyca.

„Nie twierdzimy, że każda osoba powinna wejść w związek małżeński” – zastrzega specjalista. Jego zdaniem chodzi głównie o to, że duży wpływ na nasze zdrowie mogą mieć bliskie relacje z innymi osobami, partnerem lub partnerką, krewnymi i przyjaciółmi.

Dr Mike Knapton z the British Heart Foundation uważa, że najważniejsze jest, żeby zminimalizować czynniki ryzyka zmieniając styl życia, a jeśli to konieczne przyjmując odpowiednie leki. Pomaga w tym bliska osoba jak i dobre relacje społeczne.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27316.html>



30-03-2026

**[Stypendia ministra nauki za znaczące](#)**

## osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**