

### [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 serca, 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>



02-07-2026

**[Nośniki eków po 14 miesiącach na](#)**

## Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

## Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

### **Partnerzy**