

### [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](#)

## Palisz? Uważaj na swój słuch



**Palenie papierosów nie tylko skraca życie, ale także może uszkadzać słuch! Dotyczy to zarówno palaczy, ale także osób, którzy są narażone na długotrwałe przebywanie w zadymionych pomieszczeniach.**

Palenie powoduje częstsze występowanie infekcji ucha, ale także wzmacnia szumy uszne.

- Palacze są znacznie bardziej narażeni na utratę bądź uszkodzenie słuchu niż osoby, które nie palą – podkreśla dr Adam Pabiś, neurobiolog i audiolog z Centrum Nowoczesnej Audiologii w Warszawie. – Palacz z każdym wdechem wciąga do płuc i rozprawdza po organizmie silnie toksyczne substancje, w tym formaldehyd i arsenik. Niektóre z tych związków wykazują właściwości ototoksyczne, czyli uszkadzające słuch, dlatego jeśli ktoś pali, wcale nie musi być wystawiony na działanie głośnych dźwięków, aby doznać uszczerbku słuchu.

Przyczyny utraty słuchu

Utrata słuchu najczęściej wiąże się z uszkodzeniem komórek słuchowych. Następuje ono w miarę starzenia się, ale także m.in.: pod wpływem nadmiernego hałasu, niedotlenienia, niedokrwienia, zaburzeń hormonalnych oraz z powodu urazu akustycznego (nagły głośny dźwięk np.: wystrzał z broni palnej, bardzo bliskie uderzenie pioruna lub start samolotu odrzutowego, może bezpowrotnie zniszczyć komórki słuchowe).

Nagły ubytek słuchu może powodować także m.in.: zniszczenie komórek w uchu zewnętrznym z powodu długotrwałego stanu zapalnego (mamy tych komórek ok. 30 tys.). To one wysyłają informacje do neuronów w mózgu. Gdy komórki słuchowe giną powoli, latami, nie powstają szumy uszne. Po prostu, komórki wysyłają coraz mniej informacji do neuronów i te nieużywane neurony zaczynają zanikać. Jednak, gdy dojdzie do nagłego zaniku komórek słuchowych, wtedy mogą pojawić się szumy uszne.

W jaki sposób powstają szumy uszne?

Wdychanie toksyn w czasie palenia papierosów uszkadza narząd słuchu na wiele sposobów.

Palenie papierosów zwiększa ciśnienie krwi. Nasz układ sympatyczny, który jest częścią układu nerwowego, odpowiada głównie za mobilizację organizmu. Jest ciągle aktywny. Gdy, po zapaleniu papierosa, dochodzi do wzrostu ciśnienia krwi, dla organizmu to sygnał do walki, zaczyna produkować więcej kortyzolu, hormonu stresu, który jest uwalniany do krwi, mięśni i komórek.

- W przypadku mężczyzn zbyt duża dawka kortyzolu uszkadza komórki słuchowe – podkreśla dr Pabiś.  
- U kobiet, wzrost hormonu stresu zaburza produkcję estrogenu i wtedy dochodzi do niedokrwienia ucha wewnętrznego. To powoduje uszkodzenie komórek słuchowych, odpowiedzialnych za „tłumaczenie” wibracji dźwiękowych na przekazywane do mózgu impulsy elektryczne. Przez to do mózgu dociera mniej informacji o dźwiękach z otoczenia. Nasz układ nerwowy odbiera to jako ciszę,

wzmaga swoją aktywność i wtedy pojawiają się szумы uszne.

Dr Pabiś podkreśla, że u osób, które mają szумы uszne dochodzi do rozregulowania naturalnego mechanizmu wzmacniania i osłabiania dźwięków (gdy jesteśmy w hałasie, dźwięki docierające do neuronów w mózgu są obniżane przez komórki słuchowe, a gdy jest cisza, komórki te stają się wrażliwsze na dźwięki).

Niedotlenienie może zniszczyć komórki

Zapalenie papierosa powoduje uczucie sytości, „pełnego żołądka” i dlatego palaczom mniej się chce jeść. Zniszczone komórki słuchowe mogą się odbudować, ale gdy nie mamy apetytu, jemy mniej wartościowych produktów bogatych w przeciwutleniacze czy witaminę B1 i nasze komórki nie mogą się zregenerować - opowiada lekarz. - Gdy w naszej diecie brakuje witaminy B1, możemy nagle ogłuchnąć na kilka dni.

Palenie powoduje niedotlenienie komórek. Nikotyna w zestawie z tleniem węgla, produktem spalania, zwężają naczynia krwionośne w uszach, co ogranicza przepływ krwi i dostarczanie tlenu do ucha wewnętrznego. - Niedotlenienie „dusi” komórki słuchowe. Sprawia, że gorzej działają. Długotrwałe niedotlenienie może je zniszczyć - mówi dr Pabiś.

Dlaczego nikotyna wzmacnia szумы uszne?

Nikotyna rozregulowuje także działanie neuroprzekaźników. Ich zadaniem jest informowanie mózgu o tym, jakiego rodzaju dźwięki do nas docierają. Stąd już bardzo krótka droga do uciążliwego szumienia, buczenia i brzęczenia, czyli szumów usznych. Mogą być one słyszane w jednym lub dwóch uszach lub w głowie, a czasami i w uszach, i w głowie jednocześnie. Osoby, które skarżą się na szумы mówią, że słyszą różne dźwięki między innymi piski, dzwonienie, dudnienie, gwizdy, szelesty.

Prawie każdy, od czasu do czasu, przez chwilę, może słyszeć „jakieś dźwięki” w uszach. Zwłaszcza w ciszy. Jednak takie chwilowe, przemijające dźwięki nie wymagają konsultacji lekarza. Diagnozować trzeba szумы uszne, które trwają dłużej niż 5 minut i pojawiają się częściej niż raz w tygodniu. Szумы odczuwane jednostronnie wymagają szczególnej diagnostyki z wykorzystaniem technik rezonansu magnetycznego.

Lekarze dzielą szумы uszne na:

- ciągle, czyli dźwięki słyszane bez przerwy;
- okresowe, gdy dźwięki odbierane są z przerwami trwającymi od kilku godzin do kilku dni lub tygodni.

Szумы uszne można podzielić także na:

- subiektywne, które są słyszane tylko przez osobę zgłaszającą problem;
- obiektywne, można je zarejestrować za pomocą mikrofonu lub bezpośrednio usłyszeć przykładając ucho lub słuchawkę stetoskopu do głowy pacjenta, te występują niezwykle rzadko.

Czy da się leczyć szумы, gdy ktoś pali?

Dr Pabiś podkreśla, że jeśli ktoś pali papierosy, nie można go skutecznie leczyć z powodu szumów usznych. Papierosy zawierają nikotynę. W układzie nerwowym są receptory nikotynowe. Paląc, wzmagamy ich działanie. To zwiększa produkcję acetylocholiny, neuroprzekaźnika, który pobudza neurony do działania.

- Zaczyna się błędne koło - podkreśla dr Pabiś. - Pacjenci z szumami usznymi mają zaburzoną aktywność jąder ślimakowych, czyli początkowej populacji neuronów drogi słuchowej oraz kory słuchowej. Pewne ośrodki są u nich nadaktywne. Gdy palą, nikotyna dodatkowo wzmacnia wydzielanie acetylocholiny, co nasila szumy uszne.

Lekarz podaje przykład pacjenta, który palił i nosił aparat słuchowy. Nie był w stanie z niego korzystać w restauracji, bo dźwięki za mocno i wyraźnie słyszał. - Gdy przestał palić, wszystko się wyregulowało - mówi dr Pabiś.

Dr Pabiś podkreśla, że jeśli ktoś pali i ma szumy uszne, może podejrzewać, że są one wzmocnione przez nałóg. - Badanie słuchu, audiometria, pomaga to zweryfikować - podkreśla lekarz. - Wszystkich pacjentów, którzy mają problemy ze słuchem, zachęcam do rzucenia palenia.

Agnieszka Pochrząst-Motyczyńska ([www.zdrowie.pap.pl](http://www.zdrowie.pap.pl))

*Źródła:*

*Wpływ palenia i kortyzolu na człowieka:*

[https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm0103\\_6](https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm0103_6)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3389568/>

*Wpływ kortyzolu na ubytek słuchu*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3328238/>

*Istnienie receptorów nikotynowych w uchu wewnętrznym*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737545/>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28075.html>



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 anestezjolog**

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

### **Partnerzy**