

[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](#)

Nawet jeden papieros dziennie podnosi ryzyko zawału



Wypalenie już jednego papierosa w ciągu dnia podnosi ryzyko choroby wieńcowej i zawału aż w połowie tak silnie jak wypalenie dwudziestu. Jedyne rozsądne wyjście dla palaczy to całkowita rezygnacja z nałogu - twierdzą eksperci.

Badacze z University College London na łamach pisma „The BMJ” opublikowali wyniki analizy, w której na podstawie 141 dostępnych badań oszacowali wzrost ryzyka rozwoju choroby wieńcowej i udaru przy regularnym wypalaniu jednego, pięciu oraz dwudziestu papierosów dziennie.

Już jedno spotkanie z nałogiem w ciągu dnia niesie poważne konsekwencje. Po wypaleniu jednego papierosa dziennie w przypadku mężczyzn zagrożenie chorobą wieńcową podnosi się o 46 proc. tego, o ile wzrosłoby przy wypalaniu 20 papierosów dziennie, a zagrożenie udarem - o 41 proc. Łatwo można zauważyć, że liczby te są dużo wyższe niż 5 proc., które wynikałoby z czystej arytmetyki.

Kobiety są przy tym tylko w nieco lepszej sytuacji - u nich ryzyko rośnie odpowiednio o 31 i 34 proc. Jednocześnie - przy uwzględnieniu badań biorących pod uwagę różnorodne czynniki - okazało się np. że np. ryzyko choroby serca u kobiet podwajało się przy wypalaniu jednego papierosa dziennie.

„Pokazaliśmy, że duża część zagrożenia chorobą wieńcową serca i udarem pochodzi z palenia tylko kilku papierosów każdego dnia” - mówią autorzy analizy. „Dla wielu osób będzie to prawdopodobnie niespodzianka. Istnieją jednak biologiczne mechanizmy, które pomagają wyjaśnić niespodziewanie wysokie ryzyko powiązane z rzadkim paleniem” - wyjaśniają.

Badacze podkreślają jednocześnie, że to choroby układu krążenia, a nie nowotwory powodują najwięcej, bo aż 48 proc. związanych z nałogiem tytoniowym zgonów.

„Nie ma bezpiecznego palenia pod względem ryzyka chorób układu krążenia. Aby zredukować ryzyko dwóch poważnych schorzeń, palacze powinni z nałogu zrezygnować zamiast go ograniczać, korzystając z odpowiedniej pomocy, jeśli jest potrzebna” - twierdzą naukowcy.

Badacze zwracają też uwagę na przedwczesne twierdzenia mówiące, że niektóre produkty tytoniowe o „obniżonym ryzyku” są bezpieczniejsze dla układu sercowo-naczyniowego.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28144.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy