

[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](#)

Smog - kilka zasad jak z nim walczyć

Smog jest zmorą wielu miast w Polsce i na świecie. Ale to te polskie wymieniane są w czołówce najbardziej dotkniętych tym problemem w Europie. Z Krakowem na czele - choć nie tylko, bo uciążliwości smogowe doskwierają praktycznie wszędzie.

Ze wszystkich przebadanych miast w Polsce w zasadzie tylko Słupsk spełnia normy jakości powietrza. Nad resztą kraju wisi zaś, okresami wyjątkowo szkodliwa, chmura rakotwórczych i mutogennych zanieczyszczeń, które nie pozostają bez znaczenia dla naszego zdrowia.

W klasyfikacji smogu wyróżniamy dwa jego rodzaje. Ten pierwszy, kwaśny, typu londyńskiego, zdarza się zimą przy ujemnych temperaturach. Znajdziemy w nim m.in. dwutlenek siarki, dwutlenek węgla i pyły. Drugi - typu Los Angeles, pojawia się nad Polską w okresie od lipca do października. W jego składzie znajdziemy m.in. tlenek węgla, tlenki azotu i pyły przemysłowe.

Smog jest wyjątkowo szkodliwy dla ludzi, zwierząt i całego środowiska. Wystarczy wspomnieć katastrofę z 1952 roku, kiedy smog powstały z gazów pochodzących z domowych i fabrycznych kominów oraz spalin samochodowych doprowadził do śmierci około 4 tys. mieszkańców Londynu, którzy nabawili się przez niego m.in. niewydolności płuc.

Na konsekwencje życia w zanieczyszczonym środowisku najbardziej narażone są dzieci. Naukowcy z Uniwersytetu Montany odkryli, że smog prowadzi u nich do zmian w mózgu. Dzieci mogą mieć problemy z pamięcią krótkotrwałą, a w testach na inteligencję osiągać znacznie niższe wyniki niż ich rówieśnicy oddychający czystym powietrzem.

Dodatkowo u dzieci narażonych na ciągły kontakt ze smogiem obserwuje się zmiany metaboliczne związane z chorobą Alzheimera. To powód, dla którego traktuje się go jako czynnik zwiększonego ryzyka wystąpienia tego schorzenia.

Ponadto smog utrudnia funkcje obronne dróg oddechowych, toruje drogę infekcjom, upośledza wymianę gazową w płucach i wskutek tego - obciąża serce. Co możemy z tym zrobić?

1. Kontroluj jakość powietrza

Wojewódzkie Inspektoraty Ochrony Środowiska publikują na swoich stronach internetowych ostrzeżenia, gdy stężenie zanieczyszczeń w powietrzu bezpośrednio zagraża naszemu zdrowiu. Dodatkowo Główny Inspektorat Środowiska udostępnia bezpłatną aplikację na urządzenia mobilne prezentującą bieżące dane o jakości powietrza pobierane z automatycznych stacji pomiarowych. Znajdziesz ją pod hasłem „Jakość powietrza w Polsce”.

2. Gdy stężenie przekracza normy, unikaj spacerów

Kontrolując jakość powietrza, będziesz świadom tego, kiedy normy zanieczyszczenia zostały przekroczone. To właśnie ten moment, gdy lepiej zostać z dzieckiem w domu, ograniczyć wyjścia do koniecznego minimum, zakupy zorganizować przez internet - a jeśli jest taka możliwość, zrobić sobie wolne od pracy i przedszkola. Pewne kroki w stronę ochrony najmłodszych przed smogiem poczyniono we Wrocławiu, gdzie przedszkolanki monitorują jakość powietrza na bieżąco i jeśli normy zanieczyszczenia są przekroczone, nie wychodzą z dziećmi na podwórko.

3. Nie otwieraj okien

...w domu i w samochodzie (jadąc z dzieckiem w godzinach szczytu, wybieraj mniej ruchliwe trasy, zamknij okna i ustaw wentylację na obieg zamknięty).

4. Dużo pij

Pamiętaj o nawodnieniu organizmu (część zanieczyszczeń przyklei się do wilgotnych ścianek gardła i nie trafi do płuc) i oddychaniu przez nos, nie przez usta. To nasz naturalny filtr powietrza.

5. Zadbaj o dietę

Spożywaj pokarmy bogate w witaminy A, C i E oraz selen, cynk, mangan, miedź, beta-karoten i flawonoidy. To związki, które pomagają organizmowi neutralizować nadmiar wolnych rodników powstających m.in. wskutek oddychania zanieczyszczonym powietrzem. Wolne rodniki przyczyniają się również do rozwoju astmy oskrzelowej i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Najwięcej antyoksydantów znajdziesz w warzywach i owocach – świeżych, sezonowych i niepryskanych szkodliwymi chemikaliami. Korzystne działanie mają również warzywa strączkowe, kasze, kiełki, nasiona, orzechy i ryby.

6. Wyjedź z miasta!

Nawet krótka przerwa od szkodliwego powietrza ma pozytywny wpływ na zdrowie. A już szczególnie taka, podczas której żadne zanieczyszczenie cię nie dosięgnie – na przykład pobyt w podziemnym Uzdrawisku Kopalnia Soli „Wieliczka”. Powietrze pod ziemią jest pozbawione wszelkich szkodliwych dla zdrowia pyłów, zanieczyszczeń i alergenów, a dzięki bogactwu mikroelementów i wysokiemu udziałowi chlorku sodu oddziałuje korzystnie na drogi oddechowe, pobudzając je do samooczyszczania. Już krótki pobyt w kopalni soli wystarczy, by odetchnąć z ulgą.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28729.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