

[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](#)

Emocje sportowe zwiększają ryzyko zawału serca?

To FAKT! Silne emocje, jakich doświadczają kibice w czasie oglądania wydarzeń sportowych, zwiększają ryzyko wystąpienia ostrych incydentów sercowo-naczyniowych. Naukowcy oszacowali, że w dniu rozgrywek to ryzyko wśród mężczyzn może wzrosnąć nawet o 11 proc.

Dowiedz się jak kibicować, aby sobie nie zaszkodzić.

Na ten ważny fakt i wiążące się z nim zagrożenia dla zdrowia i życia kibiców (głównie mężczyzn) zwracają uwagę kardiolodzy ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu - w najnowszej odsłonie ogólnopolskiej kampanii społecznej „Zawał serca - Czas to życie”. Celem tej kampanii jest edukowanie Polaków na temat właściwego postępowania w przypadku wystąpienia pierwszych oznak zawału serca. Z badań wynika bowiem, że co trzecia osoba w naszym kraju nie wie, jakie są objawy zawału serca, a tylko co piąty Polak potrafi w takiej sytuacji właściwie zareagować.

Eksperti przypominają, że w przypadku wystąpienia objawów zawału trzeba natychmiast zareagować: dzwoniąc pod numer 112 i wzywając karetkę pogotowia. Tymczasem, dane z Polskiego Rejestru Ostrego Zespołu Wieńcowych wskazują, że Polacy z wezwaniem pogotowia zwlekają średnio aż dwie godziny.

- Już w pierwszych minutach zawału powstają w sercu nieodwracalne zmiany, które postępują z upływem czasu. Mają one znaczący wpływ na szanse przeżycia oraz jakość życia po zawale - podkreśla dr Piotr Desperak z III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Eksperti przypominają, że już w latach 70-tych ubiegłego wieku opublikowano pierwsze doniesienia na temat zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego związanego z emocjami sportowymi. Wnioski te zostały niedawno potwierdzone w badaniu przeprowadzonym przez zespół kardiologów ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Wykazano w nim, że czynnikami zwiększającymi ryzyko zgonu w wyniku incydentów sercowo-naczyniowych są: płeć męska (wzrost ryzyka o 11 proc.), dramatyczny przebieg wydarzenia (wzrost ryzyka o 25 proc.), a nawet zakończenie spotkania remisem (wzrost ryzyka o 23 proc.).

W jaki sposób przeżywanie silnych emocji w czasie kibicowania wpływa na wzrost ryzyka zawału oraz innych incydentów sercowo-naczyniowych? Eksperti tłumaczą, że dochodzi wtedy m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego i przyspieszenia tętna, co dodatkowo może być potęgowane przez palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Kumulacja wszystkich tych czynników ryzyka może doprowadzić do zawału serca, również u osób młodych.

Jak bezpiecznie kibicować? Siedem profilaktycznych zaleceń kardiologów:

- Unikaj wykonywania ciężkiej fizycznej pracy w dniu meczowym.
- Ogranicz nadmierne spożycie alkoholu nisko- i wysokoprocentowego, szczególnie w trakcie emocjonujących spotkań.
- Unikaj ciężkostrawnych posiłków w dniu transmisji. Zaleca się spożywanie zdrowych, lekkostrawnych potraw, najlepiej z dużą ilością warzyw.
- Nie zapomnij zażyć leków przepisanych przez lekarza (tych, które stosuje się przewlekłe),
- Zaprzestań palenia papierosów - nie tylko przed meczem.
- Jeżeli wcześniej w trakcie transmisji sportowej odczuwałeś negatywne następstwa związane ze stresem skonsultuj się ze swoim lekarzem celem uniknięcia tego typu sytuacji w przyszłości.
- Nie lekceważ alarmujących objawów, które mogą być związane z zawałem serca lub innymi schorzeniami układu krążenia. Nie zwlekaj do przerwy - zadzwoń pod numer 112!

Na koniec przypomnijmy więc jeszcze jakie są najczęstsze objawy zawału serca. Należą do nich m.in.: odczuwanie bólu, pieczenia lub ucisku w klatce piersiowej, który może promieniować do barku, ręki, szyi lub żuchwy. Objawom tym może towarzyszyć silny lęk.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29044.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy