

### [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 kardiologzy 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>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell](#)

## [Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**