

[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](#)

Poznaj siedem mało znanych skutków palenia

Cukrzyca, gorszy sen, depresja, choroby stawów, a nawet psychozy - to tylko niektóre mniej znane, potencjalne efekty palenia tytoniu. Naukowcy cały czas sprawdzają, jak regularny dymek rujnuje zdrowie i niestety lista związanych z nim szkód cały czas się wydłuża.

Opakowania z papierosami ostrzegają przed rakiem płuca, zawałem, udarem, impotencją, chorobami

dziaseł oraz kilkoma innymi strasznymi skutkami regularnego palenia. Ale różnego rodzaju zagrożeń związanych z paleniem jest znacznie więcej, niż tylko te wymienione na opakowaniach wyrobów tytoniowych. Poniżej przedstawiamy przykłady mniej znanych szkód zdrowotnych, na jakie narażają się palacze.

Palenie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy

Badacze z Harvard T.H. Chan School of Public Health przeprowadzili analizę 88 badań z udziałem 6 mln osób, według której prawie 12 proc. wszystkich przypadków cukrzycy typu 2. u mężczyzn i 2,5 proc. zachorowań wśród kobiet to skutek palenia.

W porównaniu do osób, które nigdy nie paliły, czynni palacze okazali się o 37 proc. bardziej zagrożeni tą chorobą, byli palacze - o 14 proc., a osoby poddawane biernemu paleniu - o 22 proc. Wyszła też na jaw nietypowa zależność dotycząca osób rzucających nałóg. Na początku ryzyko cukrzycy u nich było wyraźnie wyższe, ale potem spadało. Oczywiście, liczy się też intensywność palenia. Osoby aktywnie palące niewiele są o 21 proc. bardziej zagrożone chorobą niż tytoniowi abstynenci, palące umiarkowanie - o 34 proc., a palące dużo - aż o 57 proc.

Palenie sprawia, że kości gorzej się zrastają

Okazuje się, że organizm palacza gorzej radzi sobie w sytuacji, kiedy dojdzie do złamania kości. Wykazali to naukowcy z University of Lincoln. Badacze pobrali próbki krwi z miejsc złamań od osób palących i niepalących, a potem przyjrzeni się regenerującym kości komórkom macierzystym. Wnioski z badania? U niepalących osób komórek tych było więcej i lepiej działały, co umożliwiło im lepsze zrastanie się uszkodzonej tkanki.

Reumatoidalne zapalenie stawów - palenie zwiększa ryzyko zachorowania

Zespół z Brigham and Women's Hospital wykazał niedawno, że palenie zwiększa ryzyko poważnych kłopotów ze stawami. Badacze przeanalizowali dane na temat ponad 230 tys. kobiet. Uczestniczki tego badawczego projektu, które rozstały się z nałogiem przed trzydziestoma laty, miały o 37 proc. mniejsze ryzyko rozwoju seropozytywnego reumatoidalnego zapalenia stawów, niż kobiety, które dopiero co rzuciły palenie. Ten typ choroby wiąże się z obecnością specyficznych przeciwciał we krwi i schorzenie ma zwykle wtedy ostrzejszy przebieg - pojawia się więcej deformacji stawów, częściej rozwijają się stany zapalne poza stawami i wyższe jest ryzyko niesprawności.

Jakie nowotwory wiążą się z paleniem

Warto pamiętać, że palacze częściej chorują na nowotwory układu oddechowego, pokarmowego, a także niektórych organów w innych rejonach ciała. To jednak nie wszystko. Jak pokazują badania, mają oni też gorsze rokowania w przypadku pojawienia się raka, w tym również takiego, który może nie wiązać się bezpośrednio z paleniem, jak np. rak prostaty. Zespół z Medycznego Uniwersytetu w Wiedniu, analizując dane na temat 7 tys. pacjentów po operacji usunięcia prostaty pokazał, że palący mężczyźni byli dużo bardziej narażeni nawrotem raka. Zagrożenie wracało do podstawowej wartości dopiero u uczestników badania, którzy nie palili od 10 lat.

Uwaga: tytoniowy dym zmienia działanie genów

Jednym z mechanizmów, za pośrednictwem których palenie prowadzi do różnego typu chorób, mogą być pojawiające się zmiany epigenetyczne. To modyfikacje genomu w komórkach, które wpływają na aktywność poszczególnych genów. Dochodzi do nich m.in. pod wpływem różnorodnych czynników obecnych w środowisku. Zespół z Uniwersytetu w Uppsali pokazał, że dym z tytoniu zmienia działanie wielu genów, które można powiązać z ryzykiem pojawienia się różnych chorób - np. raka i cukrzycy. Takich zmian nie powodowało jednak np. zażywanie tabaki, co wskazuje, iż epigenetyczne modyfikacje powstawały pod działaniem substancji powstających w czasie spalania tytoniu. Oczywiście nie jest to argument za stosowaniem tabaki, które także nie jest obojętne dla organizmu.

Palenie wpływa na jakość snu

Jak pokazuje coraz więcej badań, jednym z warunków zachowania dobrego zdrowia jest odpowiednio długi, dobrej jakości, regularny sen. Zaburzenia w tym obszarze zwiększają m.in zagrożenie cukrzycą czy depresją. Niestety, tytoniowy dymek staje na drodze do właściwego wysypiania się. Przeprowadzone przez zespół z University of Florida obszerne badanie wskazało, że palacze mają kłopoty z zasypianiem, częściej wybudzają się w nocy i budzą się zbyt wcześnie.

Czy palenie osłabia zdrowie psychiczne?

Niestety, popularne przekonanie mówiące, że palenie koi nerwy, to mit. Pokazali to specjaliści z University of Birmingham i innych brytyjskich ośrodków, analizując 26 badań poświęconych działaniu palenia na zdrowie psychiczne. Uwzględniały one m.in. tendencje do przeżywania lęków, depresji, stresu, ogólną jakość życia psychicznego i zdolność do przyjmowania pozytywnego nastawienia. Wyniki jasno pokazały, że palenie szkodzi w każdym z tych obszarów.

Palenie tytoniu zwiększa ryzyko psychoz

Niektóre konsekwencje tytoniowego nałogu dla stanu psychiki mogą być jeszcze poważniejsze - ostrzega zespół z Akademii Finlandii. Badacze obserwowali grupę 6 tys. osób od momentu skończenia przez nich 15 lub 16 lat do ukończenia lat 30. Obserwacja pokazała, że już 10 papierosów wypalanych dziennie zwiększa ryzyko rozwoju psychoz. Zależność ta utrzymała się nawet po uwzględnieniu wcześniejszych epizodów psychozy, używania alkoholu i innych substancji. Ryzyko to było szczególnie wysokie u osób, które rozpoczęły palenie w młodym wieku.

Jak palenie szkodzi oczom

Choć ostrzeżenie przed utratą wzroku można dostrzec na opakowaniach z papierosami, to być może nie wszyscy wiedzą, jak tytoniowy dym może uszkadzać oczy. Otóż zawarte w nim toksyny zwiększają ryzyko prowadzącego do ślepoty zwyrodnienia plamki żółtej i rozwoju zaćmy. To jednak nie wszystko. W lutym tego roku naukowcy z Rutgers University opisali badanie, według którego dym z tytoniu uszkadza wzrok także na inne sposoby. Już 20 papierosów dziennie wystarcza, aby pogorszyło się rozróżnianie kolorów i postrzeganie kontrastu. Badacze podejrzewają, że to wynik uszkodzeń części mózgu odpowiedzialnych za przetwarzanie bodźców wzrokowych oraz degradacji naczyń krwionośnych i komórek nerwowych w siatkówce.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29056.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