

[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](#)

Seks po zawale serca może przedłużyć życie

Zawałowcy nie powinni obawiać się uprawiania seksu po ataku serca. Wręcz przeciwnie, z najnowszych badań wynika, że może on przedłużyć im życie i to znacząco - twierdzą badacze na łamach „American Journal of Medicine”.

Specjaliści z Izraela i Wielkiej Brytanii dodają jednak, że istotną rolę odgrywa przebywanie z inną osobą w stałym i bliskim związku. Bardzo ważna jest też ogólna aktywność fizyczna i zdrowy styl życia. Nie ma zatem pewności w jakim stopniu seks po zawale przedłuża życie, a w jakim jest jednym z objawów korzystnego dla zdrowia stylu życia.

Badania przeprowadzono w Izraelu. Objęto nimi 1120 mężczyzn i kobiet, którzy mieli nie więcej niż 65 lat w chwili przejścia pierwszego zawału serca. Obserwowano ich przez maksymalnie 22 lata, w tym czasie zmarły 524 osoby.

Przeprowadzony wśród badanych pacjentów kwestionariusz wykazał, że dłużej żyli ci, którzy regularnie uprawiali seks jeszcze przed zawałem serca. W porównaniu do osób, które unikały seksu przed atakiem serca, ci, którzy mieli kontakty seksualne częściej niż raz w tygodniu, wykazywali o 27 proc. mniejsze ryzyko zgonu. Seks raz na tydzień obniżał ryzyko śmierci o 12 proc., a jeszcze rzadszy - o 8 proc.

Podobną zależność stwierdzono u osób po zawale serca, przy czym nie zauważono, by częstotliwość seksu miała większe znaczenie. Seks przynajmniej raz w tygodniu zmniejszał zagrożenie zgonem o 33 proc., raz w tygodniu - o 37 proc., a raz na kilka tygodni - o 28 proc.

Dr Andrew Steptoe z University College London w wypowiedzi dla Reutersa zwraca uwagę, że ci którzy żyli dłużej poza tym, że uprawiali seks byli w stałych związkach, cieszyli się lepszym zdrowiem i byli w młodszym wieku. Przykładowo, osoby, które rok przed zawałem serca uprawiały seks częściej niż raz w tygodniu, były średnio w wieku 49 lat, a ci, którzy unikali go w tym samym okresie przez zawałem mieli 58 lat.

Te ostatnie osoby wykazywały też gorszy stan zdrowia: częściej miały nadciśnienie tętnicze krwi, zbyt wysoki cholesterol i cukrzycę. Pacjenci, którzy uprawiali seks częściej, też byli w stałych związkach i częściej byli aktywni fizycznie. Uprawianie seksu może zatem świadczyć o ogólnie lepszym stanie zdrowia i lepszych relacjach z partnerem, a to często przekłada się na dłuższe życie.

Przyznaje to główny autor badania Yariv Gerber z uniwersytetu w Tel Awiwie: po uwzględnieniu stylu życia, stanu zdrowia i statusu społecznego, wpływ seksu na długość życia wydaje się mniej oczywisty. Izraelski specjalista przekonuje jednak, że seks wywołuje w organizmie korzystne zmiany biologiczne, które mogą się przekładać na dłuższe życie.

Przykładowo osoby częściej uprawiające seks wykazują w komórkach dłuższe telomery, czyli zakończenie chromosomu zabezpieczające go przed uszkodzeniem podczas kopiowania. A dłuższe telomery mogą sprzyjać dłuższemu życiu, jak sugerują niektóre badania. Seks podnosi też poziom testosteronu zarówno u mężczyzn, jak i kobiet, co z kolei może przekładać się na mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

„Seks jest jednym z objawów zdrowego starzenia się, jednak nie oznacza to, że należy go uprawiać, żeby przedłużyć sobie życie” - podkreśla dr Steptoe. (

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29135.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