

### [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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

## **Kawa może zmniejszać szумы uszne**



**Regularne spożywanie kawy ma związek z mniejszą podatnością na szumy uszne u kobiet młodych i w średnim wieku - przekonują badacze, których wnioski publikuje "American Journal of Medicine".**

Szumy uszne to dość często występująca dolegliwość, która potrafi bardzo uprzykrzyć życie, a nawet wywołać stany lękowe. Osoby dotknięte tym zaburzeniem słyszą dźwięki mimo braku zewnętrznego ich źródła. Objawy te często nie pozwalają pracować lub usnąć i powodują u doświadczających ich osób obawy, że w ich mózgu rozwija się groźna choroba.

Badaniami prowadzonymi przez zespół z Brigham and Women's Hospital w Bostonie objęto ponad 65 tys. kobiet w wieku od 30 do 44 lat, które w momencie rozpoczęcia obserwacji nie miały żadnych objawów szumów usznych. Wszystkie panie brały udział w szerzej zakrojonych badaniach epidemiologicznych pt. "Nurses' Health Study II", które trwają od 1989 roku.

Na przestrzeni kilkunastu lat szumy uszne wystąpiły u 5289 kobiet. Źródłem informacji na temat występowania tego problemu, jego częstotliwości i nasilenia były wypełniane przez uczestniczki kwestionariusze.

Gdy naukowcy porównali spożycie kofeiny (głównie pochodzącej z kawy), okazało się, że u pań spożywających od 450 do 599 mg tej substancji dziennie szumy uszne występowały o 15 proc. rzadziej niż u kobiet spożywających co dzień mniej niż 15 mg kofeiny.

"Przyczyny leżące u podstaw zaobserwowanej przez nas zależności nie są jasne. Wiemy, że kofeina stymuluje ośrodkowy układ nerwowy, a wcześniejsze analizy wykazały, iż oddziałuje ona bezpośrednio na ucho wewnętrzne" - mówi główny autor badań dr Gary Curhan, dodając, że niezbędna jest kontynuacja badań, by móc sformułować jakiegokolwiek rekomendacje dotyczące zwiększenia spożycia kofeiny w celu złagodzenia objawów szumów usznych.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22004.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**