

### [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](#)

## **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>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**