

[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](#)

Hormony stresu mogą zwiększać ryzyko nadciśnienia

Najnowsze badania pokazują, że osoby z wysokim poziomem hormonów stresu częściej zapadają na nadciśnienie. To natomiast ważny czynnik ryzyka chorób układu krążenia,

zawałów i udarów.

Już wcześniejsze badania wskazywały, że kumulacja codziennego stresu i ekspozycja na traumatyczne wydarzenia sprzyjają schorzeniom układu sercowo-naczyniowego. Coraz więcej doniesień naukowych wskazuje, że stan psychiki może negatywnie lub pozytywnie wpływać na resztę organizmu, w tym na stan układu krążenia.

„Hormony stresu takie jak norepinefryna, epinefryna, dopamina i kortyzol mogą nasilić stres wywołany zdarzeniami z życia, pracą, relacjami osobistymi, problemami finansowymi itp. Potwierdziliśmy, że stres to kluczowy czynnik zwiększający ryzyko nadciśnienia i zdarzeń sercowo-naczyniowych” - donosi prof. Kosuke Inoue z Uniwersytetu w Kioto.

„Wcześniejsze badania koncentrowały się na relacjach między poziomem hormonów stresu i nadciśnieniem lub zdarzeniami sercowo-naczyniowymi u pacjentów z istniejącym już nadciśnieniem. Jednakże brakowało badań z udziałem dorosłych bez nadciśnienia. Ważne jest, aby sprawdzić wpływ stresu na dorosłych z całej populacji, ponieważ może to wskazać, czy rutynowe pomiary hormonów stresu powinno się wykorzystywać do zapobiegania nadciśnieniu i zdarzeniom sercowo-naczyniowym” - tłumaczy ekspert.

Jego zespół przeanalizował dane zgromadzone w trakcie szeroko zakrojonego projektu badawczego Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA) dotyczącego ponad 400 osób w wieku od 48 do 87 lat.

U ochotników, w czasie jednej nocy zmierzono m.in. stężenie norepinefryny, epinefryny, dopaminy i kortyzolu. Następnie, w czasie od kilku do kilkunastu lat trzykrotnie sprawdzono, czy nie doszło u nich do rozwoju nadciśnienia, czy zdarzeń takich jak zawał, udar czy zabiegi na tętnicach.

Norepinefryna, epinefryna i dopamina to związki z grupy katecholamin oddziałujących na autonomiczny układ nerwowy. W ten sposób wpływają m.in. na tętno, ciśnienie krwi, czy oddech. Kortyzol to z kolei steroidowy hormon regulowany przez tzw. oś podwzgórze-przysadka, który moduluje odpowiedź na stres.

„Choć wszystkie te hormony są produkowane w nadnerczach, odgrywają różne role i działają za pomocą różnych mechanizmów, wpływając na układ krwionośny. Ważne jest więc badanie ich indywidualnych związków z nadciśnieniem i zdarzeniami sercowo-naczyniowymi” - podkreśla prof. Inoue.

Analiza pokazała wyraźne korelacje.

Po pierwsze, w czasie trwającej średnio 6,5 roku obserwacji każde podwojenie poziomu hormonów stresu zwiększało ryzyko nadciśnienia o 21-31 proc.

Po drugie, w czasie 11-letniego okresu obserwacji, każde podwojenie się stężenia kortyzolu zwiększało ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych aż o 90 proc. W tym przypadku naukowcy nie znaleźli związku ze stężeniem katecholamin.

Badacze przyznają, że wykorzystanie tylko pojedynczego pomiaru hormonów stanowi pewną słabość badania, ale takie podejście przyniosło też cenną informację z punktu widzenia profilaktyki.

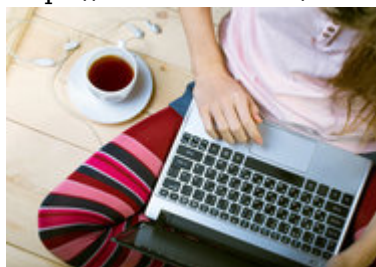
„Badanie psychologicznego stresu to duże wyzwanie, ponieważ jego wpływ różni się między ludźmi. W naszym projekcie posłużyliśmy się nieinwazyjną metodą - pojedynczym badaniem moczu - aby określić, czy tego typu stres może pomóc w identyfikacji osób wymagających dodatkowych testów. Być może mogłyby one pomóc w zapobieganiu nadciśnieniu i zdarzeniom sercowo-naczyniowym” -

wyjaśnia naukowiec.

„Kolejne ważne pytanie jest takie, czy i w jakich grupach sprawdzanie poziomu hormonów stresu będzie pomocne. Obecnie hormony te mierzy się tylko, gdy podejrzewa się nadciśnienie z niektórych przyczyn lub inną związaną z nim chorobę. Jednakże, jeśli dodatkowe testy mogą zapobiegać nadciśnieniu i zdarzeniom sercowo-naczyniowym, możemy chcieć mierzyć poziom tych hormonów częściej” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30847.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