

[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](#)

Długotrwałe palenie zwiększa ryzyko niewydolności serca

Jeśli ktoś przez długi czas palił, to nawet po latach od zaprzestania jest bardziej zagrożony niewydolnością serca. Im dłuższy i intensywniejszy okres palenia, tym większe zagrożenie

chorobą - twierdzą naukowcy.

To prawda, że z każdym rokiem od rzucenia nikotynowego nałogu maleje ryzyko związanych z nim powikłań. Jednak - jak donieśli specjaliści Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (USA) - nawet po upływie kilkudziesięciu lat byli palacze mają podwyższone ryzyko niewydolności serca.

Do takich wniosków naukowcy doszli po przestudiowaniu zdrowia 9,5 tys. ochotników w wieku od 61 do 81 lat, obserwowanych średnio przez 13 lat. Czynni palacze byli zagrożeni chorobą średnio ponad dwa razy bardziej, niż osoby nigdy niepalące. Byli miłośnicy nikotyny mieli natomiast ryzyko średnio ponad 30 proc. wyższe.

Wyraźny wpływ palenia ustępował dopiero po 30 latach od zaprzestania.

Jednocześnie ryzyko zależało od dawki - im więcej ktoś palił, tym zagrożenie było wyższe.

"Rezultaty te podkreślają przede wszystkim wagę zapobiegania paleniu, szczególnie wśród dzieci i młodych dorosłych" - mówi dr Kunihiro Matsushita, jeden z głównych autorów publikacji, która ukazała się na łamach "Journal of the American College of Cardiology".

"Mamy nadzieję, że nasze wyniki zachęcą obecnych palaczy do jak najwcześniejszego rzucenia tytoniu, ponieważ powstające szkody mogą się utrzymywać nawet przez trzy dekady" - dodaje.

Niewydolność serca to postępujące zaburzenie, w którym serce coraz bardziej traci zdolność do pompowania krwi. Jest to jedna z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności i śmierci w rozwiniętych krajach. W Polsce cierpi na nią od 600 do 700 tys. osób.

Oprócz palenia, ryzyko tej choroby zwiększa otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, choroba wieńcowa i zaawansowany wiek.

Niektóre rodzaje niewydolności serca można leczyć lekami, które poprawiają rokowania. W innych przypadkach możliwości terapeutyczne są mocno ograniczone. To kolejny, ważny powód, aby nie sięgać po papierosy. „Odkryte zależności pokazują, że palenie rzuca długi cień na zdrowie serca” - podsumowuje dr Matsushita.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31349.html>



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy