

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Palenie szkodzi sercu bardziej niż sądzono

Serca palaczy mają grubsze ściany oraz mniejszą objętość lewej komory - i z tego powodu słabiej pompują krew. Na szczęście, po zaprzestaniu palenia, do pewnego stopnia mogą poprawić sprawność.

Według Światowej Organizacji Zdrowia na świecie tytoń zabija rocznie ponad 8 mln ludzi. U palaczy korzystanie z tytoniu odpowiada aż za 50 proc. wszystkich możliwych do uniknięcia zgonów. Połowa z tych przypadków wynika z powikłań miażdżycy naczyń, takich jak zawał czy udar.

Wyniszczające działanie palenia na tętnice oraz ryzyko zawału i udaru jest dobrze poznane. Jednak jak dotąd jego wpływ na strukturę serca był poznany raczej słabo - zwracają uwagę naukowcy z kopenhaskiego Szpitala Herlev i Gentofte, którzy zajęli się tym zagrożeniem. O wynikach ich badań informuje Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC).

"Dobrze wiadomo, że palenie powoduje zatkanie tętnic i prowadzi do choroby wieńcowej oraz udaru" - podkreśla Eva Holt.

"Nasze badanie pokazuje, że palenie powoduje także zgrubienie i osłabienie serca. Oznacza to, że palacze mają mniejszą objętość krwi w lewej komorze i mniej mocy do pompowania jej do reszty ciała. Im więcej ktoś pali, tym bardziej funkcje serca są osłabione. Do pewnego stopnia może się ono zregenerować po zaprzestaniu palenia, więc nigdy nie jest za późno, aby rozstać się z nałogiem" - mówi badaczka.

Jej zespół przeanalizował dane zdrowotne na temat prawie 4 tys. osób w wieku od 20 do 99 lat. Średni wiek wynosił 56 lat, a 43 proc. uczestników stanowiły kobiety. Prawie jedna piąta ochotników obecnie paliła, ponad 40,9 proc. paliło kiedyś, a 40,5 - nigdy. Ochotnikom i ochotniczkom przeprowadzono m.in. badanie ultrasonograficzne serca.

Po uwzględnieniu wieku, płci, BMI, ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu, cukrzycy i stanu płuc, naukowcy zanotowali, że w porównaniu do nigdy nie palących osób, serca palaczy są grubsze, słabsze i cięższe. Im więcej wypalonych w życiu papierosów, tym stan serca był gorszy.

"Odkryliśmy, że obecne palenie oraz kumulacja +paczko-lat+ wiązały się z pogorszeniem struktury i funkcji najważniejszej części serca - jego lewej komory. Co więcej, zauważyliśmy, że w skali ponad 10 lat u osób, które kontynuowały palenie, serce stało się cięższe, grubsze, słabsze i mniej zdolne do pompowania krwi, niż u tych, które rzuciły palenie" - mówi dr Holt.

„Nasze badanie wskazuje, że palenie nie tylko uszkadza naczynia krwionośne, ale także bezpośrednio niszczy serce. Dobra wiadomość jest taka, że część tych zniszczeń może się cofnąć po zaprzestaniu palenia” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31465.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**