

### [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](#)

## Nawet jeden papieros dziennie podnosi ryzyko zawału



**Wypalenie już jednego papierosa w ciągu dnia podnosi ryzyko choroby wieńcowej i zawału aż w połowie tak silnie jak wypalenie dwudziestu. Jedyne rozsądne wyjście dla palaczy to całkowita rezygnacja z nałogu - twierdzą eksperci.**

Badacze z University College London na łamach pisma „The BMJ” opublikowali wyniki analizy, w której na podstawie 141 dostępnych badań oszacowali wzrost ryzyka rozwoju choroby wieńcowej i udaru przy regularnym wypalaniu jednego, pięciu oraz dwudziestu papierosów dziennie.

Już jedno spotkanie z nałogiem w ciągu dnia niesie poważne konsekwencje. Po wypaleniu jednego papierosa dziennie w przypadku mężczyzn zagrożenie chorobą wieńcową podnosi się o 46 proc. tego, o ile wzrosłoby przy wypalaniu 20 papierosów dziennie, a zagrożenie udarem - o 41 proc. Łatwo można zauważyć, że liczby te są dużo wyższe niż 5 proc., które wynikałoby z czystej arytmetyki.

Kobiety są przy tym tylko w nieco lepszej sytuacji - u nich ryzyko rośnie odpowiednio o 31 i 34 proc. Jednocześnie - przy uwzględnieniu badań biorących pod uwagę różnorodne czynniki - okazało się np. że np. ryzyko choroby serca u kobiet podwajało się przy wypalaniu jednego papierosa dziennie.

„Pokazaliśmy, że duża część zagrożenia chorobą wieńcową serca i udarem pochodzi z palenia tylko kilku papierosów każdego dnia” - mówią autorzy analizy. „Dla wielu osób będzie to prawdopodobnie niespodzianka. Istnieją jednak biologiczne mechanizmy, które pomagają wyjaśnić niespodziewanie wysokie ryzyko powiązane z rzadkim paleniem” - wyjaśniają.

Badacze podkreślają jednocześnie, że to choroby układu krążenia, a nie nowotwory powodują najwięcej, bo aż 48 proc. związanych z nałogiem tytoniowym zgonów.

„Nie ma bezpiecznego palenia pod względem ryzyka chorób układu krążenia. Aby zredukować ryzyko dwóch poważnych schorzeń, palacze powinni z nałogu zrezygnować zamiast go ograniczać, korzystając z odpowiedniej pomocy, jeśli jest potrzebna” - twierdzą naukowcy.

Badacze zwracają też uwagę na przedwczesne twierdzenia mówiące, że niektóre produkty tytoniowe o „obniżonym ryzyku” są bezpieczniejsze dla układu sercowo-naczyniowego.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28144.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową**

# konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**