

[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](#)

Uwaga na smog! Może być rakotwórczy

Smog pochodzi od angielskich słów „smoke”, czyli dym oraz „fog”, czyli mgła. Powstaje, gdy zanieczyszczenia powietrza (drobne pyły) spowodowane przez człowieka (tzw. niska emisja pochodząca z domowych pieców i lokalnych kotłowni węglowych, zanieczyszczenia przemysłowe oraz wyziewy z silników spalinowych) występują razem z naturalnymi

zjawiskami atmosferycznymi jak duża wilgotność powietrza (np. mgła) i brak wiatrów w trakcie wyżów. Smog jest szkodliwy dla zdrowia, ponieważ w powietrzu znajduje się wówczas mieszanina cząsteczek stałych i kropelek cieczy zawierających substancje toksyczne, m.in. wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (w tym benzo[a]piren), metale ciężkie, dioksyiny i furany, a także alergeny.

WHO określiło szkodliwość pyłu zawieszonego w powietrzu na tym samym poziomie jak promieniowania UV czy dymu tytoniowego. Europejska Agencja Środowiska w raporcie z 2018 wskazuje: każdego roku w Polsce z powodu smogu przedwcześnie umiera ok. 47 tysięcy ludzi, w Europie 485 tysięcy. Jednocześnie uznała zanieczyszczenie powietrza za jeden z głównych kancerogenów (substancji wywołujących raka). WHO szacuje, że 8 proc. wszystkich nowotworów płuca w Europie wywołuje smog.

Uciec przed smogiem

Osoby, które mieszkają w miastach zagrożonych smogiem nie mają możliwości wyeliminowania go całkowicie, ale warto starać się minimalizować ryzyko wdychania zanieczyszczeń.

- Staraj się nie produkować zanieczyszczeń: nie pal w domu śmieciami oraz najgorszej jakości węglem i ogranicz jazdę samochodem.
- Sprawdzaj stan powietrza. Codziennie aktualizowane dane są dostępne na stronie Inspekcji Ochrony Środowiska www.powietrze.gios.gov.pl.
- W dni, kiedy zanieczyszczenie powietrza ma najwyższy alert (zaznaczony na czerwono), możliwie najkrócej przebywaj na zewnątrz. W te dni zrezygnuj z aktywności fizycznej w plenerze; wtedy lepiej zdecydować się na siłownię albo basen.
- Używaj oczyszczacza powietrza w domu. Hoduj rośliny, które pochłaniają szkodliwe substancje.
- Używaj specjalistycznych maseczek ochronnych, najlepiej tych wysokiej jakości z zamontowanymi filtrami. Warto je nosić w dni o najwyższym stopniu zanieczyszczenia powietrza.
- Nie pal. Palenie tytoniu uszkadza nabłonek dróg oddechowych, co otwiera wrota innym substancjom rakotwórczym. (PAP)

MS

Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Joanna Didkowska, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Centrum Onkologii-Instytutu im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Do najlepiej przebadanych i potwierdzonych naukowo, konsekwencji smogu należą m.in.:

- ze strony układu oddechowego - częstsze infekcje i choroby przewlekłe dróg oddechowych, np. astma, POCHP, rak płuca, częstsze zaostrzenia przebiegu istniejących chorób przewlekłych układu oddechowego, częstsze hospitalizacje i związany z tym wzrost umieralności,
- ze strony układu krążenia - częstsze, ostre powikłania chorób sercowo-naczyniowych, np. udar mózgu, zawał serca, niewydolność serca, a także wzrost ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca i wzrost umieralności,
- ze strony układu nerwowego - wzrost ryzyka wystąpienia i rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, np. Alzheimer, Parkinsona, uszkodzenia neuronów i naczyń mózgowych zaburzające działanie układu nerwowego,
- ze strony układu rozrodczego - porody przedwczesne, obniżona masa urodzeniowa dziecka, zaburzenia rozwoju wewnątrzmacicznego,
- inne - nowotwory pęcherza moczowego, rak piersi, podrażnienie spojówek, przyspieszone starzenie skóry, stres oksydacyjny, oporność na insulinę, cukrzyca.

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

www.gov.pl/zdrowie
www.planujedlugiezycie.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28797.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy