

### [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](#)

## Emocje sportowe zwiększają ryzyko zawału serca?

To FAKT! Silne emocje, jakich doświadczają kibice w czasie oglądania wydarzeń sportowych, zwiększają ryzyko wystąpienia ostrych incydentów sercowo-naczyniowych. Naukowcy oszacowali, że w dniu rozgrywek to ryzyko wśród mężczyzn może wzrosnąć nawet o 11 proc.

## **Dowiedz się jak kibicować, aby sobie nie zaszkodzić.**

Na ten ważny fakt i wiążące się z nim zagrożenia dla zdrowia i życia kibiców (głównie mężczyzn) zwracają uwagę kardiolodzy ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu - w najnowszej odsłonie ogólnopolskiej kampanii społecznej „Zawał serca - Czas to życie”. Celem tej kampanii jest edukowanie Polaków na temat właściwego postępowania w przypadku wystąpienia pierwszych oznak zawału serca. Z badań wynika bowiem, że co trzecia osoba w naszym kraju nie wie, jakie są objawy zawału serca, a tylko co piąty Polak potrafi w takiej sytuacji właściwie zareagować.

Eksperti przypominają, że w przypadku wystąpienia objawów zawału trzeba natychmiast zareagować: dzwoniąc pod numer 112 i wzywając karetkę pogotowia. Tymczasem, dane z Polskiego Rejestru Ostrego Zespołu Wieńcowych wskazują, że Polacy z wezwaniem pogotowia zwlekają średnio aż dwie godziny.

- Już w pierwszych minutach zawału powstają w sercu nieodwracalne zmiany, które postępują z upływem czasu. Mają one znaczący wpływ na szanse przeżycia oraz jakość życia po zawale - podkreśla dr Piotr Desperak z III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Eksperti przypominają, że już w latach 70-tych ubiegłego wieku opublikowano pierwsze doniesienia na temat zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego związanego z emocjami sportowymi. Wnioski te zostały niedawno potwierdzone w badaniu przeprowadzonym przez zespół kardiologów ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Wykazano w nim, że czynnikami zwiększającymi ryzyko zgonu w wyniku incydentów sercowo-naczyniowych są: płeć męska (wzrost ryzyka o 11 proc.), dramatyczny przebieg wydarzenia (wzrost ryzyka o 25 proc.), a nawet zakończenie spotkania remisem (wzrost ryzyka o 23 proc.).

W jaki sposób przeżywanie silnych emocji w czasie kibicowania wpływa na wzrost ryzyka zawału oraz innych incydentów sercowo-naczyniowych? Eksperti tłumaczą, że dochodzi wtedy m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego i przyspieszenia tętna, co dodatkowo może być potęgowane przez palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Kumulacja wszystkich tych czynników ryzyka może doprowadzić do zawału serca, również u osób młodych.

## **Jak bezpiecznie kibicować? Siedem profilaktycznych zaleceń kardiologów:**

- Unikaj wykonywania ciężkiej fizycznej pracy w dniu meczowym.
- Ogranicz nadmierne spożycie alkoholu nisko- i wysokoprocentowego, szczególnie w trakcie emocjonujących spotkań.
- Unikaj ciężkostrawnych posiłków w dniu transmisji. Zaleca się spożywanie zdrowych, lekkostrawnych potraw, najlepiej z dużą ilością warzyw.
- Nie zapomnij zażyć leków przepisanych przez lekarza (tych, które stosuje się przewlekłe),
- Zaprzestań palenia papierosów - nie tylko przed meczem.
- Jeżeli wcześniej w trakcie transmisji sportowej odczuwałeś negatywne następstwa związane ze stresem skonsultuj się ze swoim lekarzem celem uniknięcia tego typu sytuacji w przyszłości.
- Nie lekceważ alarmujących objawów, które mogą być związane z zawałem serca lub innymi schorzeniami układu krążenia. Nie zwlekaj do przerwy - zadzwoń pod numer 112!

Na koniec przypomnijmy więc jeszcze jakie są najczęstsze objawy zawału serca. Należą do nich m.in.: odczuwanie bólu, pieczenia lub ucisku w klatce piersiowej, który może promieniować do barku, ręki, szyi lub żuchwy. Objawom tym może towarzyszyć silny lęk.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29044.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**

## księżycy

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

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 księżycy](#) [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 księżycy](#) [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 księżycy](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**