

[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](#)

Smog sprzyja depresji i samobójstwom

Zanieczyszczenie powietrza wydaje się mieć związek z podwyższonym ryzykiem depresji i samobójstw - informują naukowcy na łamach "Environmental Health Perspectives".

O ile wpływ oddychania zanieczyszczonym powietrzem na organizm został stosunkowo dobrze poznany, pojawiają się również badania wskazujące, że zanieczyszczenie może wpływać na zdrowie psychiczne.

Zespół Isobel Braithwaite z University College London przeprowadził metaanalizę 25 prac, opublikowanych do końca roku 2017. Jak wynika z metaanalizy, narażenie na zanieczyszczenie powietrza wiąże się z większym ryzykiem depresji i samobójstw.

Okazało się, że osoba przebywająca przez co najmniej sześć miesięcy na terenach, gdzie stężenie drobnego pyłu zawieszonego (PM_{2,5}) dwukrotnie przekracza limit zalecany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) - miałyby o około 10 proc. wyższe ryzyko zachorowania na depresję niż na obszarze, gdzie limit nie został przekroczony.

Zgodnie z wytycznymi WHO w ciągu roku PM_{2,5} nie powinien przekraczać średnio 10 mikrogramów na metr sześcienny powietrza (10 µg/m³). To średni poziom w Wielkiej Brytanii. W Londynie średnia wartość jest wyższa (13,3 µg/m³), a w Delhi sięga około 133 µg/m³.

W przypadku samobójstwa stwierdzono związek z krótkotrwałą ekspozycją na zanieczyszczenie nieco większymi cząsteczkami - PM₁₀. Każde zwiększenie PM₁₀ o 10 µg/m³, na które dana osoba była narażona w okresie trzech dni, wiązało się ze wzrostem ryzyka samobójstwa o 2 proc.

Badania dotyczące związku pomiędzy zdrowiem psychicznym a zanieczyszczeniem powietrza mają dziesięciolecia opóźnień wobec badań nad wpływem zanieczyszczonego powietrza na zdrowie fizyczne. Jednak zdaniem autorów badań to, czy zanieczyszczone powietrze bezpośrednio powoduje choroby psychiczne, może się wyjaśnić w ciągu 5-10 lat.

Na razie ekspertów zaciekało, że związek pomiędzy stężeniem PM_{2,5} a depresją jest podobny dla ludzi na całym świecie. Wykazują go zupełnie różne badania.

Chociaż dokładne mechanizmy wpływu zanieczyszczeń na nasze mózgi nie zostały dokładnie poznane - istnieją dowody, że drobne cząstki stałe mogą dostać się do krwi człowieka i dotrzeć do jego mózgu. Wiadomo również, że zanieczyszczenie powietrza wpływa na stany zapalne, które - jak się uważa - są związane z depresją. Niektóre dowody pozwalają również sądzić, że narażenie na smog może wpływać na hormony stresu.

Jednak wpływ innych czynników - zwłaszcza takich, jak hałas i zamieszkiwanie w pobliżu terenów zielonych - utrudnia powiązanie zanieczyszczenia powietrza ze zdrowiem psychicznym. Zespół Braithwaite nie znalazł żadnych powiązań między zanieczyszczeniem a psychozą lub chorobą dwubiegową, a jedynie ograniczone dowody na związek z lękiem.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29393.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