

### [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](#)

## Światło słoneczne obniża ciśnienie krwi



**Wystawienie skóry na działanie promieniowania ultrafioletowego powoduje obniżenie ciśnienia krwi. Przez to wpływa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia ataku serca i wylewu - informuje „Journal of Investigative Dermatology”.**

Naukowcy z Uniwersytetu w Southampton (Wielka Brytania) zaobserwowali, że światło słoneczne korzystnie oddziałuje na układ krwionośny człowieka i poprzez zmianę zawartości tlenku azotu (NO) w skórze i we krwi wywołuje redukcję ciśnienia.

„NO wraz z produktami jego rozpadu jest zaangażowane w regulację ciśnienia krwi. W momencie wystawienia na światło słoneczne, małe ilości NO są przenoszone ze skóry do układu krążenia i następuje obniżenie ciśnienia” - mówi Martin Feelisch, współautor badania.

Już wcześniej zauważono, że poziom ciśnienia krwi i częstotliwość występowania chorób układu krążenia mają związek z porą roku i szerokością geograficzną. Wyższe wskaźniki obserwuje się zimą i w krajach oddalonych od równika, gdzie promieniowanie ultrafioletowe jest niższe.

Badacze przeprowadzili wraz z osobami badanymi dwie sesje naświetlania specjalnymi lampami. Każda sesja trwała 20 min., ale tylko jedna obejmowała naświetlanie połączone z wystawieniem na działanie promieni UVA.

Okazało się, że ultrafiolet powodował rozszerzenie naczyń krwionośnych, znacznie obniżenie ciśnienia krwi oraz zmianę ilości tlenku azotu w układzie krążenia.

„Wystrzeganie się nadmiernego kontaktu ze światłem słonecznym jest niezbędne do ochrony przed rakiem skóry, ale całkowite unikanie słońca, czy to ze względu na strach, czy styl życia, może nasilać ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia” - podsumowuje Feelisch.

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



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**