



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
  - Wysokie ciśnienie krwi
  - Cukrzyca
  - Migotanie przedsionków
  - Wysoki poziom cholesterolu
  - Brak aktywności fizycznej
  - Złe nawyki żywieniowe
  - Alkohol
  - Otyłość
  - Palenie
  - Stres i depresja
- Zasoby
  - Filmy
  - Blog
  - Podcasty
  - Przydatne linki
  - Dodatkowa lektura
  - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- KONTAKT

DONATE

# Jak palenie tytoniu prowadzi do udaru mózgu



Wiele badań sugeruje, że palenie tytoniu niemal podwaja ryzyko udaru i krwotoku podpajęczynówkowego (SAH), zagrażającego życiu rodzaju udaru

spowodowanego krwawieniem do przestrzeni otaczającej mózg. (1) Ale jak dokładnie palenie wpływa na strukturę i pracę mózgu, powodując potencjalnie śmiertelny udar? Oto kilka faktów:

### **1. Palenie tytoniu zmienia działanie mózgu**

Długotrwałe narażenie na działanie nikotyny ma wiele negatywnych skutków zdrowotnych. Niektóre z nich, jak uporczywy kaszel, są dobrze widoczne. Jednak ukryte zmiany zachodzące w mózgu często wychodzą na jaw, gdy jest już za późno. Badania wykazują, że części mózgu kontrolujące wykonywanie codziennych zadań, takich jak koordynacja oko-ręka, mają u palaczy mniejszą objętość, co może upośledzać ich pracę. (2)

### **2. Palenie zmniejsza liczbę szarych komórek**

Każdy z nas słyszał o szarych komórkach w kontekście mózgu człowieka. Chodzi, między innymi, o te regiony mózgu, które odpowiadają za widzenie, słyszenie, pamięć i mowę. Istnieją teorie, że u palaczy może dochodzić do zmniejszenia objętości i gęstości szarych komórek (2), co może powodować problemy z przepływem krwi w mózgu, prowadząc do udaru. (3)

### **3. Palenie tytoniu może powodować zakrzepy krwi**

Palenie tytoniu od dawna jest kojarzone z miażdżycą, czyli stwardnieniem tętnic. Zjawisko to polega na odkładaniu się blaszek miażdżycowych na ścianach tętnic. Gdy dochodzi do oderwania się takiej blaszki, może dojść do zakrzepu krwi. Wszelkie zakrzepy, które ograniczają przepływ krwi do mózgu, są odpowiedzialne za udar. Wygląda na to, że popularne e-papierosy są tak samo niebezpieczne, jak tradycyjne, ponieważ wykazano ich wpływ na integralność bariery krew-mózg, stanowiącej ochronną powłokę otaczającą mózg. (4)

### **4. Palenie tytoniu wpływa na pamięć**

Większość z nas wie, że udar mózgu może upośledzić pamięć. Pora uświadomić sobie, że palenie może znajdować się na samym początku tego łańcucha zdarzeń. Jedno z badań wykazało, że w zadaniu dotyczącym pamięci roboczej palacze przejawiali mniejsze zdolności poznawcze, zarówno jeśli chodzi o strategię użyte do wykonania zadania, jak i ogólną pracę ich mózgu. (2)

## 5. Palenie tytoniu zwiększa stany zapalne w mózgu

Wykazano także, że regularne palenie papierosów zwiększa stan zapalny i stres oksydacyjny (nierównowagę substancji chemicznych w mózgu, mogącą prowadzić do uszkodzeń) w mózgu. Stres oksydacyjny odgrywa rolę w rozwoju udaru niedokrwiennego, który jest opisywany przez lekarzy jako „zaburzenie przepływu krwi do mózgu i brak tlenu w dotkniętym obszarze”. (5)

Należy pamiętać, że udar to atak mózgu. Im więcej szkód wyrządzisz swojemu mózgowi paleniem, tym wyższe prawdopodobieństwo udaru. Choć rzucenie palenia może być bardzo trudne, możesz poprosić o pomoc lekarza lub farmaceutę i zwrócić się o wsparcie do swoich bliskich.

### Źródła:

1. <https://www.webmd.com/smoking-cessation/what-happens-body-quit-smoking> Medically Reviewed by Carol DerSarkissian, MD on June 13, 2020.
2. Timothy C Durazzo, Dieter J Meyerhoff, Karmen K Yoder, Donna E Murray. Cigarette smoking is associated with amplified age-related volume loss in subcortical brain regions. *Affiliations expand PMID: 28622625. PMCID: PMC6602081 DOI: 10.1016/j.drugalcdep.201.*
3. Pan, Biqi BSA; Jin, Xiao PhD; Jun, Liu MDc; Qiu, Shaohong MDa; Zheng, Qiuping BSA; Pan, Mingwo PhDa,\* *The relationship between smoking and stroke: A meta-analysis. March 2019 - Volume 98 - Issue 12 - p e14872 doi: 10.1097/MD.0000000000014872.*
4. Adam P Klein, Karen Yarbrough, and John W Cole. *Stroke, Smoking and*

*Vaping: The No-Good, the Bad and the Ugly. Ann Public Health Res. 2021; 8(1): 1104. Published online 2021 Feb 18.*

5. *Kaisar, M. A., Villalba, H., Prasad, S., Liles, T., Sifat, A. E., Sajja, R. K., ... & Cucullo, L. (2017). Offsetting the impact of smoking and e-cigarette vaping on the cerebrovascular system and stroke injury: Is Metformin a viable countermeasure?. Redox b.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

## Opracowanie:



**Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.**

**Serwis wspierany przez grant edukacyjny**



## Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)
  
- [Facebook](#)

- X
- RSS