

### [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](#)

## Zdrowotny bilans czterdziestolatka: co warto zbadać?

Po ukończeniu 40 lat zaczyna słabnąć nasz metabolizm i zwiększa się ryzyko rozwoju wielu groźnych chorób. Dlatego osiągając ten wiek warto bliżej przyjrzeć się swojemu zdrowiu

**i zacząć się regularnie badać. Sprawdź co konkretnie, w ramach profilaktyki, zalecają osobom po czterdziestce lekarze rodzinni.**

Medycy podkreślają, że przeciętnie około 40. roku życia w organizmie człowieka dochodzi do tzw. przełomu metabolicznego, a więc związanego z wiekiem istotnego spowolnienia metabolizmu. To z kolei przyczynia się m.in. do rozwoju różnego rodzaju procesów zwyrodnieniowych w obrębie organizmu, np. w układzie kostno-stawowym czy sercowo-naczyniowym.

Oprócz naturalnie zachodzących w organizmie człowieka zmian metabolicznych, na stan zdrowia czterdziestolatka wpływ ma oczywiście znacznie więcej różnego rodzaju czynników, w tym przede wszystkim: indywidualne predyspozycje genetyczne, stan otaczającego środowiska, jakość dostępnej służby zdrowia i prowadzony styl życia (czyli sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej, stosowanie używek, sposób spędzania wolnego czasu, etc.).

Eksperti zgodnie oceniają, że to właśnie ostatni z wymienionych czynników - a więc styl życia - ma największy wpływ na stan zdrowia danej osoby. Chodzi oczywiście nie tylko o aktualny styl życia, lecz także i przeszły - w myśl powiedzenia, że na wiele chorób człowiek przez długi czas „sam sobie zapracowuje”.

Zatem 40. urodziny powinny być dla każdego z nas czasem refleksji - nie tylko nad stanem własnego zdrowia, lecz także nad swoim dotychczasowym stylem życia.

W celu jak najlepszego zadbania o swoje zdrowie po 40-tce oraz przeprowadzenia kompleksowego "bilansu czterdziestolatka" pierwsze kroki należy skierować do doświadczonego lekarza rodzinnego lub internisty. Po przeprowadzeniu drobiazgowego wywiadu lekarskiego oraz podstawowych badań kontrolnych, specjalista skieruje danego pacjenta na adekwatne dla jego płci i stanu zdrowia badania dodatkowe.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30017.html>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**