

[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](#)

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>



26-11-2020

Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii

Dobrze działają zarówno odwiedziny terenów, jak i samo spoglądanie przez okno.



26-11-2020

[Ślady demencji w siatkówce](#)

Mogą odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu nawet na wczesnym etapie rozwoju demencji.



26-11-2020

[Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej](#)

W środę 2 grudnia odbędzie się gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej 2020.



26-11-2020

[Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach](#)

Przewlekły szum w uszach pojawia się u około 15 proc. dorosłych.



26-11-2020

Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych?

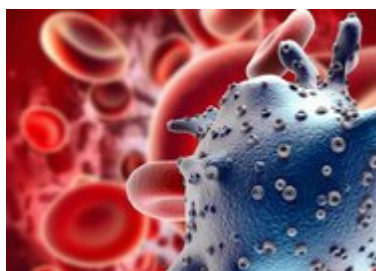
Oceńnię ekspertka WHO dr Catherine Smallwood.



26-11-2020

Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”

Rekrutują się przede wszystkim z kierunków pielęgniarstwa i ratownictwa medycznego.



26-11-2020

Co zrobić, gdy miało się kontakt z osobą zakażoną koronawirusem?

Podpowiadamy, jakie są aktualne wytyczne służb sanitarnych i przepisy prawa.



26-11-2020

Co robić w czasie pandemii, gdy coś w zdrowiu dolega

Niepokojące objawy? Nie poddawaj się i szukaj profesjonalnej pomocy.

Informacje dnia: [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii Ślady demencji w siatkówce Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#) [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii Ślady demencji w siatkówce Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#) [Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii Ślady demencji w siatkówce Gala wręczenia Nagród Fundacji na rzecz Nauki Polskiej Sztuczna inteligencja "widzi" szum w uszach Co znaczy wysoki procent testów pozytywnych? Ponad 100 studentów SUM wolontariuszami w szpitalach „covidowych”](#)

Partnerzy