

[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](#)

Stres często związany z dolegliwościami fizycznymi u kobiet

Długotrwały stres znacznie zwiększa ryzyko występowania dolegliwości zdrowotnych u pań w średnim wieku, które go doświadczają - wykazały szwedzkie badania. Artykuł na ten temat zamieszcza pismo "International Journal of General Medicine".

Naukowcy z Akademii Sahlgrenska w Goeteborgu doszli do takich wniosków na podstawie obserwacji prowadzonych w grupie ok. 1500 kobiet. Były to uczestniczki populacyjnego badania, które rozpoczęło się pod koniec lat 60. XX wieku. Na początku, gdy panie miały od 38 do 60 lat, przeszły testy medyczne i udzielały informacji na temat swojego zdrowia oraz przeżywanych stresów psychicznych (w związku z pracą, zdrowiem, rodziną, konfliktem z drugą osobą lub z innych przyczyn). Ich stan zdrowia śledzono regularnie w okresie 37 lat.



Okazało się, że jedna piąta pań w średnim wieku doświadczała regularnych stresów psychicznych w ciągu ostatnich 5 lat. Częściej były to kobiety palące, nie pracujące poza domem i nie samotne.

W grupie tej stwierdzono też częstsze występowanie różnych dolegliwości psychosomatycznych niż wśród pań, które nie cierpiały z powodu stresów psychicznych. Dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego występowały o 85 proc. częściej, bóle mięśni i stawów - o 70 proc. częściej, bóle głowy i migreny - o 100 proc. częściej, a regularne infekcje - o 75 proc. częściej.

„Nawet gdy w analizie uwzględniliśmy palenie papierosów, wskaźnik masy ciała i aktywność fizyczną, widać było wyraźny związek między odczuwanym stresem a częstszym występowaniem objawów psychosomatycznych” - komentuje współautorka pracy Dominique Hange.

U kobiet, które wyjściowo odczuwały stresy psychiczne i nie miały dolegliwości fizycznych, odnotowano częstsze niż w grupie niezestresowanej pojawianie się problemów psychosomatycznych po upływie 12 lat. Problemy ze strony układu pokarmowego - były o 115 proc. częstsze, bóle głowy i migreny - o 127 proc. częstsze, a regularne infekcje - o 121 proc. częstsze.

Badanie nie wykazało natomiast, by regularny stres zwiększał ryzyko przedwczesnego zgonu.

Zdaniem autorów pracy, badania tego rodzaju pomogą lepiej zrozumieć, kto jest narażony na dolegliwości psychosomatyczne związane ze stresem, a w rezultacie mogą przyczynić się do opracowania lepszych metod zapobiegania im.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18102.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy