

[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

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



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy