

nationale
nederlandenUNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

NARODOWY TEST ZDROWIA POLAKÓW 2020

RAPORT KRAKÓW 2020



SPIS TREŚCI

5	Indeks Zdrowia	84	Nowotwory
14	Dieta	108	Choroby sercowo-naczyniowe
30	Używki	122	Dostęp Polaków do opieki zdrowotnej
40	Zdrowie fizyczne i psychiczne	132	Wnioski
63	Przewlekłe choroby niezakaźne	140	Krok ku bezpieczeństwu
67	Otyłość	146	Charakterystyka zbadanej populacji i metodologia badania
76	Cukrzyca		

Narodowy Test Zdrowia Polaków to ogólnopolski projekt społeczno-edukacyjny serwisu Medonet, mający na celu zwiększenie świadomości na temat stanu zdrowia i sposobów na jego poprawę. Jego najważniejszym elementem jest badanie obejmujące takie aspekty jak: stan zdrowia, chorobowość, profilaktyka zdrowotna, styl życia, korzystanie z opieki zdrowotnej.

Badanie w ramach Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020 wypełniło 401 195 osób, czyniąc go największym badaniem zdrowia w polskim internecie (wg dostępnych publikacji). Każdy z respondentów poznał swój Indeks Zdrowia oraz otrzymał spersonalizowane rekomendacje dotyczące stanu zdrowia.

Ankieta oraz rekomendacje zostały przygotowane przez redakcję Medonet z merytorycznym wsparciem Rady Naukowej Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Projekt został objęty honorowym patronatem prorektora Uniwersytetu Jagiellońskiego ds. Collegium Medicum.

Na podstawie danych otrzymanych w badaniu przygotowaliśmy ogólny raport na temat stanu zdrowia Polaków w 2020 roku, który niniejszym oddajemy w Państwa ręce. Uzupełniliśmy go o dostępne informacje na temat wpływu chorób przewlekłych na przebieg zakażenia koronawirusem i ryzyko powikłań przy chorobie COVID-19.

Mamy nadzieję, że raport Narodowego Testu Zdrowia Polaków przyczyni się do zwiększenia świadomości zdrowotnej Polaków, a także stanie się źródłem danych do dalszych analiz i opracowań.

Otrzymanie bardziej szczegółowych danych możliwe jest po kontakcie z redakcją.

dr Anna Zimny-Zajac
Redaktor Naczelna Medonet



• RADA NAUKOWA NARODOWEGO TESTU ZDROWIA POLAKÓW



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



prof. dr hab. n. med.
Tomasz Grodzicki
Prorektor UJ ds. CM



prof. dr hab. n. med.
Piotr Jankowski
Instytut Kardiologii UJ CM



prof. dr hab. n. med.
Maciej Krzakowski
Przewodniczący Krajowej
Rady ds. Onkologii



prof. dr hab. n. med.
Maciej Małecki
Dziekan Wydz. Lekarskiego UJ
CM, Past-Prezes PTD



prof. dr hab. n. med.
Maria Olszowska
Kierownik Pracowni
Kardiologii Społecznej UJ CM



prof. dr hab. n. farm.
Małgorzata Schlegel-Zawadzka
Członek Komitetu Nauki
o Żywieniu Człowieka PAN



prof. dr hab. n. med.
Tomasz Zdrojewski
Komitet Zdrowia
Publicznego PAN



dr hab. n. med.
Joanna Didkowska
Kierownik ZEiPN
Centrum Onkologii



dr hab.
Barbara Wizner
Adiunkt KChWiG UJ CM



dr Anna Zimny-Zajac
Redaktor Naczelna
Medonet



INDEKS ZDROWIA



PARTNER
STRATEGICZNY



PATRONAT
MERYTORYCZNY





INDEKS ZDROWIA

- Jak Polacy dbają o swoje zdrowie? Na to pytanie odpowiada Indeks Zdrowia, stworzony na potrzeby Narodowego Testu Zdrowia Polaków.



- Indeks Zdrowia pokazuje, w jakim stopniu odpowiedzi badanego na zadane pytania i deklarowane w nich działania dotyczące profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, pokrywają się z zaleceniami ekspertów.
- Jak odczytywać wynik? Indeks Zdrowia na poziomie:
 - 0 proc. oznacza całkowity brak przestrzegania zaleceń profilaktycznych
 - 100 proc. pełne przestrzeganie zaleceń profilaktycznych.



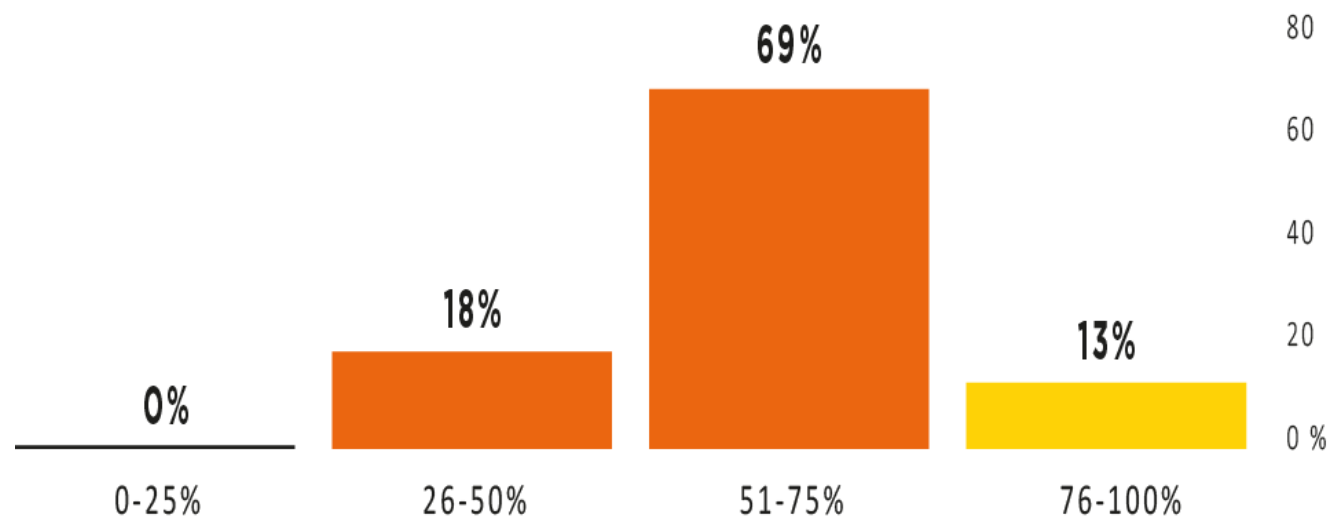
INDEKS ZDROWIA

Indeks Zdrowia Polaków



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

- Jak pokazuje Indeks Zdrowia, bardzo dobrze o swoje zdrowie dba zaledwie 13 proc. Polaków. Osoby te uzyskały wynik 76-100 proc.



- Prawie jedna piąta badanych nie osiągnęła nawet połowy wartości Indeksu Zdrowia (18 proc. respondentów ma Indeks Zdrowia 26-50 proc.). Największą grupę stanowią Polacy, którzy dbają o swoje zdrowie na średnim poziomie (Indeks Zdrowia 51-75 proc.).



INDEKS ZDROWIA

Średni Indeks Zdrowia Polaka



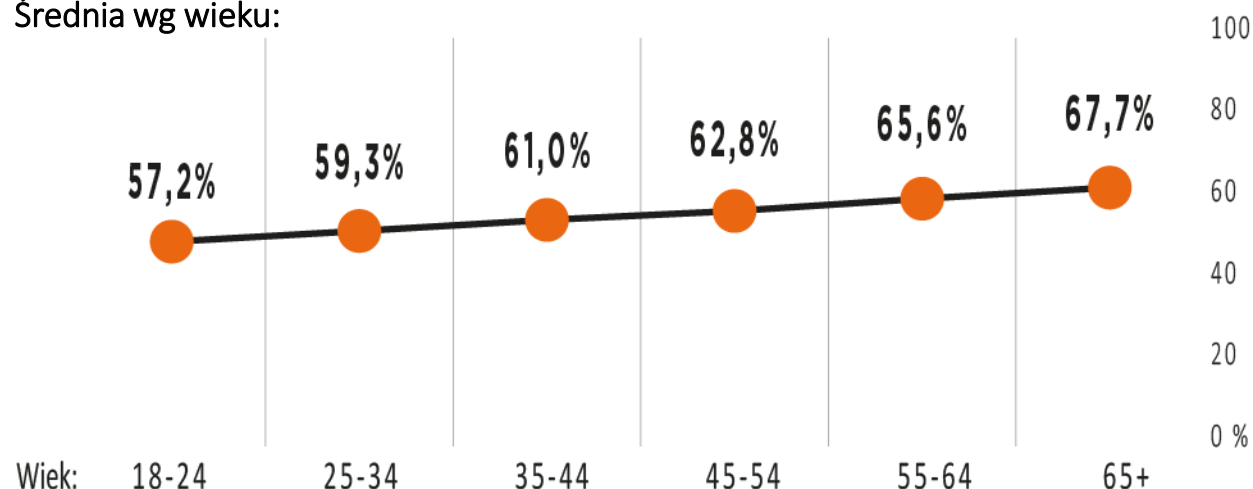
NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

Średnia ogółem:



- Średni Indeks Zdrowia Polaków wyniósł 61,9 proc. przy czym istotnie różni się on dla poszczególnych grup wiekowych.

Średnia wg wieku:



- Dla 18-24-latków wynosi on tylko 57,2 proc i rośnie z wiekiem. Najwyższy skok w dbaniu o swoje zdrowie zauważalny jest po 55. roku życia (2,8 punkty procentowe różnicy między 45-54-latkami a 55-64-latkami).

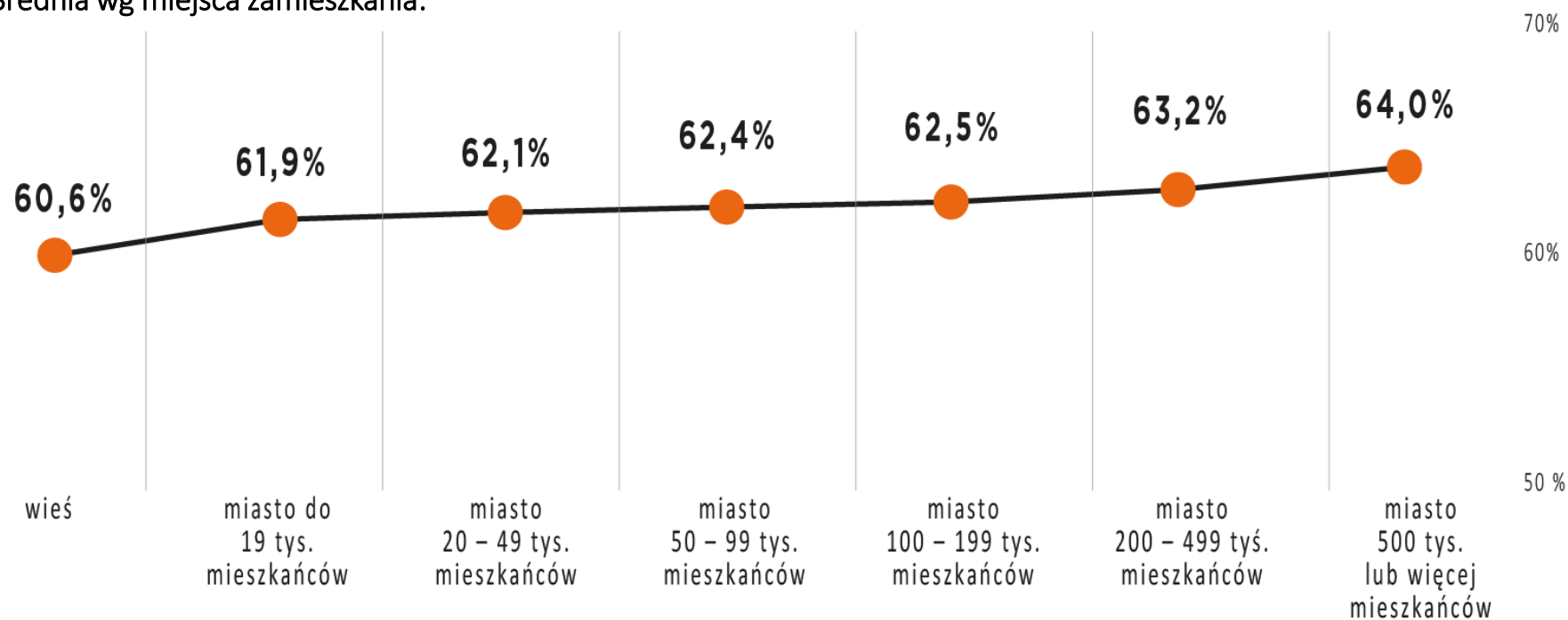


INDEKS ZDROWIA

Średni Indeks Zdrowia Polaka wg miejsca zamieszkania

- Różnice w Indeksie Zdrowia widoczne są także ze względu na miejsce zamieszkania. Dla mieszkańców wsi wynosi on średnio 60,6 proc. Wraz ze wzrostem wielkości miejsca zamieszkania Indeks Zdrowia jest wyższy, sięgając 64 proc. dla mieszkańców największych miast.

Średnia wg miejsca zamieszkania:

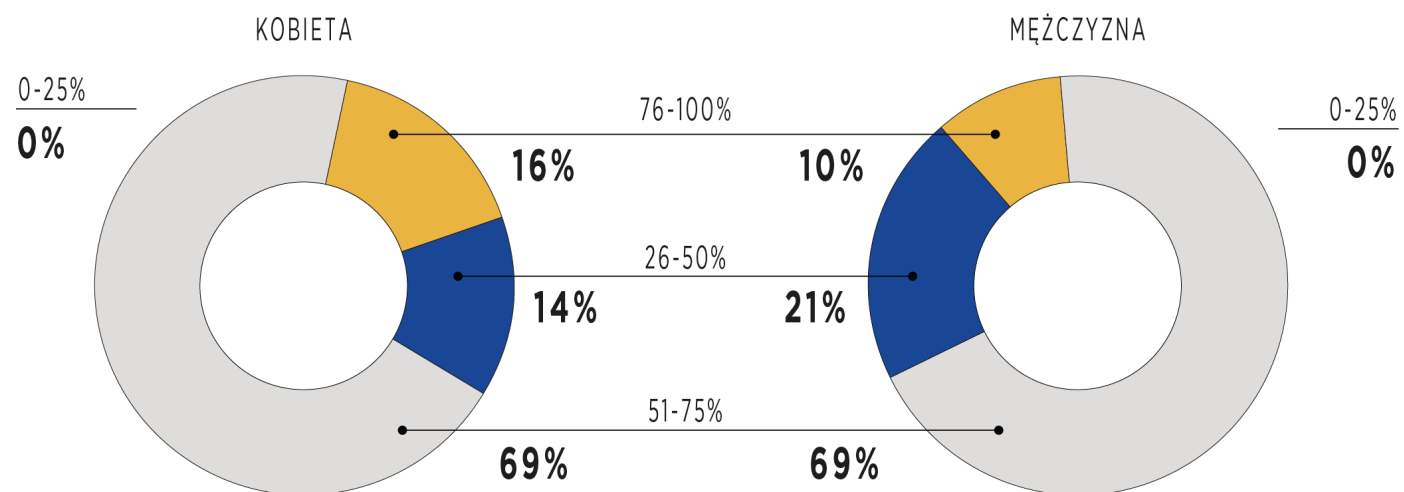




INDEKS ZDROWIA

Indeks Zdrowia Polaka a płeć

- Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76-100 proc. uzyskało 16 proc. kobiet i znacznie mniej, bo tylko 10 proc. mężczyzn.



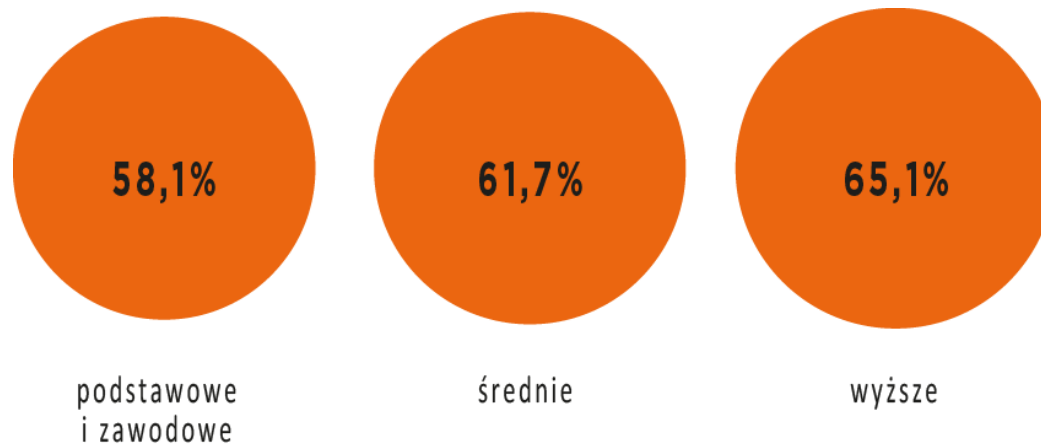


INDEKS ZDROWIA

Średni Indeks Zdrowia Polaka wg wykształcenia

- Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem. Różnica pomiędzy osobami z wykształceniem podstawowym i zawodowym a osobami z wykształceniem wyższym wynosi aż 7 punktów procentowych.

Średnia wg wykształcenia:





INDEKS ZDROWIA

Podsumowanie



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

- Średni Indeks Zdrowia Polaków wynosi 62 proc. co oznacza, że jeszcze wiele można poprawić w codziennym dbaniu o swoje zdrowie.
- Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76-100 proc. uzyskało 16 proc. kobiet i znacznie mniej, bo tylko 10 proc. mężczyzn.
- Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem, a także z wielkością miejsca zamieszkania.



WNIOSKI

KOMENTARZ EKSPERTA



"Wyniki Indeksu Zdrowia pokazują, że zaledwie 13 proc. ankietowanych Polaków, trochę więcej kobiet niż mężczyzn (odpowiednio 16 proc. vs 10 proc.), w sposób zdecydowany i świadomy wybiera prozdrowotny styl życia i przestrzega zalecanych terminów badań profilaktycznych."

Większość Polaków (69 proc.) podejmuje próby w kierunku bardziej zdrowego stylu życia, jednak możliwe braki w wiedzy, przekonaniu o skuteczności lub po prostu brak wytrwałości znajdują odzwierciedlenie w niższej punktacji wskaźnika Indeksu Zdrowia. Pocieszające jest to, że nad każdym z tych aspektów można pracować i warto rozpocząć jak najszybciej. Raport zdrowia pokazuje, że wraz z wiekiem Indeks Zdrowia Polaków powoli, ale systematycznie rośnie; 40-latkowie przestrzegają zaleceń w ok. 60 proc. a osoby po 60. roku życia w blisko 70 proc. Zaobserwowany wraz z wiekiem wyższy procent osób przestrzegających zaleceń profilaktycznych nie zaskakuje. W miarę upływu lat zwracamy większą uwagę na aspekty związane ze zdrowiem, aby zachować sprawność fizyczną i dobrą kondycję umysłową jak najdłużej. Często jest również tak, że pojawiające się wraz z wiekiem problemy zdrowotne, zmuszają do zastanowienia się nad tymi elementami w naszym życiu, które możemy zmienić, aby poprawić zdrowie i nie dopuścić do pogorszenia przebiegu rozpoznanej choroby."

Wyniki badań pokazują, że styl życia (szczególnie te elementy odnoszące się do stopnia aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, masy ciała, stosowania używek), w znacznie większym stopniu determinują kondycję zdrowotną niż czynnik dziedziny, to znaczy obciążenie rodzinne chorobami. Oznacza to, że poprzez nasze zachowania zdrowotne sami w dużej mierze kształtujemy ryzyko wystąpienia lub przedwczesnego wystąpienia chorób przewlekłych niezakaźnych (chorób serca i naczyń, cukrzycy, chorób nowotworowych), a także zaburzeń poznawczych (choroby Alzheimera i innych form otępienia). Początkiem do zmian zazwyczaj jest refleksja i wielu Polaków, korzystając z możliwości oceny stanu zdrowia w ramach projektu, skorzystało z tej szansy."

Dr hab. Barbara Wizner

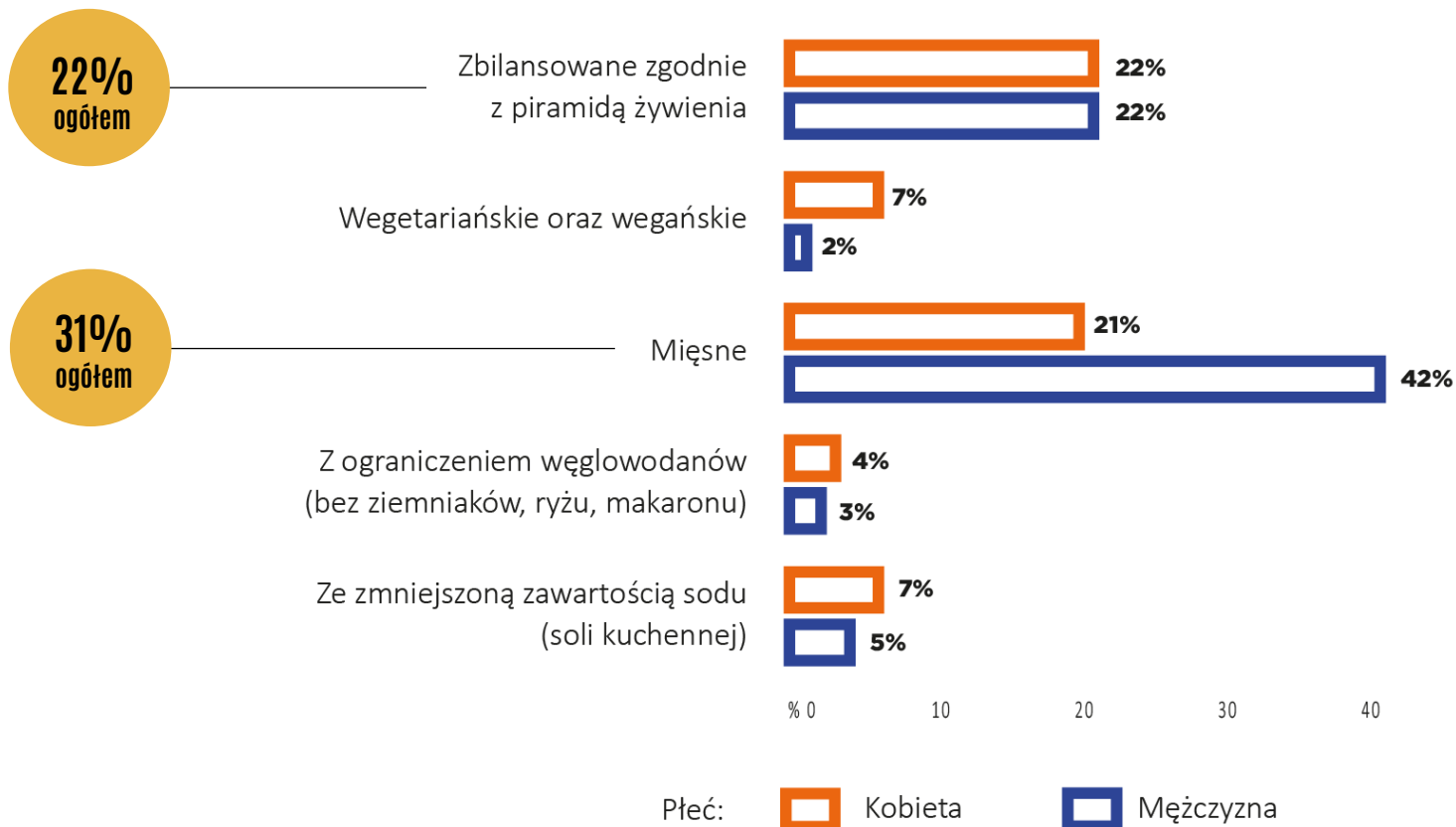


DIETA

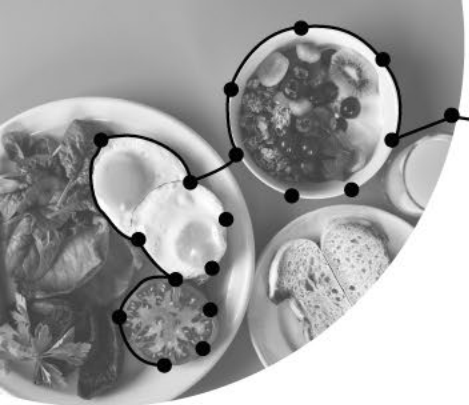


DIETA: TYP POSIŁKU

? Jakie posiłki spożywa Pan/Pani najczęściej?

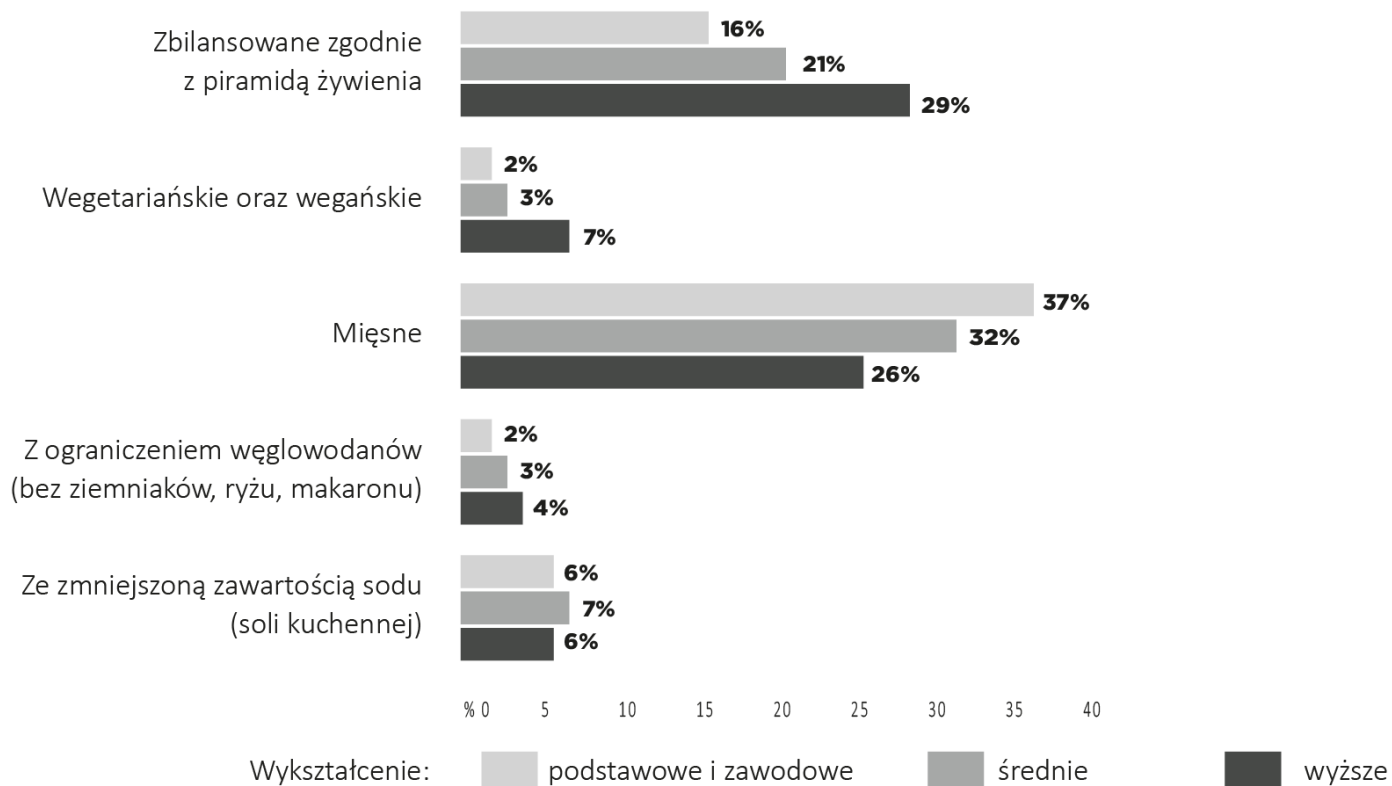


- Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (31 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.).
- Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają posiłki wegetariańskie i wegańskie (7 proc.), a także ze zmniejszoną zawartością sodu (7 proc.) czy węglowodanów (4 proc.).
- Mężczyźni najczęściej jadają posiłki zawierające mięso (42 proc.).



DIETA: TYP POSIŁKU

Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie

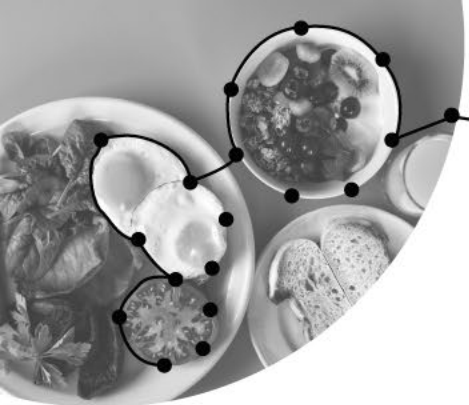


● Posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia najczęściej wybierają osoby z wyższym wykształceniem (29 proc.), podobnie jak posiłki wegetariańskie czy wegańskie (7 proc.).

● Mięsne posiłki najczęściej wybierane są przez osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym.

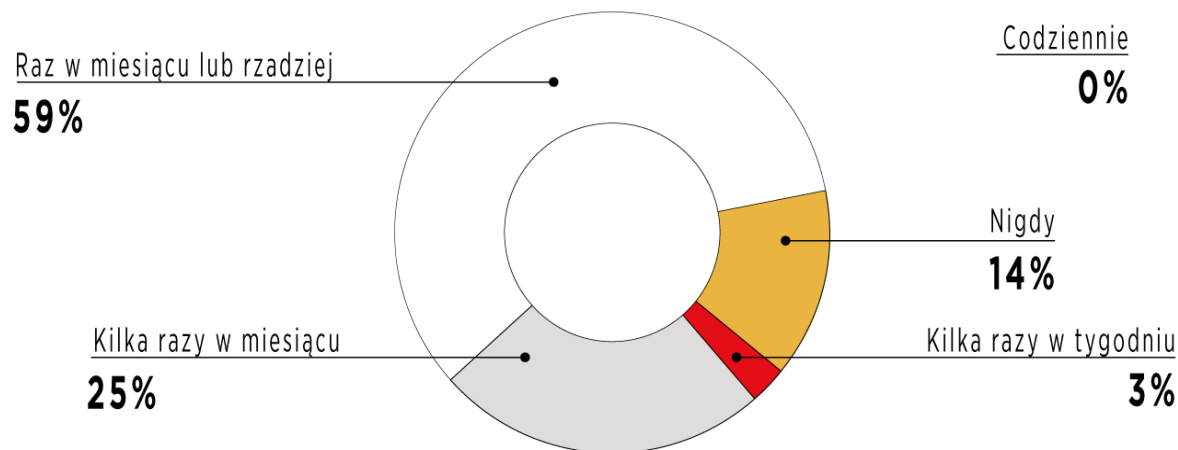


WHO zaleca ograniczenie spożycia przetworzonego i czerwonego mięsa, które jest związane ze zwiększonym ryzykiem śmierci m.in. z powodu chorób serca, cukrzycy i raka jelita grubego.



● DIETA: FAST-FOODY

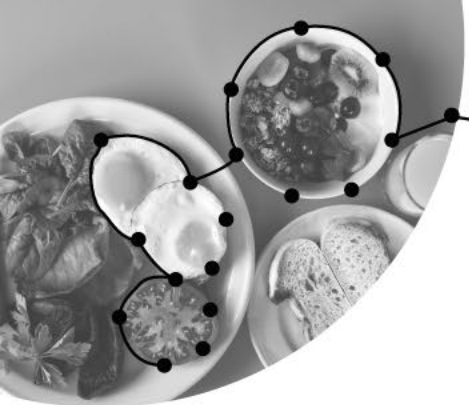
● ? Jak często jada Pan/Pani produkty typu fast-food (hamburgery, frytki, hot-dogi itp.)?



- Co czwarty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu.
- 3 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat (9 proc.)
- Spożycie fast-foodów maleje z wiekiem. 47 proc. osób w wieku powyżej 65 lat nie je ich w ogóle (w grupie 18-24 lata jest to tylko 2 proc.).

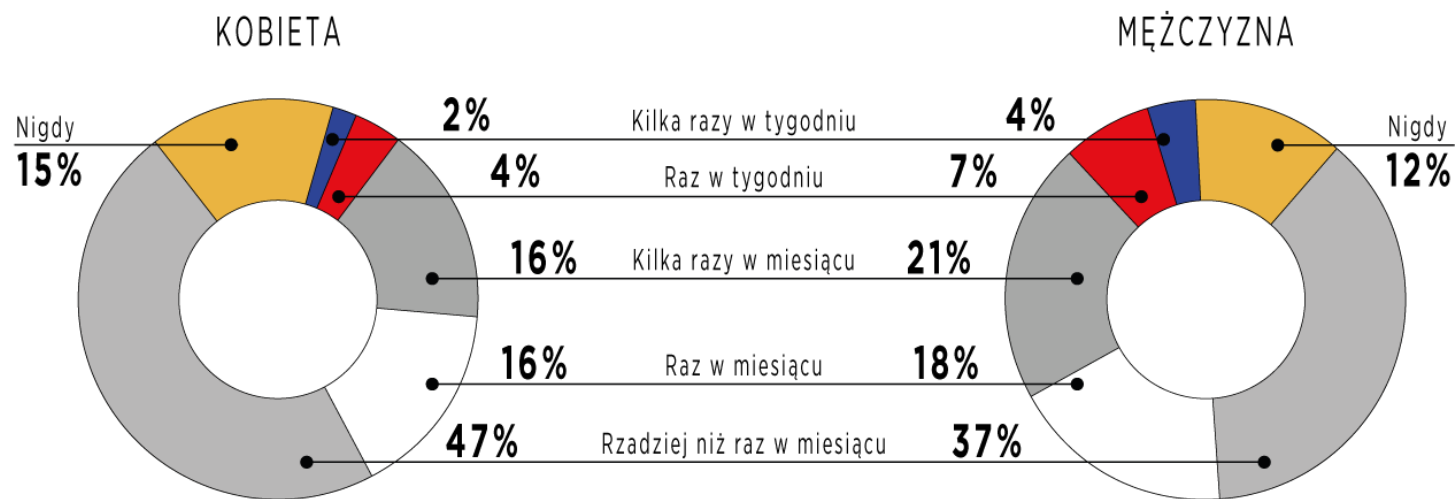


Produkty typu fast-food wyróżnia duża zawartość cukru, soli czy nasyconych kwasów tłuszczowych oraz bardzo niska wartość odżywcza poszczególnych składników.



● DIETA: FAST-FOODY

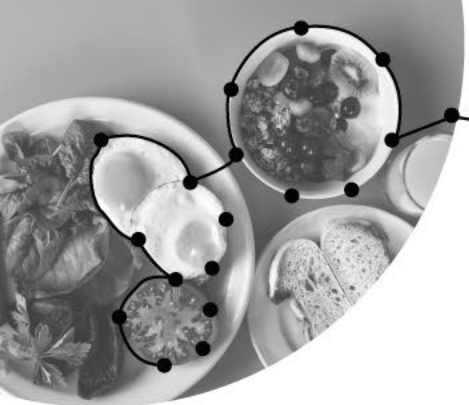
● ? Jak często jada Pan/Pani produkty typu fast-food (hamburgery, frytki, hot-dogi itp.)?



- Fast-foodów nie jada nigdy 15 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn.
- Mężczyźni znacznie częściej wybierają fast-foody niż kobiety. 7 proc. z nich jada je raz w tygodniu, a 21 proc. kilka razy w miesiącu.
- Sporadycznie (rzadziej niż raz w miesiącu) fast-foody jada 47 proc. kobiet i 37 proc. mężczyzn.

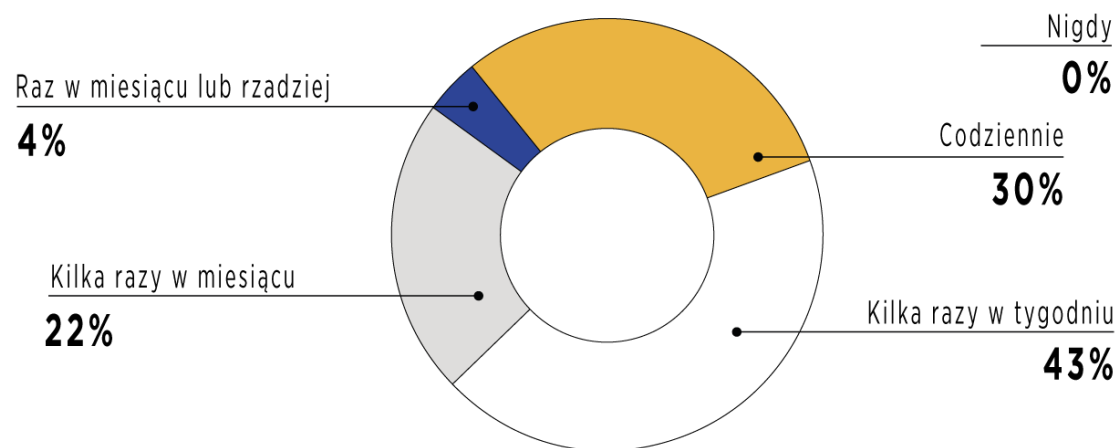


Żywność typu fast-food jest wysokokaloryczna i może przyczyniać się do otyłości oraz wielu innych problemów zdrowotnych, m.in. miażdżycy, choroby wieńcowej czy zawału.



● DIETA: WARZYWA

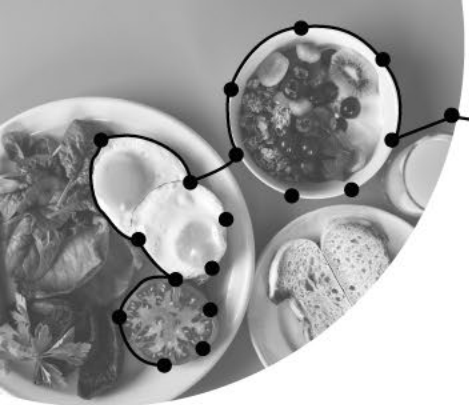
● ? Jak często jada Pan/Pani warzywa (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratu)?



- Warzywa codziennie jada zaledwie 30 proc. Polaków.
- 43 proc. osób jada warzywa kilka razy w tygodniu, 22 proc. kilka razy w miesiącu, a 4 proc. raz w miesiącu lub rzadziej.



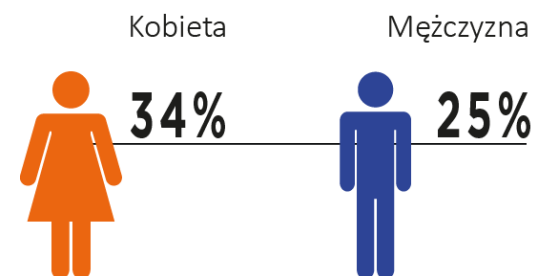
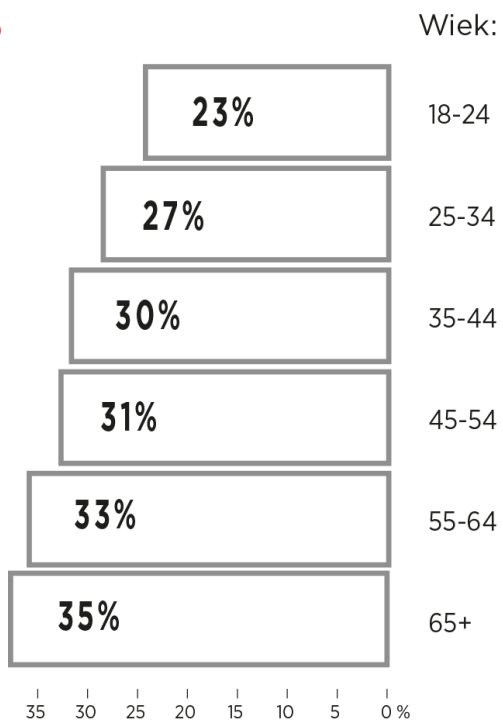
WHO zaleca, by spożywać przynajmniej 400 gramów warzyw i owoców dziennie. Odpowiada to w sumie około 5 porcjom, które powinniśmy włączyć do naszych posiłków.



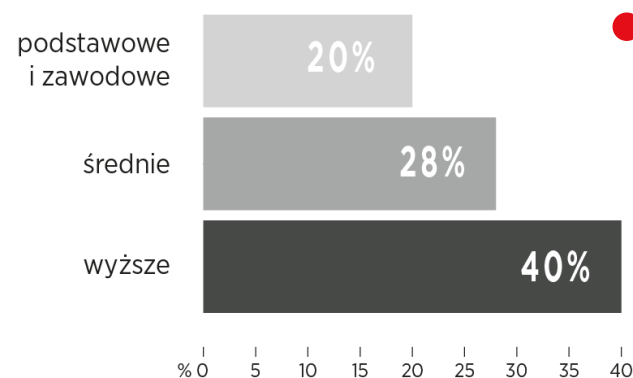
DIETA: WARZYWA

? Jak często jada Pan/Pani warzywa (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratu)?

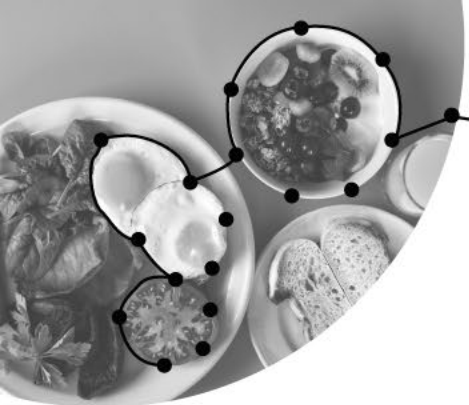
• Spożycie warzyw rośnie wraz z wiekiem. W grupie 18-24 lata codziennie zjada je 23 proc. osób, w grupie 65+ już 35 proc.



• Warzywa do swojej diety codziennie włącza 34 proc. kobiet i 25 proc. mężczyzn

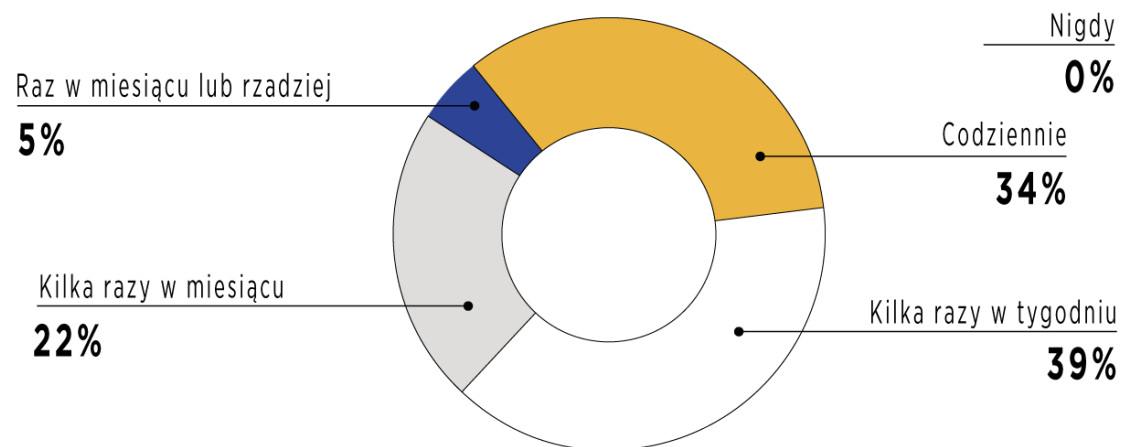


• Im wyższe wykształcenie, tym większe spożycie warzyw.



DIETA: OWOCE

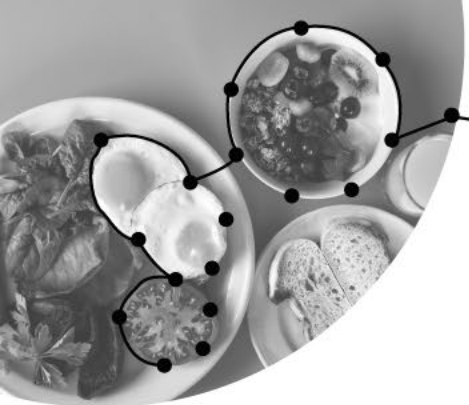
? Jak często jada Pan/Pani owoce (nie wliczając soków z koncentratu)



- Owoce jada codziennie tylko 34 proc. Polaków.
- 39 proc. osób jada owoce kilka razy w tygodniu, a 22 proc. kilka razy w miesiącu. 5 proc. Polaków po owoce sięga raz w miesiącu lub rzadziej.



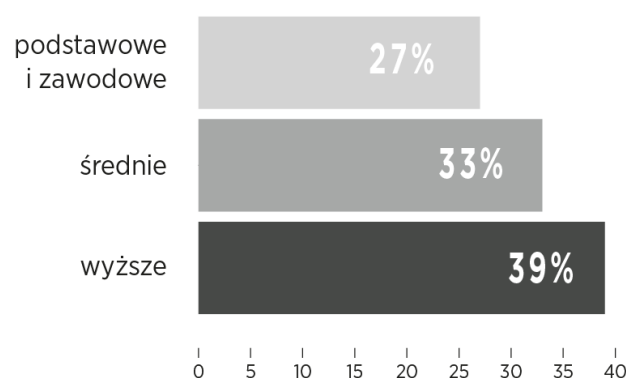
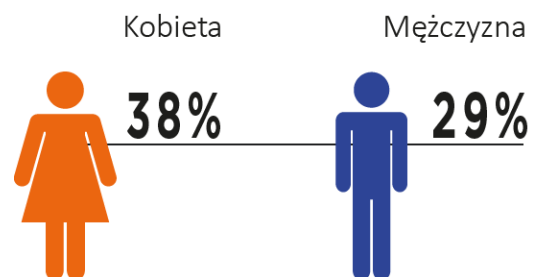
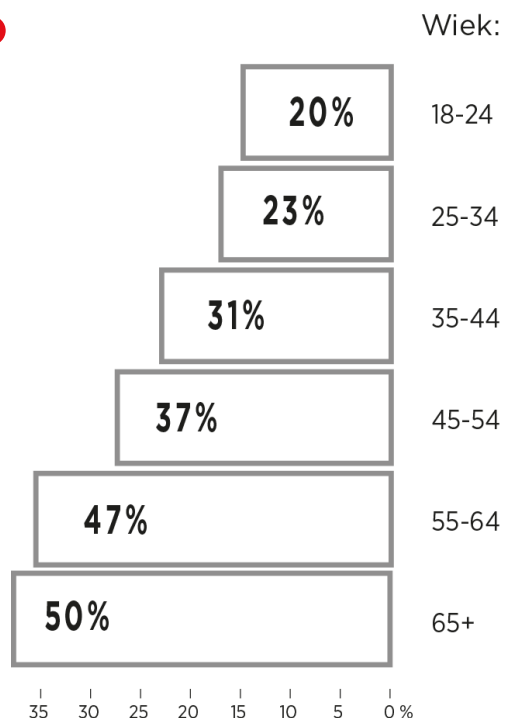
WHO zaleca, by spożywać przynajmniej 400 gramów warzyw i owoców dziennie. Odpowiada to w sumie około 5 porcjom, które powinniśmy włączyć do naszych posiłków.



DIETA: OWOCE

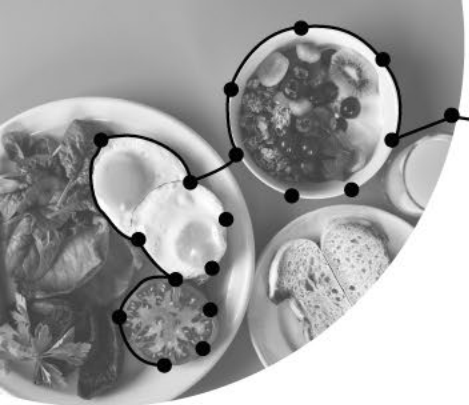
? Jak często jada Pan/Pani owoce (nie wliczając soków z koncentratu)

Spożycie owoców rośnie wraz z wiekiem. W grupie 18-24 lata codziennie zjada je 20 proc. osób, w grupie 65+ już 50 proc.



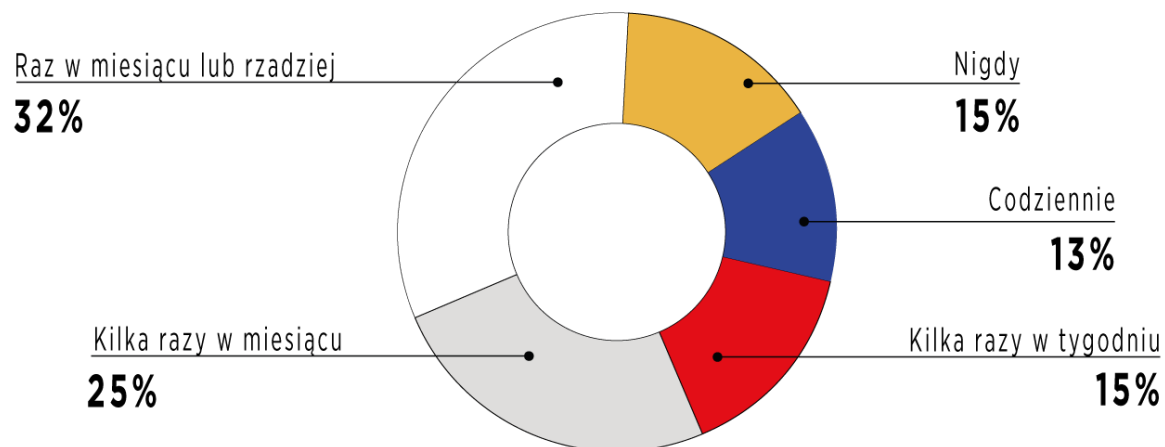
Owoce do swojej diety codziennie włącza 34 proc. kobiet i 25 proc. mężczyzn

Im wyższe wykształcenie, tym większe spożycie owoców.



DIETA: NAPOJE SŁODZONE

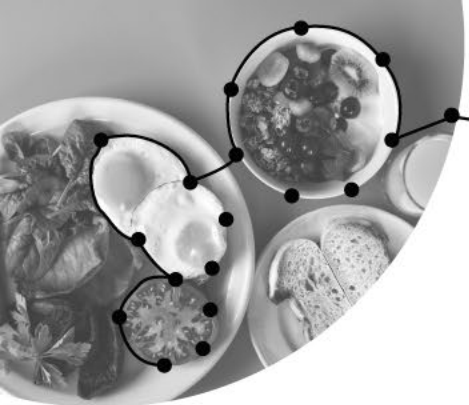
? Jak często pije Pan/Pani napoje słodzone, gazowane lub niegazowane?



- Napoje słodzone codziennie pije aż 13 proc. Polaków. 15 proc. robi to kilka razy w tygodniu.
- Najwięcej napojów słodzonych spożywają osoby w wieku 18-24 lata. 18 proc. spożywa takie napoje codziennie, a aż 23 proc. kilka razy w tygodniu.

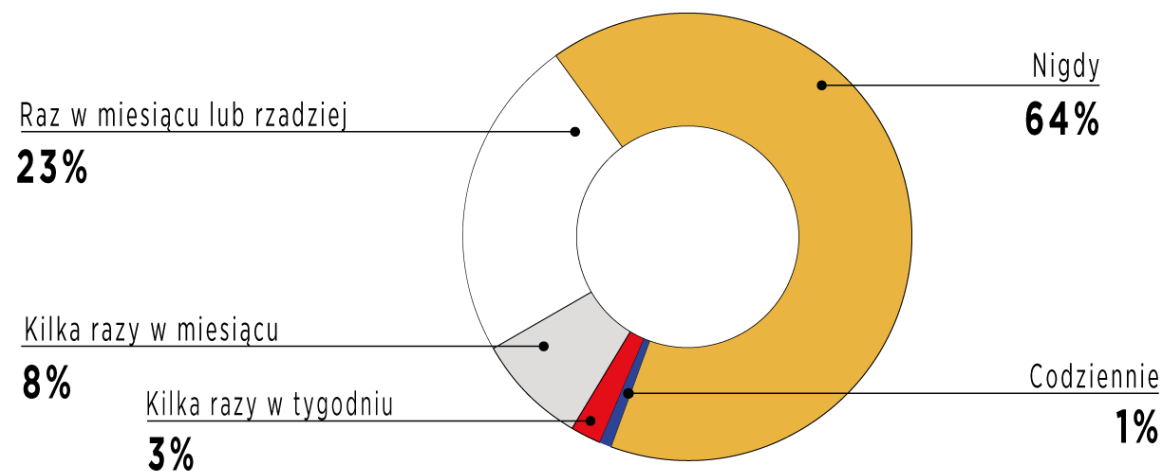


Napoje kolorowe gazowane lub niegazowane zawierają dużo cukru. Są to napoje wysokokaloryczne, często o bardzo niskiej wartości odżywczej. Nie zaspokajają uczucia pragnienia lub na krótko i mogą przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości.



DIETA: NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

 Jak często pije Pan/Pani napoje energetyzujące?



- Napoje energetyzujące pije 26 proc. kobiet i 46 proc. mężczyzn.
- 1 proc. Polaków sięga po nie codziennie, 3 proc. kilka razy w tygodniu, a 8 proc. kilka razy w miesiącu.
- 23 proc. pije napoje energetyzujące raz w miesiącu lub rzadziej.

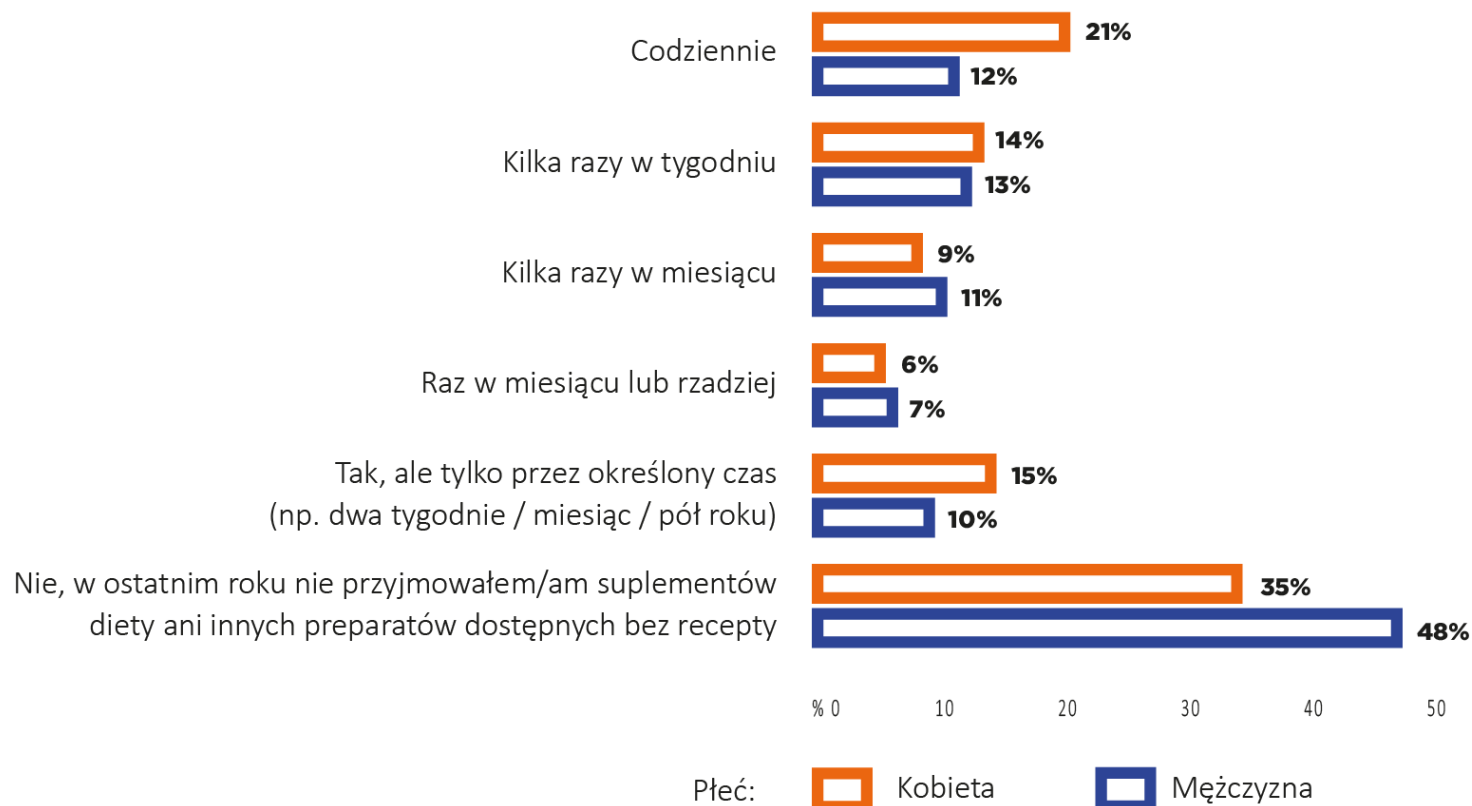


Regularne spożywanie napojów zawierających kofeinę (napoje gazowane, energetyzujące) może przyczyniać się do pogorszenia stanu zdrowia oraz rozwoju nadwagi i otyłości.



● DIETA: SUPLEMENTY

● ? Czy przyjmował/a Pan/Pani suplementy diety, preparaty dostępne bez recepty (z wyłączeniem leków bez recepty) w ostatnim roku? (Pytanie zadane wyłącznie osobom deklarującym przyjmowanie suplementów w ostatnim roku)



● Suplementy diety codziennie przyjmuje 21 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn.

● Żadnych suplementów diety w ostatnim roku nie przyjmowało 35 proc. kobiet i 48 proc. mężczyzn.

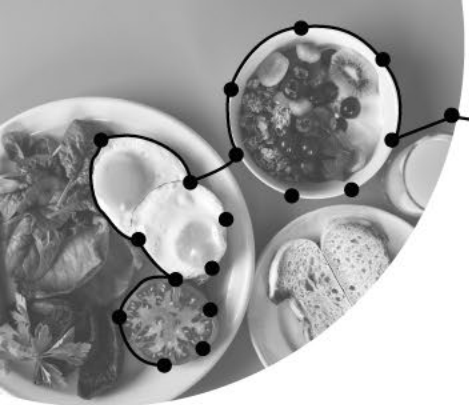


● DIETA: SUPLEMENTY

● ? Jakiego rodzaju i w jakim celu przyjmował/a Pan/Pani suplementy diety, preparaty dostępne bez recepty w ostatnim roku?



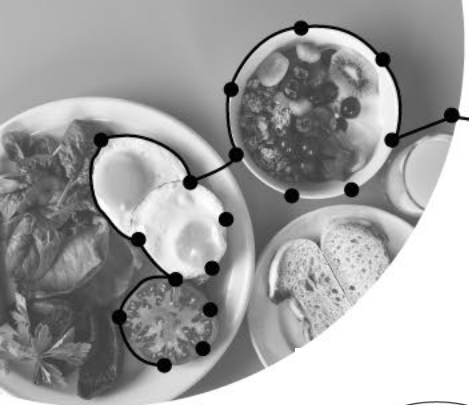
- W ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe przyjmowało aż 60 proc. mężczyzn i 56 proc. kobiet.
- W celu poprawy kondycji włosów i skóry suplementy przyjmowało 35 proc. kobiet.
- 5 proc. mężczyzn przyjmowało preparaty poprawiające potencję.
- 24 proc. kobiet i 20 proc. mężczyzn zażywało suplementy na poprawę trawienia.



DIETA

Podsumowanie

- Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (31 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.).
- 42 proc. mężczyzn najczęściej wybiera posiłki zawierające mięso.
- Co czwarty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu.
- Warzywa codziennie jada tylko co trzeci Polak. 43 proc. osób jada warzywa kilka razy w tygodniu.
- Owoce jada codziennie tylko 34 proc. Polaków.
- Napoje słodzone codziennie pije aż 13 proc. Polaków. Niemal co siódmy Polak robi to kilka razy w tygodniu.
- Napoje energetyzujące pije 26 proc. kobiet i 46 proc. mężczyzn.
- Suplementy diety codziennie przyjmuje 21 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn.



DIETA

KOMENTARZ EKSPERTA



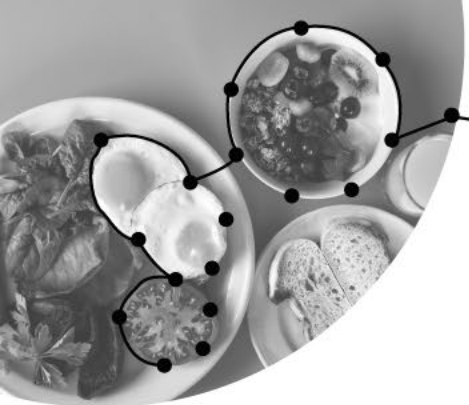
„To, jak wiele osób zdecydowało się wziąć udział w ankiecie, pokazuje, że Polacy są zainteresowani swoim stanem zdrowia i tym, w jaki sposób można go poprawić.

Obecna tendencja w zakresie różnego typu zaleceń, w tym również żywieniowych, idzie w kierunku personalizacji, czyli uwzględnianiu czynników genetycznych, utrwalonych zachowań żywieniowych i tego, co możemy przyjąć jako uczucie zaspokojenia potrzeb wynikających z przyjemności spotykania się w czasie różnego typu biesiad. W tej chwili zapomina się, że przyjmowanie pokarmów to nie tylko czynność fizjologiczna, ale też ucztą dla podniebienia i dostarczanie tych drobnych przyjemności w tym takich, które wydają się być nieprawidłowe i zakazane. Złamanie pewnych zasad i wybór czegoś, co bardzo lubimy, wydaje się nam przestępstwem, bo nie mieści się w odpowiednich systemach naukowych. Tylko dlaczego na olbrzymich kongresach żywieniowych najbardziej popularne są te zakazane potrawy? Wydaje się, że musimy pamiętać o pewnych zasadach, ale niektóre z nich zostały już zakwestionowane. Kiedyś wolno było jeść 1,5 jajka w tygodniu, a teraz więcej.

Wydaje się, obserwując polskie ulice, że nie jesteśmy pod względem budowy ciała tak bardzo różni od innych Europejczyków, a na pewno lepiej prezentujemy się w stosunku do Amerykanów i Latynosów. Uwarunkowania genetyczne powodują, że mamy osoby, które nie są w stanie przełamać się w jedzeniu niektórych potraw zalecanych. Nie mają odpowiednich genów odpowiedzialnych za akceptację konkretnego produktu i nie ma najmniejszego sensu walczenia z tymi uwarunkowaniami. Dlaczego mamy ich katować uwagami, wykluczeniami i innymi represjami?

Wydaje się, że szeroko pojęta akceptacja uwarunkowań żywieniowych, odpowiednia edukacja oraz stworzenie możliwości wyboru żywności w odpowiedniej cenie jest tym, co może Polakom pomóc w dokonywaniu właściwych wyborów. "

Prof. dr hab. n. farm. Małgorzata Schlegel-Zawadzka



DIETA

KOMENTARZ EKSPERTA



" Dane przedstawione w raporcie pokazują, że ponad połowa kobiet i mężczyzn przyjmowała w ciągu ostatniego roku suplementy diety, szczególnie w okresie zmęczenia, infekcji i profilaktycznie. Musimy zdawać sobie sprawę, że suplementy nie są lekami, co może sugerować ich sprzedaż w aptekach. Agresywna reklama w środkach masowego przekazu połączona z niekompletną wiedzą społeczeństwa przyczynia się do tych statystyk. Powinniśmy zwracać uwagę aby zamiast suplementów diety stosować naturalne produkty. Mimo zaleceń codziennego spożywania owoców bogatych w witaminy i minerały tylko 34 proc., jak wynika z raportu, stosuje się do tych zaleceń. Warzywa codziennie zjada tylko co trzeci Polak. Pojawiające się nieśmiało ostatnio w reklamach zdanie, że "suplement diety nie jest lekiem" powinno być wyraźniej zaznaczone."

Prof. dr hab. n. med. Maria Olszowska



 **medonet**

**NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020**

 **UŻYWKI**



PARTNER
STRATEGICZNY



PATRONAT
MERYTORYCZNY



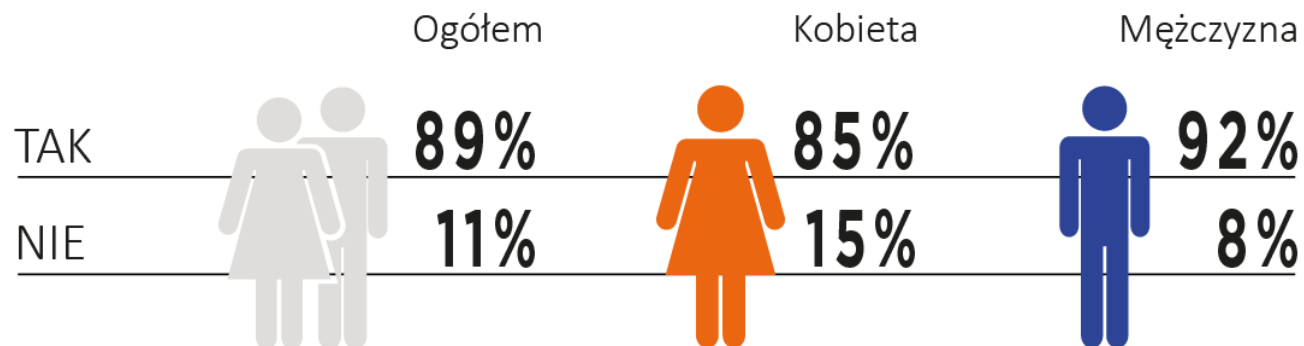


UŻYWKI: ALKOHOL

Spożycie alkoholu wśród Polaków

? Czy pije Pan/Pani alkohol?

- 11 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję. Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 85 proc., natomiast mężczyzn 92 proc. Spożycie alkoholu jest największe w grupie o wyższym wykształceniu - 92 proc.



Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Każda ilość zwłaszcza regularnie spożywanego alkoholu może prowadzić do wielu bardzo poważnych problemów zdrowotnych, m.in. marskości wątroby, chorób trzustki, chorób serca i naczyń. Akceptowalna dawka alkoholu to 10 do 20 g alkoholu dziennie, co oznacza 1 do 2 kieliszków wina, 0,3 do 0,5 l piwa i jeden drink (zawierający maks. 40 proc. alkoholu).



UŻYWKI: ALKOHOL

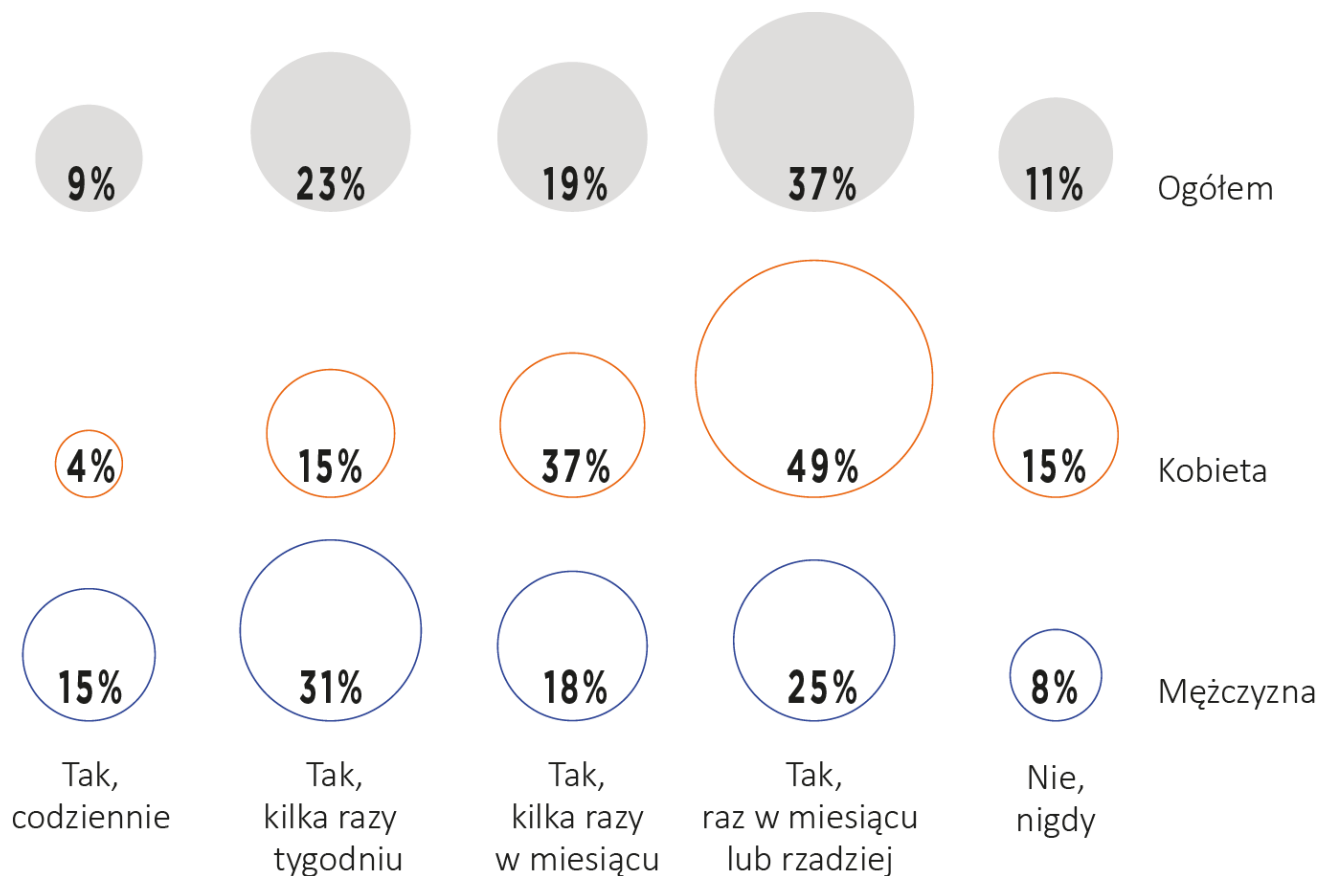
Spożycie alkoholu wśród Polaków

? Jak często pije Pan/Pani alkohol?

● 9 proc. Polaków alkohol pije codziennie, a 23 proc. kilka razy w tygodniu.

● Mężczyzn sięgających codziennie po alkohol jest 15 proc., a kobiet 4 proc.

● Alkohol kilka razy w tygodniu pije co trzeci mężczyzna i co siódma kobieta.



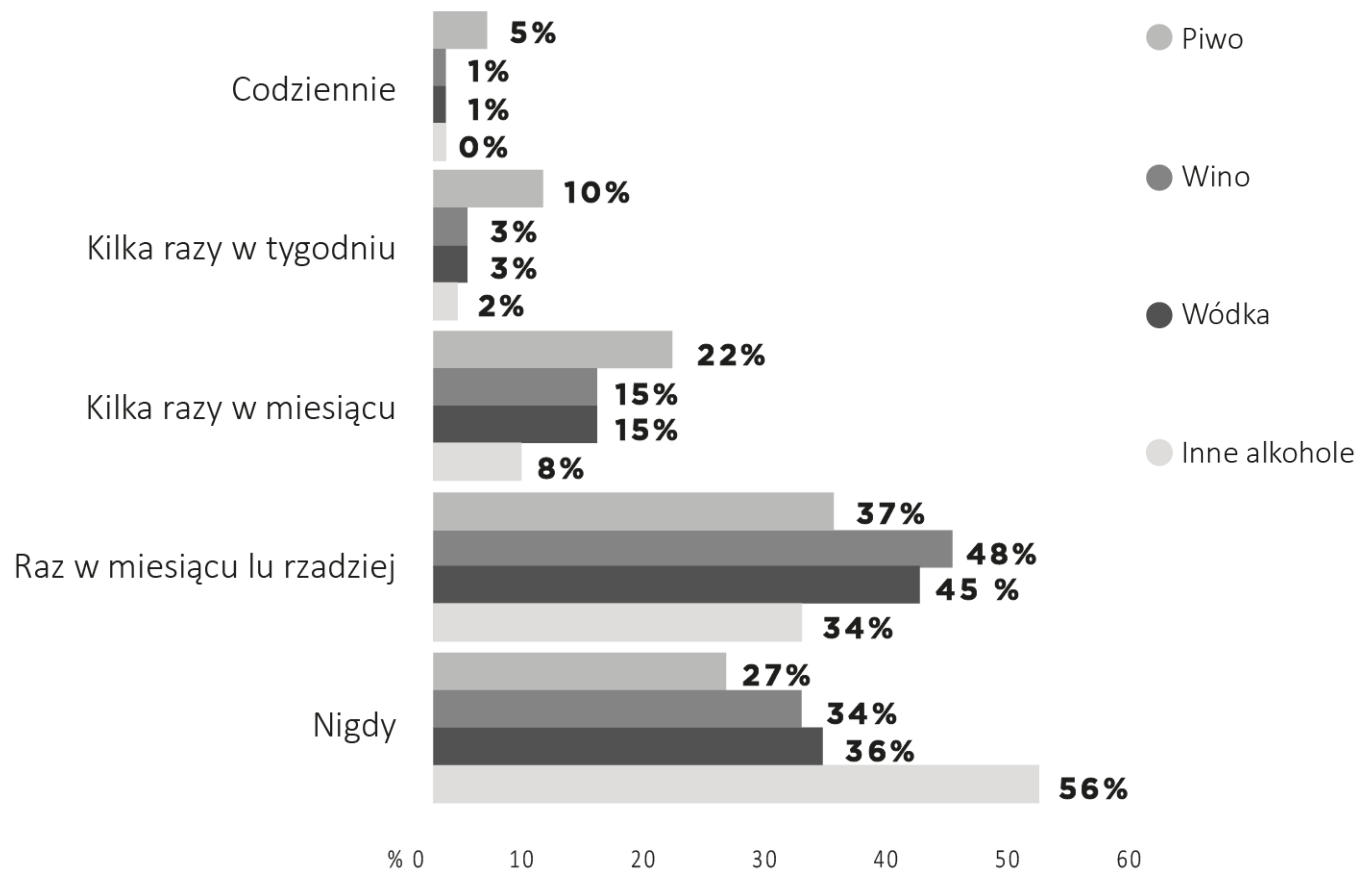


UŻYWKI: ALKOHOL

Spożycie alkoholu wśród Polaków

? Czy pije Pan/Pani poniższe rodzaje alkoholi?

- Najczęściej spośród napojów alkoholowych Polacy wybierają piwo. 5 proc. osób pije je codziennie, 10 proc. nawet kilka razy w tygodniu.
- Po wódkę sięga kilka razy w tygodniu 5 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet, a kilka razy w miesiącu pije ją aż 23 proc. mężczyzn i 7 proc. kobiet.
- Wino częściej wybierają kobiety (71 proc.) niż mężczyźni (pije je 62 proc. z nich).



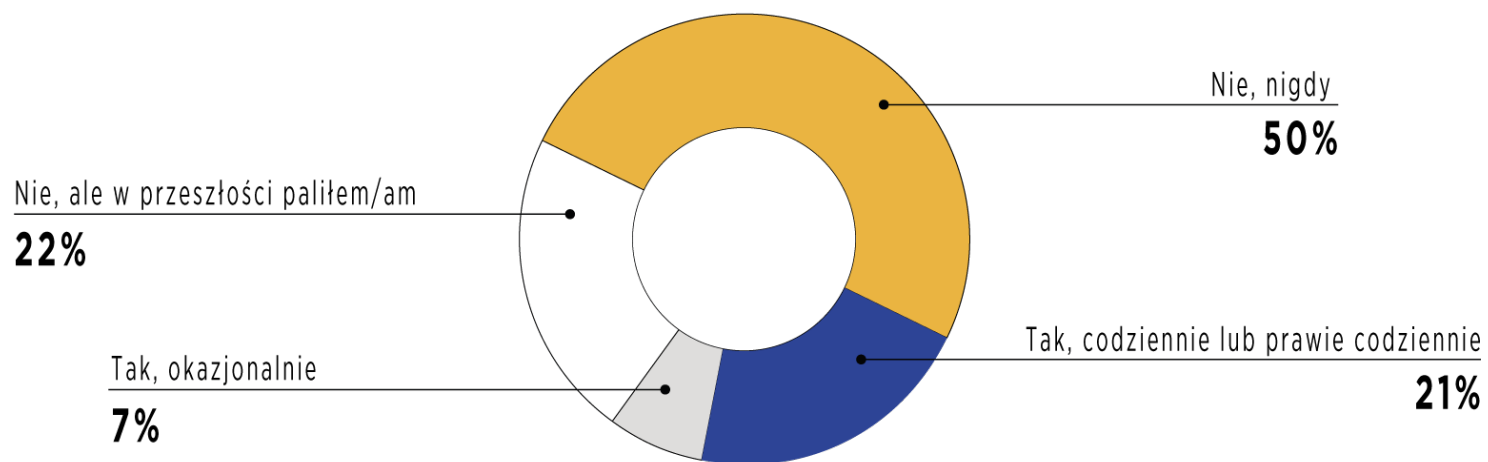


UŻYWKI: TYTOŃ

Konsumpcja wyrobów tytoniowych

? Czy pali Pan/Pani tradycyjne wyroby tytoniowe?

- Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi 32 proc. Tradycyjne wyroby tytoniowe czynnie pali 28 proc. Polaków – 21 proc. sięga po nie codziennie lub prawie codziennie, a 7 proc. pali je okazjonalnie.



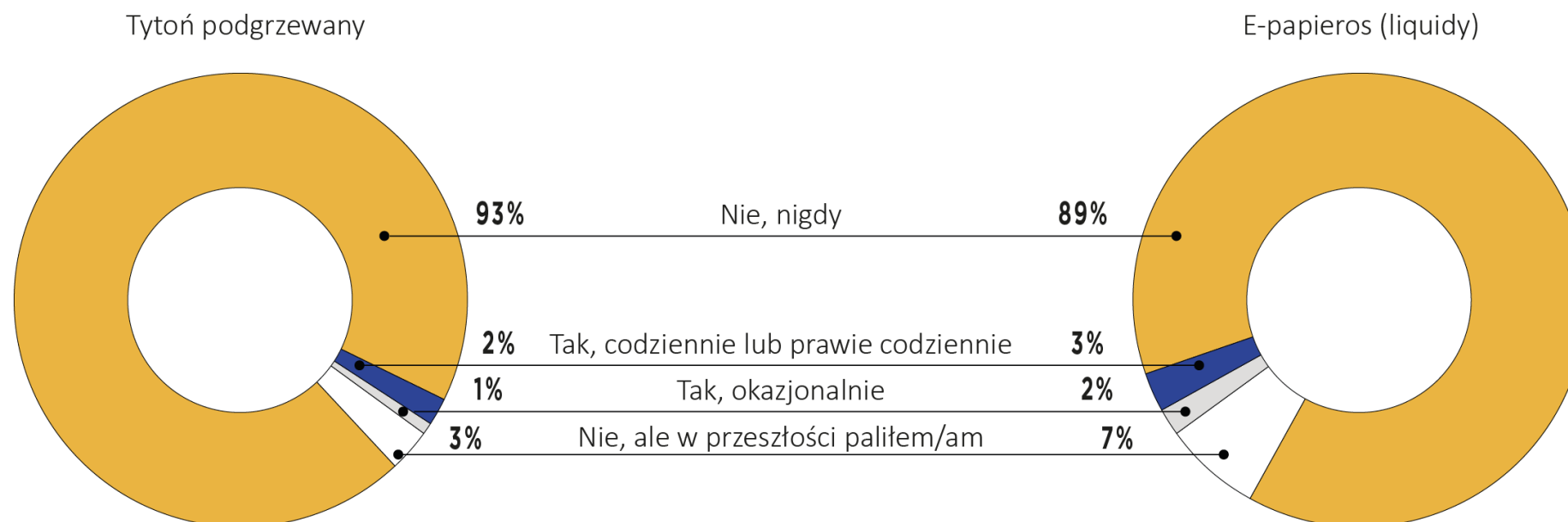
Wyroby tytoniowe są źródłem uzależniającej substancji, jaką jest nikotyna. Regularne używanie wyrobów tytoniowych prowadzi do uzależnienia i trwałej choroby przewlekłej - zespołu uzależnienia od nikotyny. Produkty te zawierają liczne szkodliwe substancje, w tym kancerogenne, kardiotoxyczne i pneumotoksyczne, a narażenie na nie może prowadzić do wielu poważnych chorób. Nawet okazjonalne sięganie po takie produkty jest związane ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwory, zawały serca, udary mózgu, niewydolność serca i choroby płuc.



UŻYWKI: TYTOŃ

Konsumpcja wyrobów tytoniowych

? Czy pali Pan/Pani tytoń podgrzewany/e-papierosy (liquidy)?



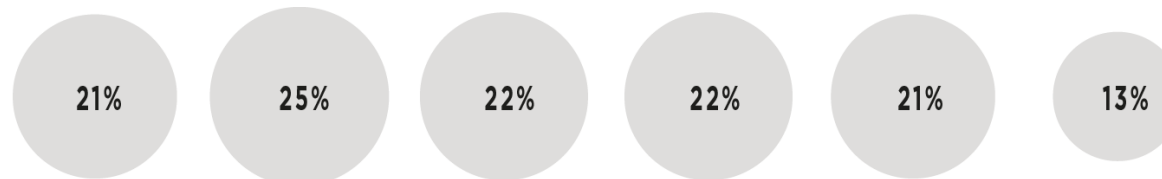
- 7 proc. Polaków przynajmniej raz w swoim życiu sięgnęło po tytoń podgrzewany, a 11 proc. paliło e-papierosy. Wśród czynnych palaczy podgrzewanego tytoniu jest 3 proc. Polaków, natomiast po e-papierosy sięga 5 proc. badanych.



UŻYWKI: TYTOŃ

Wiek a konsumpcja wyrobów tytoniowych

Tradycyjne wyroby tytoniowe



Tytoń podgrzewany



E-papieros (liquidy)

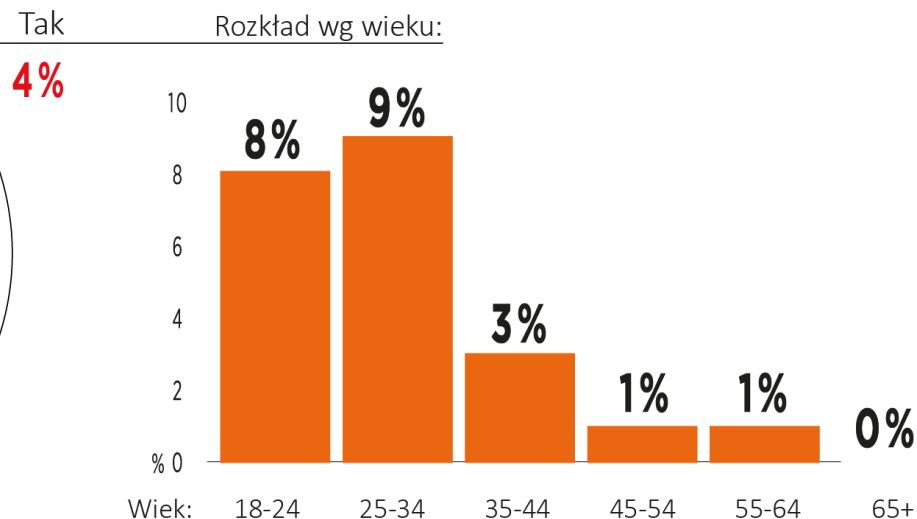
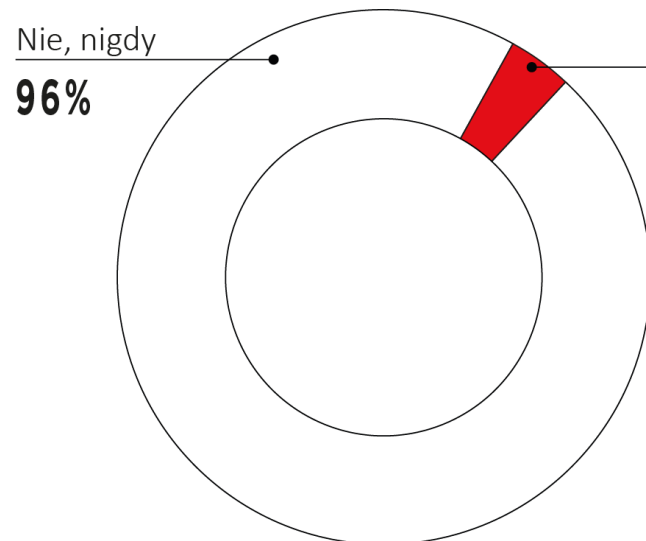


- Tradycyjne wyroby tytoniowe popularne są w niemal każdej grupie wiekowej. Najczęściej sięgają po nie osoby w wieku 25-34 – 25 proc. E-papierosy palą najczęściej osoby młode, w grupie wiekowej 18-24 lat jest to aż 8 proc. Najmniej popularny w Polsce jest tytoń podgrzewany, choć Polacy od 25. roku życia sięgają po niego co najmniej tak często, jak po e-papierosy.



UŻYWKI: DOPALACZE

? Czy zdarzyło się Panu/Pani kiedykolwiek spróbować produktów nazywanych potocznie „dopalaczami”?



• Aż 8 proc. 18-24-latków i 9 proc. 25-34-latków próbowało dopalaczy. W sumie do konsumpcji dopalaczy przyznaje się 4 proc. Polaków.



Substancje, które znajdują się w składzie tzw. "dopalaczy" mogą być dla twojego zdrowia i życia bardzo niebezpieczne. Skład tych produktów i ich wpływ na organizm nie zawsze jest dobrze znany. Ponieważ nie można przewidzieć, w jaki sposób twój organizm na nie zareaguje, nie daj się nikomu namówić do ich przyjęcia!



UŻYWKI

Podsumowanie

- 89 proc. Polaków pije alkohol.
- Najczęściej Polacy spośród napojów alkoholowych wybierają piwo. 5 proc. osób pije je codziennie, 10 proc. nawet kilka razy w tygodniu.
- 32 proc. Polaków pali wyroby tytoniowe.
- Tradycyjny tytoń pali codziennie lub prawie codziennie 21 proc. Polaków. 7 proc. Sięga po niego okazjonalnie.
- E-papierosy palą najczęściej osoby młode, w grupie wiekowej 18-24 lat jest to aż 8 proc. Najmniej popularny w Polsce jest tytoń podgrzewany.
- Dopalaczy przynajmniej raz w swoim życiu spróbowało 4 proc. Polaków, najwięcej w grupie wiekowej 25-34 lat (aż 9 proc.).



UŻYWKI

KOMENTARZ EKSPERTA



"Narodowy Test Zdrowia Polaków jest ogromnym sukcesem, a dodatkowo pokazuje, że uzyskane wyniki, mimo że nie zostały uzyskane na próbie losowej, są bardzo zbliżone z wynikami innych badań. Szczególnie interesujący i cenny jest opis uzależnienia od tytoniu z podziałem na sposób jego używania. W Polsce dotychczas mało projektów badawczych zajmowało się e-papierosami, czy papierosami podgrzewanymi. Nadal jednak największy odsetek palących korzysta z tradycyjnych papierosów. Szczególnie zaskakujące jest, że wśród młodych osób (25-34 lat) aż jedna czwarta to aktywni palacze. Narodowy Test Zdrowia pogłębia naszą wiedzę i wskazuje, w jakich grupach i jaką należałoby podjąć interwencję, żeby zmniejszyć zdrowotne skutki palenia tytoniu. Gratuluję organizatorom, ale przede wszystkim uczestnikom, za tak liczny udział."

Dr hab. n. med. Joanna Didkowska



ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE



PARTNER
STRATEGICZNY



PATRONAT
MERYTORYCZNY

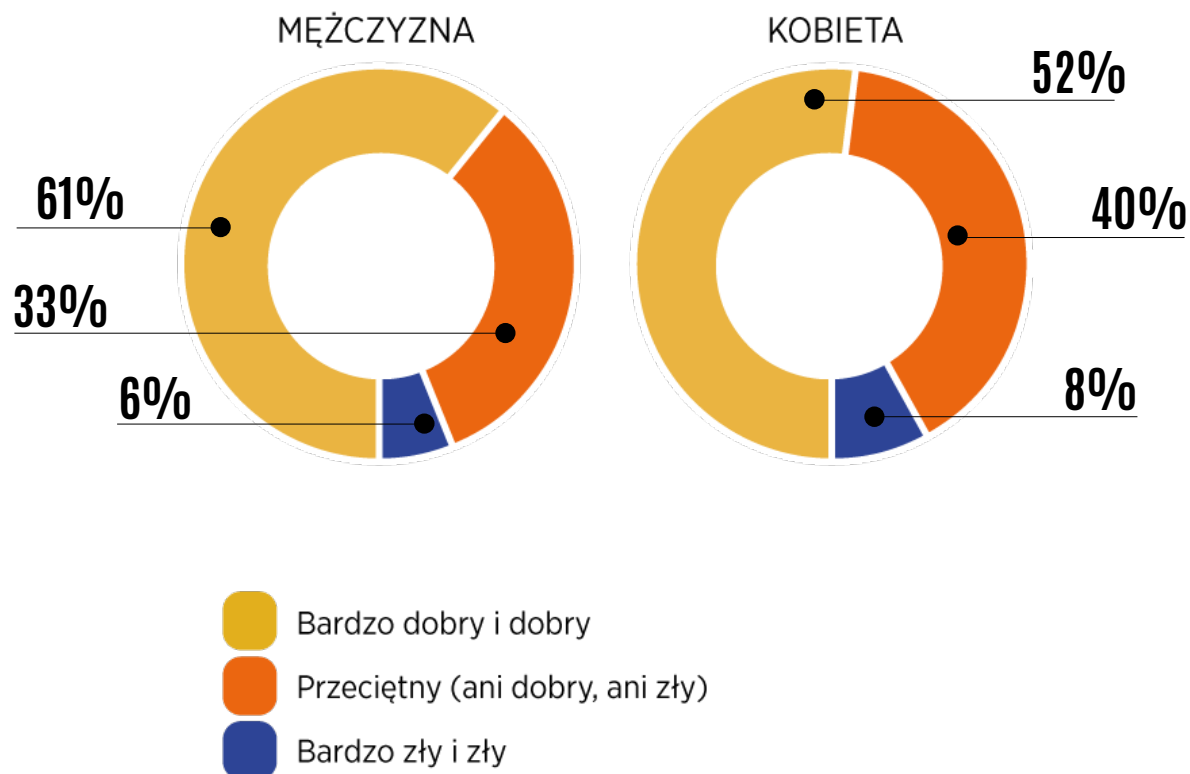




ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Zdrowie fizyczne

 Jak ogólnie ocenia Pan/Pani stan swojego zdrowia fizycznego w porównaniu ze swoimi rówieśnikami?



- Zarówno większość kobiet (52 proc.), jak i mężczyzn (61 proc.) ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry.
- Jako zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia fizycznego ocenia 8 proc. kobiet i 6 proc. mężczyzn.

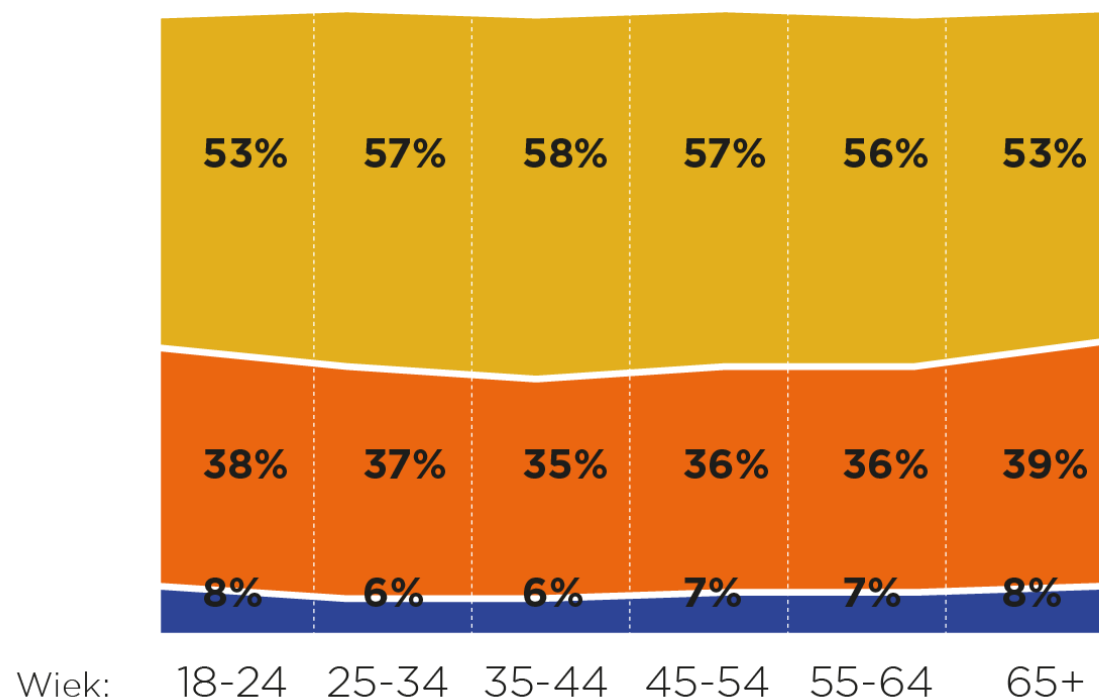
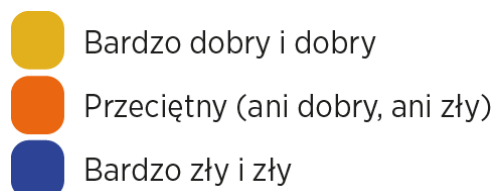


ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Zdrowie fizyczne

 Jak ogólnie ocenia Pan/Pani stan swojego zdrowia fizycznego w porównaniu ze swoimi rówieśnikami?

- Najlepiej swój stan zdrowia fizycznego oceniają 25-44-latkowie.
- Najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków, co może dziwić, oraz osób powyżej 65. roku życia.

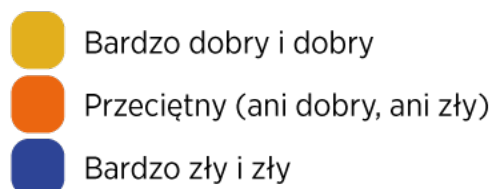
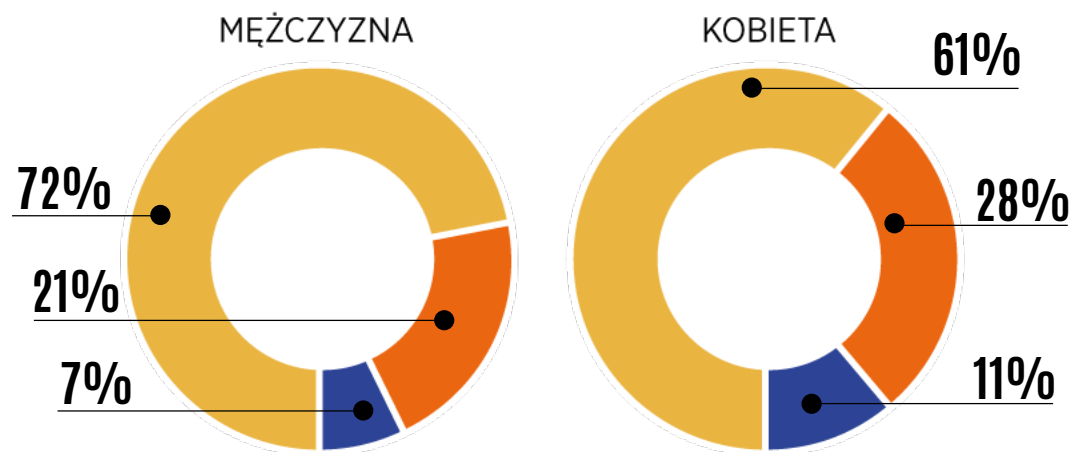




ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Zdrowie psychiczne

 Jak ogólnie ocenia Pan/Pani stan swojego zdrowia psychicznego w porównaniu ze swoimi rówieśnikami?



- Zarówno większość kobiet (61 proc.), jak i mężczyzn (72 proc.) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry.
- Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 11 proc. kobiet i 7 proc. mężczyzn.

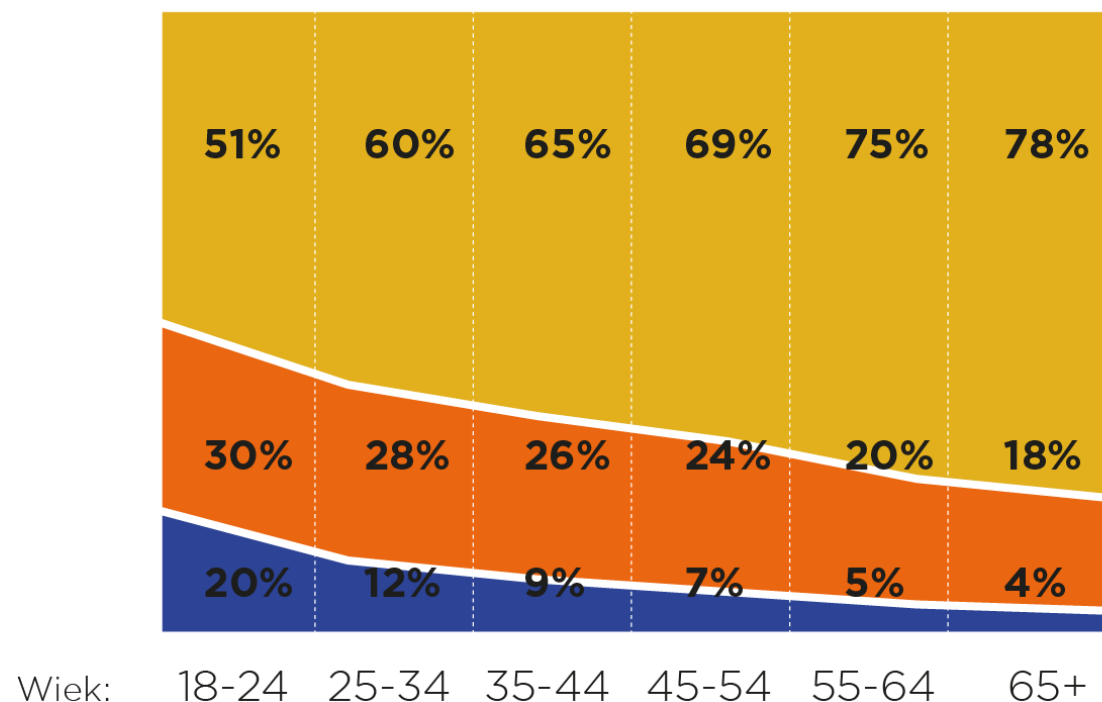
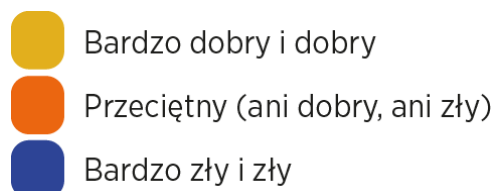


ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Zdrowie psychiczne

? Jak ogólnie ocenia Pan/Pani stan swojego zdrowia psychicznego w porównaniu ze swoimi rówieśnikami?

- Najlepiej swój stan zdrowia psychicznego oceniają osoby powyżej 65. roku życia.
- Alarmująco wygląda fakt, że aż 20 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły.

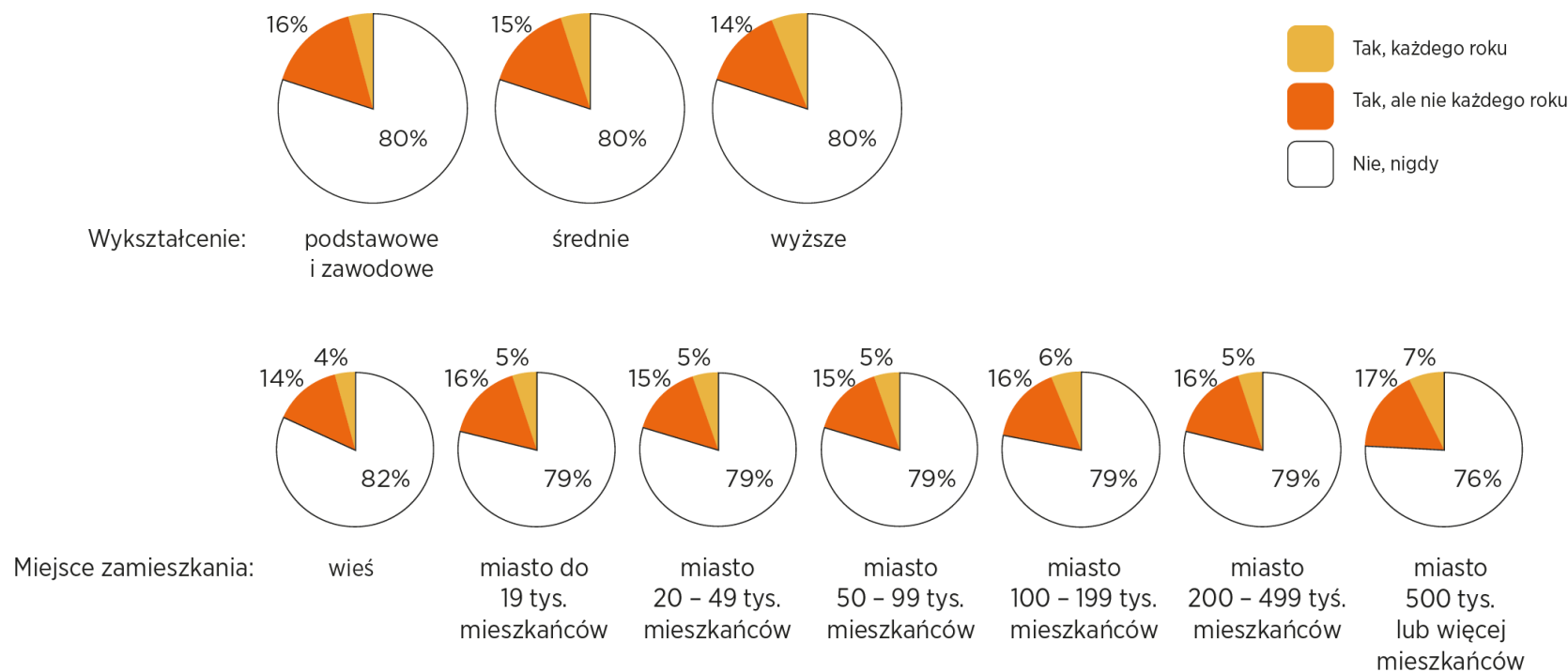




ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Szczepienie na grypę

? Czy szczepi się Pan/Pani przeciwko grypie?



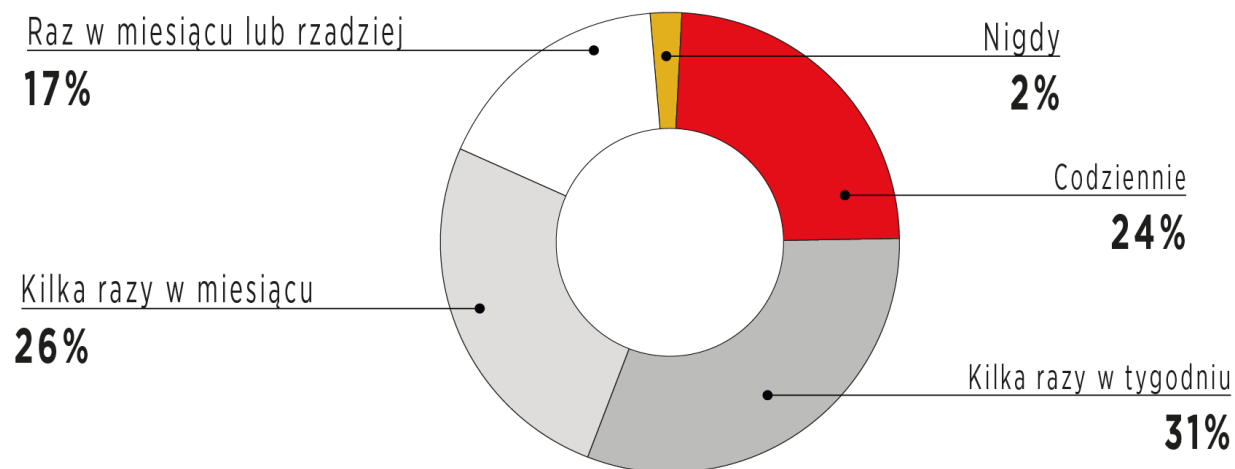
- Przeciwko grypie szczepi się 20 proc. Polaków i odsetek ten nie zmienia się od ponad 10 lat (badania EHIS). Tylko średnio 5 proc. osób powtarza szczepienie każdego roku.



● ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Stres

● ? Jak często doświadczają Pan/Pani stresujących sytuacji?



● Stresujących sytuacji doświadczają codziennie aż 24 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 31 proc.



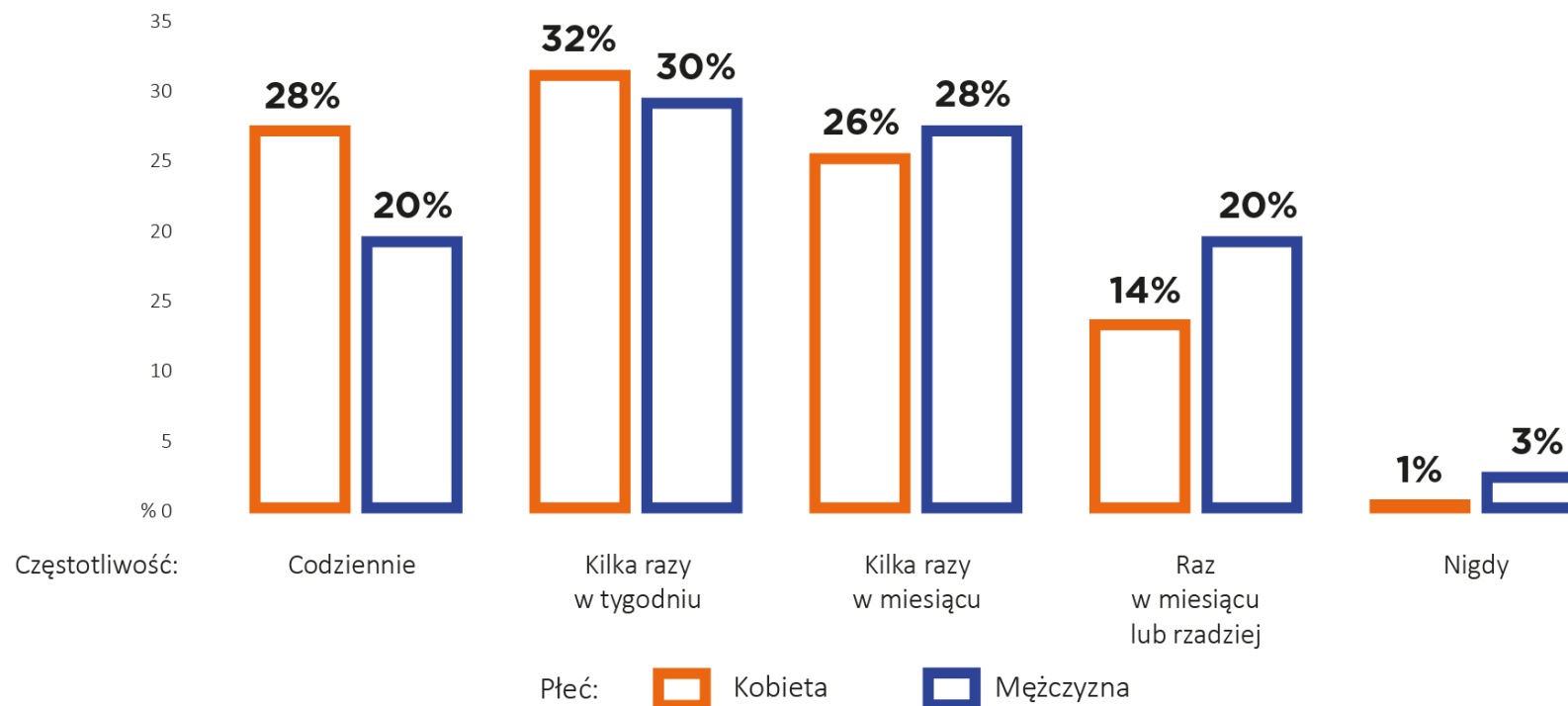
Przewlekły stres powoduje problemy ze snem, spadek libido, zaburzenia odżywiania i wpływa negatywnie na układ odpornościowy. Może prowadzić do wystąpienia infekcji, bólów, problemów skórnych a nawet chorób przewlekłych.



ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Stres

? Jak często doświadczają Pan/Pani stresujących sytuacji?



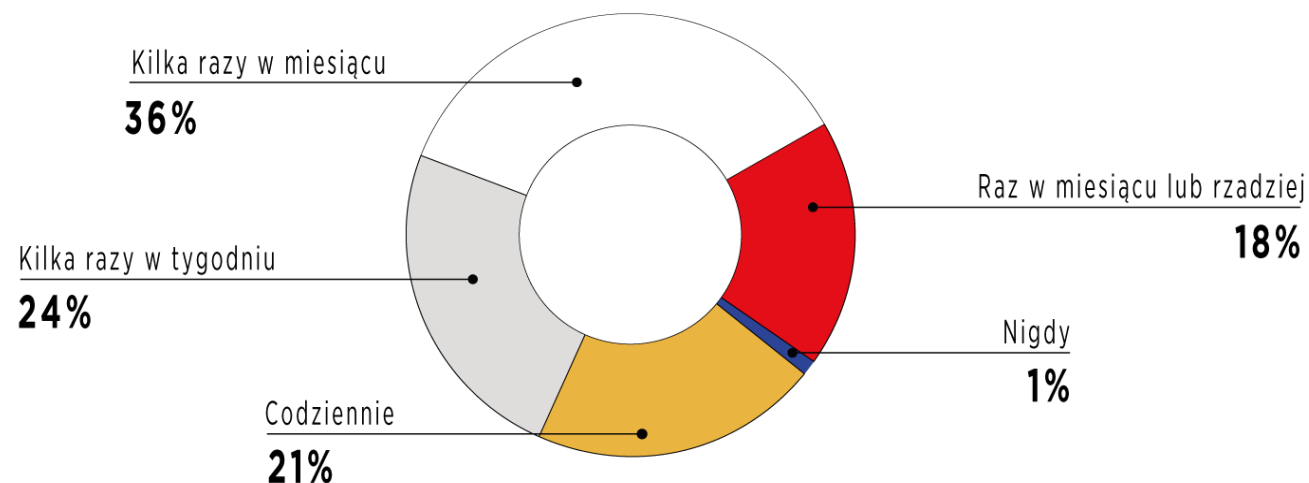
- Kobiety są bardziej zestresowane niż mężczyźni.
- Codziennie stresu doświadczają 8 punktów procentowych więcej kobiet niż mężczyzn w Polsce (28 proc. do 20 proc.).
- Stresujących sytuacji nigdy nie doświadczają zaledwie 3 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet.



● ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Czas z przyjaciółmi i rodziną

● ? Jak często spotyka się Pan/Pani z przyjaciółmi/rodziną?



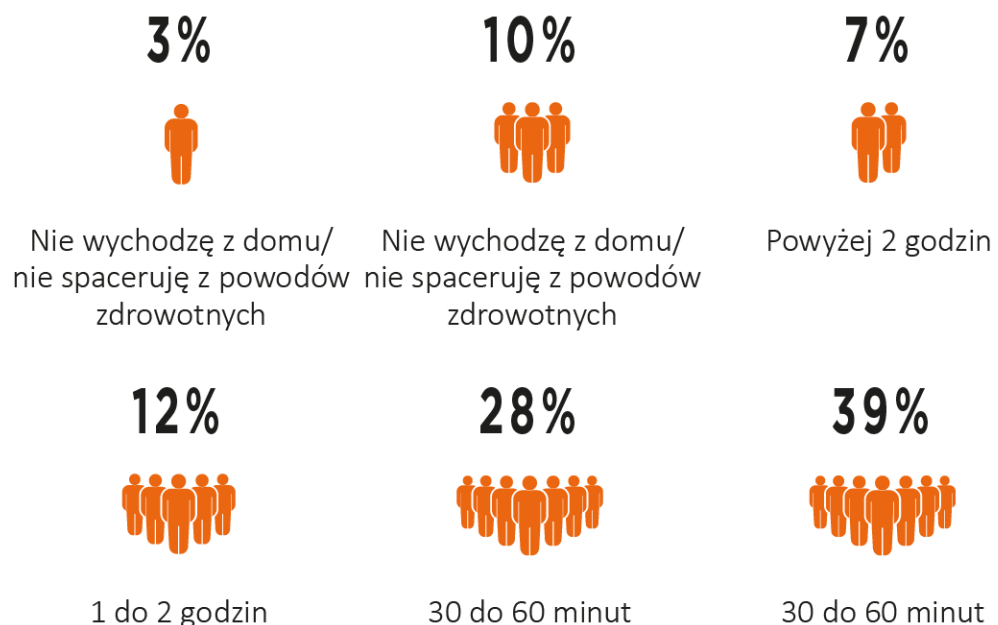
- Największy odsetek Polaków (36 proc.) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu. Takie spotkania 24 proc. badanych odbywa kilka razy w tygodniu, a 18 proc. raz w miesiącu lub rzadziej.



ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Aktywność fizyczna

 Ile średnio czasu dziennie przeznaczają Pan/Pani na aktywność typu spacer – jako forma rekreacji i odpoczynku lub jako forma dotarcia do celu (praca, dom, itd.)?



 Największy odsetek Polaków - 39 proc. - poświęca na spacer do 30 min. dziennie.

 28 proc. osób przeznaczają na spacer między 30 a 60 min, a tylko 12 proc. 1 do 2 godzin.



Spacer to najprostsza forma aktywności fizycznej. By utrzymać dobrą kondycję i samopoczucie, zgodnie z badaniami WHO, należy robić około 8 tys. kroków dziennie.

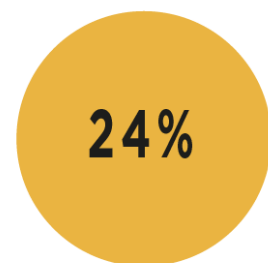


ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Aktywność fizyczna

? Ile czasu średnio poświęca Pan/Pani na uprawianie sportu?

- Blisko co czwarta osoba dorosła przeznaczą na aktywność fizyczną co najmniej 2h tygodniowo. Oznacza to, że poprawiliśmy wynik z 2014 roku, gdy w badaniu EHIS podobną aktywność wykazywała co szósta osoba.
- Aż 50 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu.



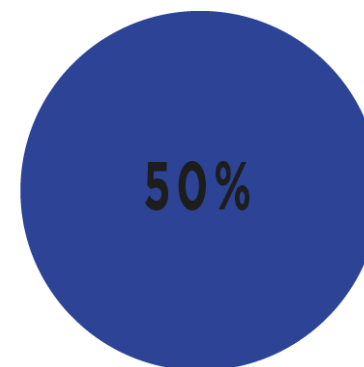
Co najmniej 2 godziny
tygodniowo lub więcej



Okolo 1-1,5 godziny
tygodniowo



Mniej niż 4 godziny
miesięcznie



Nie uprawiam
żadnego sportu



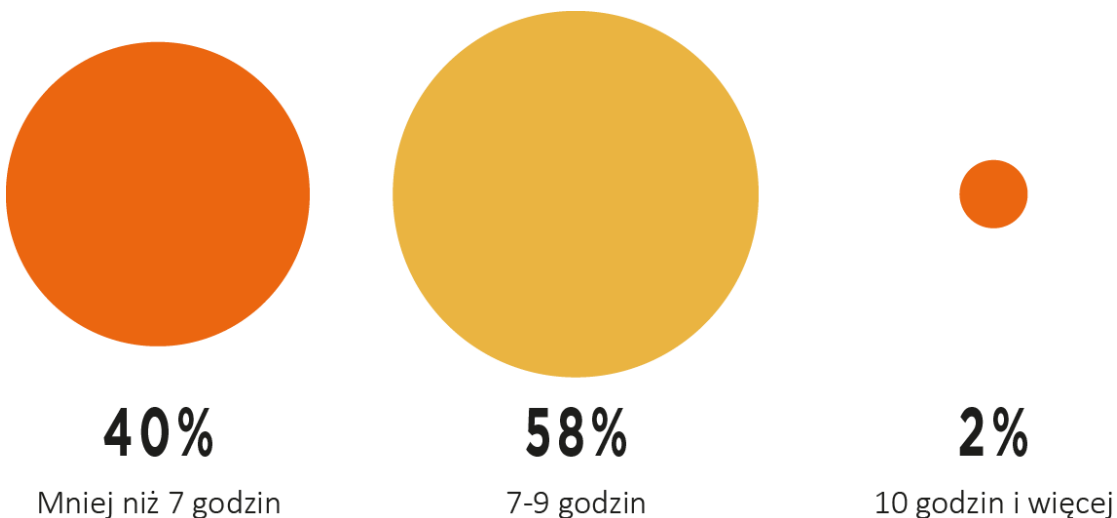
WHO zaleca co najmniej 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Jest ona podstawowym sposobem na poprawę nie tylko zdrowia fizycznego, ale i psychicznego.



ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Sen

? Ile średnio godzin na dobę Pan/Pani śpi?



- 40 proc. Polaków śpi mniej niż 7 godzin.
- Najwięcej osób, które nie dostarczają sobie odpowiedniej dawki snu (poniżej 7 godzin) jest wśród 35-54-latków (43 proc.)
- 58 proc. Polaków śpi 7-9 godzin na dobę.



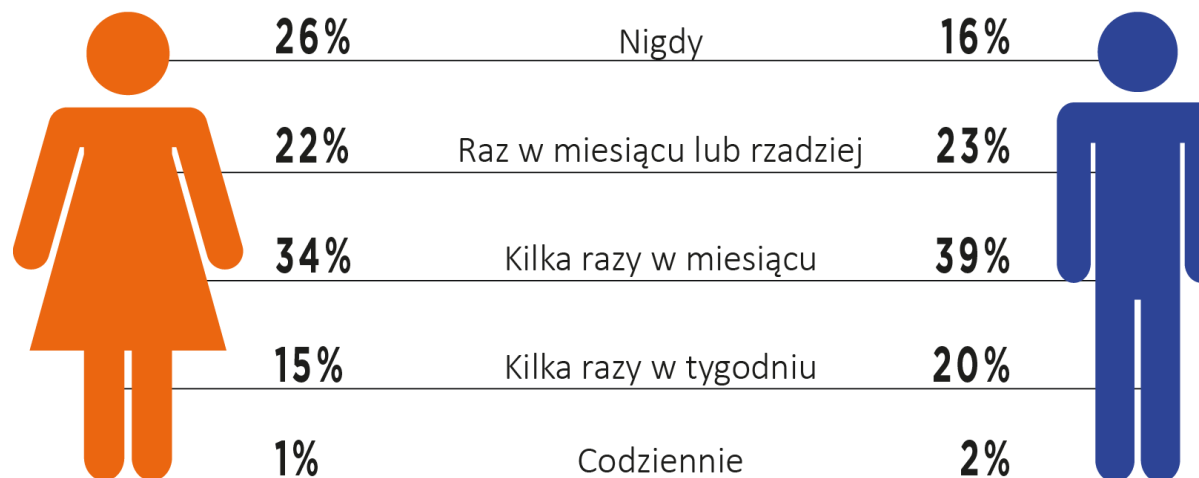
Zgodnie z badaniami naukowymi dorosły człowiek potrzebuje 7-9 godzin snu na dobę. Krótki sen (poniżej 7 godzin) ma niekorzystny wpływ na zdrowie.



● ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Życie seksualne

● ? Jak często uprawia Pan/Pani seks?



- Większość Polaków uprawia seks kilka razy w miesiącu (39 proc. mężczyzn i 34 proc. kobiet). Codziennie robi to 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet.
- Seksu nigdy nie uprawia 26 proc. dorosłych kobiet i 16 proc. mężczyzn.



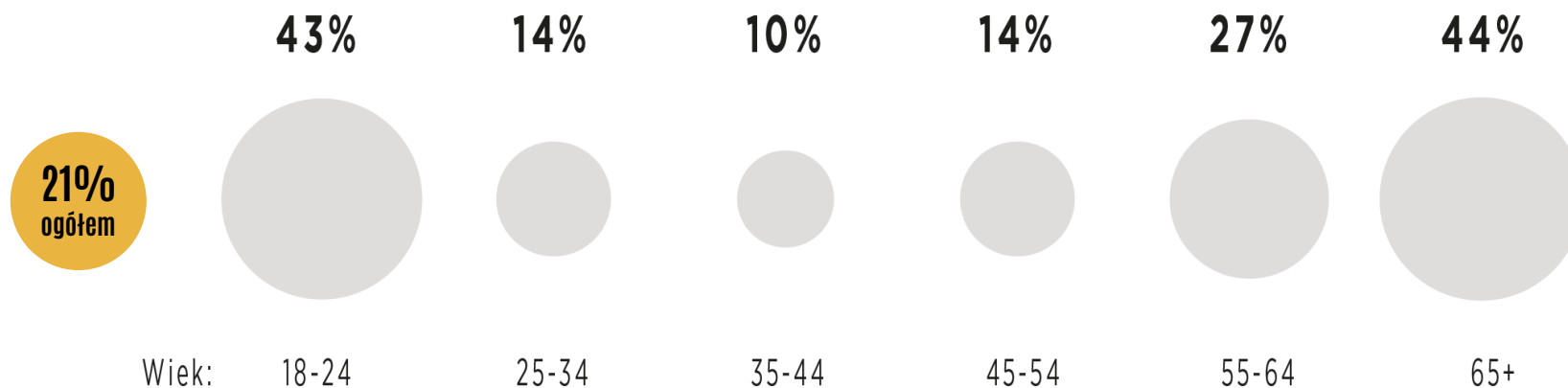
ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Życie seksualne

? Kto nie uprawia seksu?

medonet

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



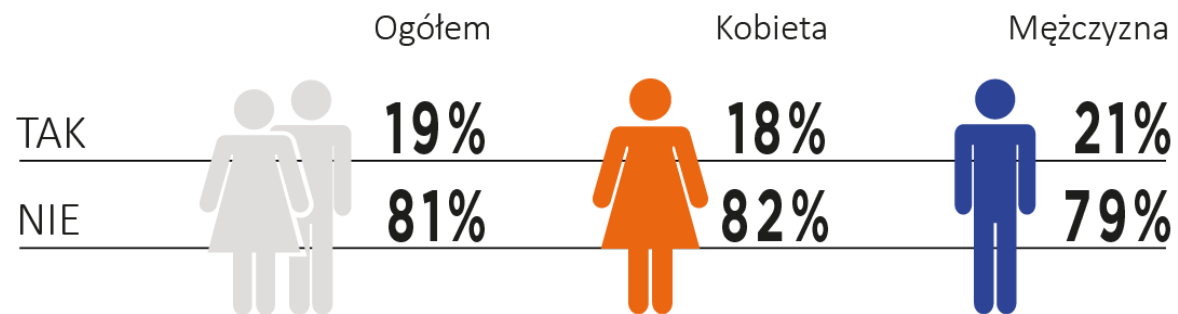
- Seksu nie uprawia 21 proc. Polaków. Największy odsetek takich osób jest wśród 18-24-latków (43 proc.) i osób powyżej 65. roku życia (44 proc.).
- Najaktywniejszą seksualnie grupą są 35-44-latkowie.



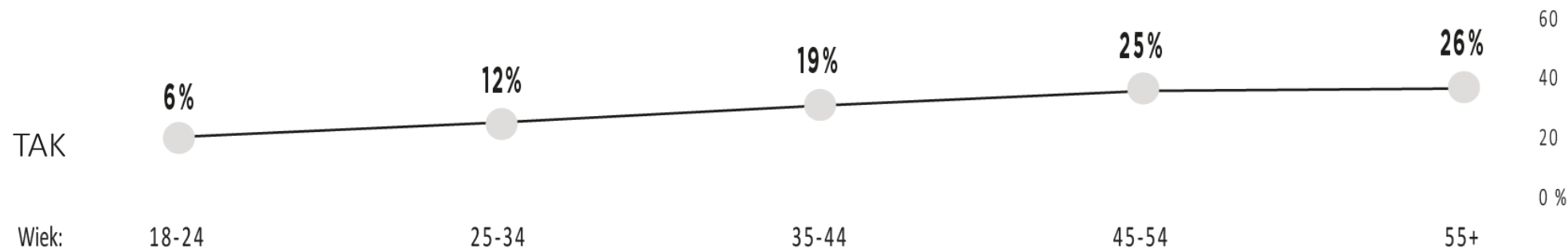
• ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Życie seksualne

• ? Seks bez zabezpieczenia (do odpowiedzi "tak" nie zliczają się osoby uprawiające seks bez zabezpieczenia, jeśli mają stałego partnera i/lub starają się o dziecko. Pytanie zadano wyłącznie osobom, które zadeklarowały, że uprawiają seks)



• Co piąty Polak uprawiający seks nie stosuje żadnych zabezpieczeń podczas stosunku płciowego (nie wliczając osób, które mają stałego partnera/starają się o dziecko).





ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

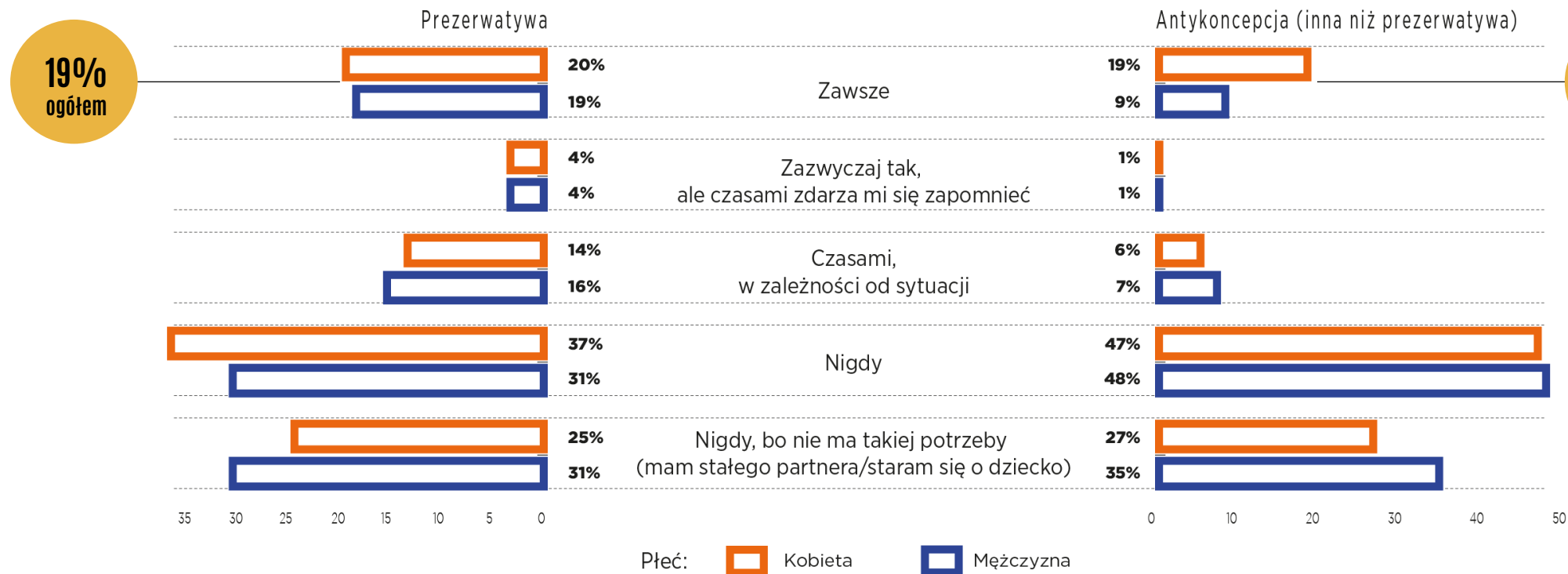
Życie seksualne

? Jak często stosuje Pan/Pani poniższe rodzaje zabezpieczenia podczas stosunku płciowego?

medonet

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

- 19 proc. Polaków zawsze podczas stosunku płciowego stosuje prezerwatywę, a 14 proc. stosuje inną niż prezerwatywa formę antykoncepcji.

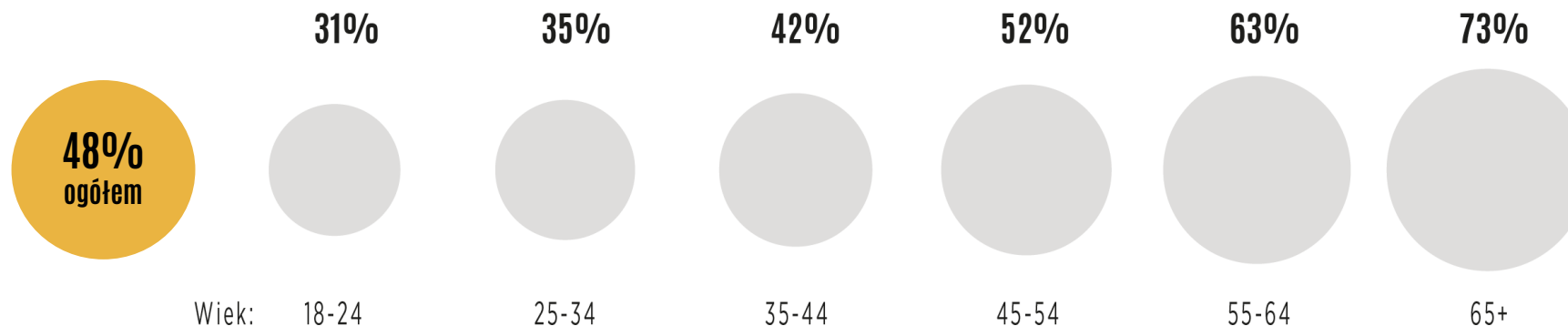




● ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Problemy zdrowotne

● ? Czy ma Pan/Pani jakieś długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe, trwające (lub przewidywane, że będą trwały) 6 miesięcy lub dłużej?



- 48 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne.
- Co trzecia osoba w wieku 18-24 lat ma długotrwałe problemy zdrowotne.
- Liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem. Wśród osób 65+ na trzy zdrowe osoby przypadają cztery osoby z długotrwałymi chorobami.



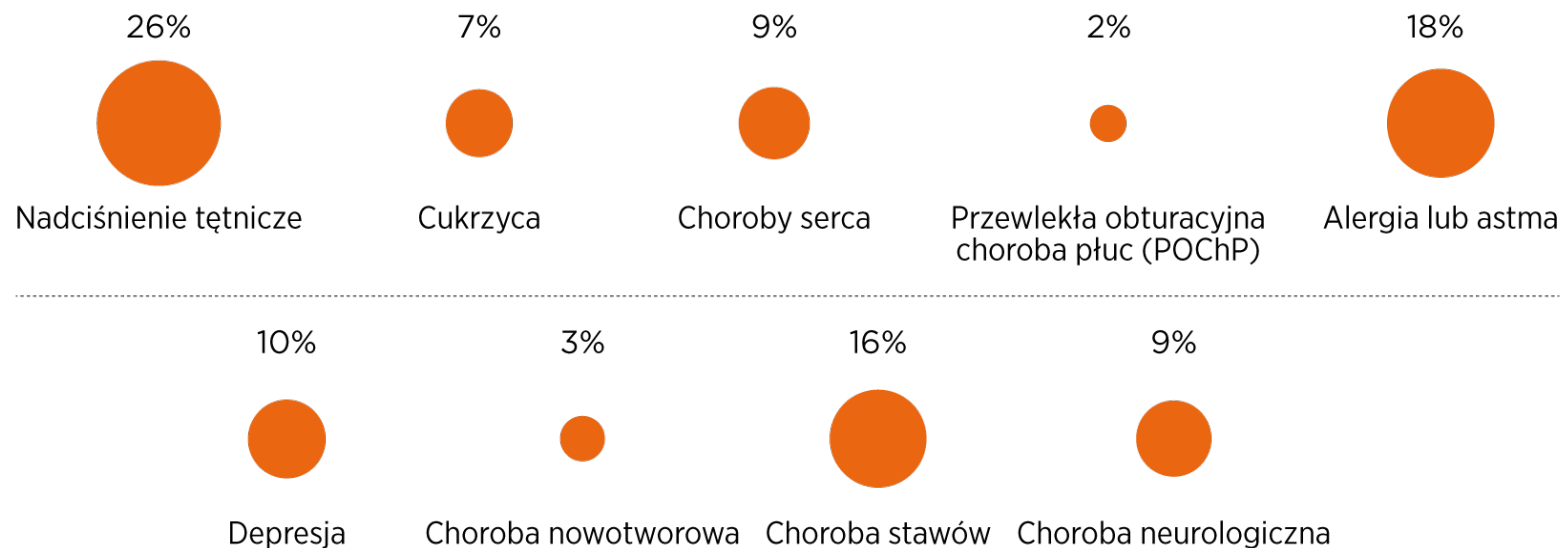
ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Problemy zdrowotne

? Czy zdiagnozowano u Pana/Pani którąś z poniższych chorób/dolegliwości?

medonet

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



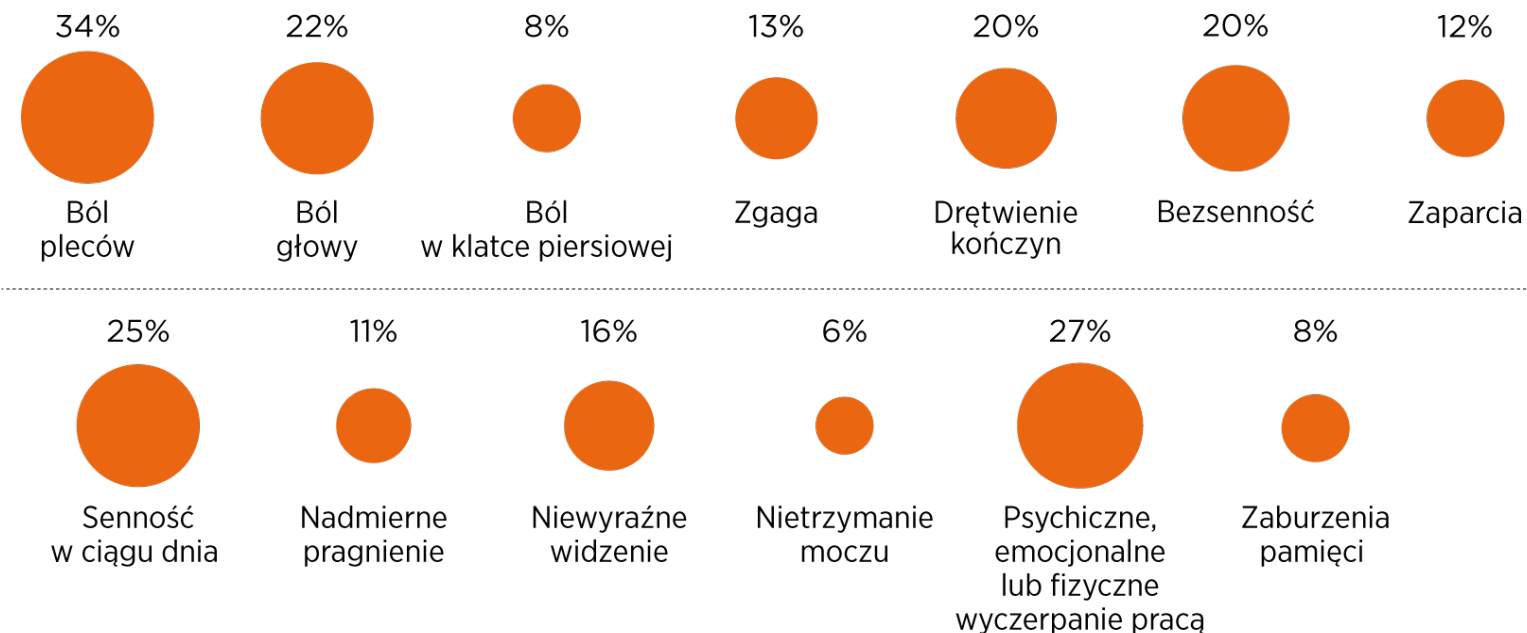
- Co czwarty Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, niemal co szósty alergię lub astmę, co dziesiąty depresję a co czternasty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 16 proc., a na choroby serca 9 proc. ankietowanych.



ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Problemy zdrowotne

? Na jakie dolegliwości zdrowotne cierpi Pan/Pani co najmniej kilka razy w miesiącu?



- Najwięcej Polaków najczęściej cierpi na ból pleców, psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą, senność w ciągu dnia i ból głowy. Co piąta osoba ma problem z drętwieniem kończyn i bezsennością.



ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Badania profilaktyczne

- Podstawowe badania pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i wczesne wykrycie wielu poważnych chorób. Mimo to wielu Polaków nie wykonuje ich regularnie. W przeciągu ostatniego roku tylko 39 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 42 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 50 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 56 proc. wykonało morfologię krwi, a 74 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi.

Procent Polaków, którzy wykonali badania w przeciągu ostatnich 12 miesięcy



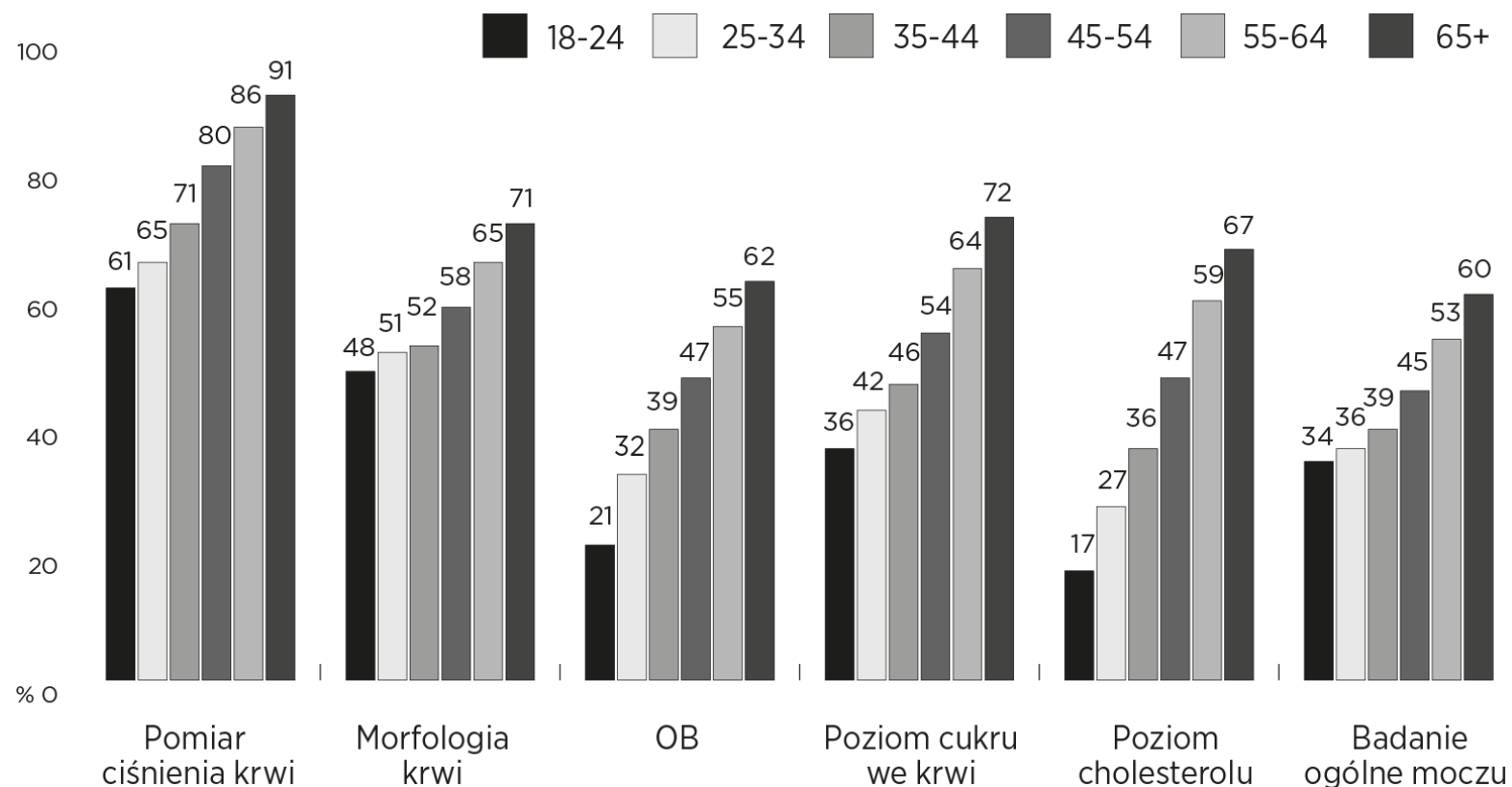
Pomiar ciśnienia krwi, morfologię krwi, OB, stężenie glukozy we krwi, stężenie cholesterolu oraz badanie ogólne moczu powinno się wykonywać raz w roku niezależnie od wieku.



ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Badania profilaktyczne

 Rozkład wiekowy wśród osób, które wykonały podstawowe badania w przeciągu ostatnich 12 miesięcy



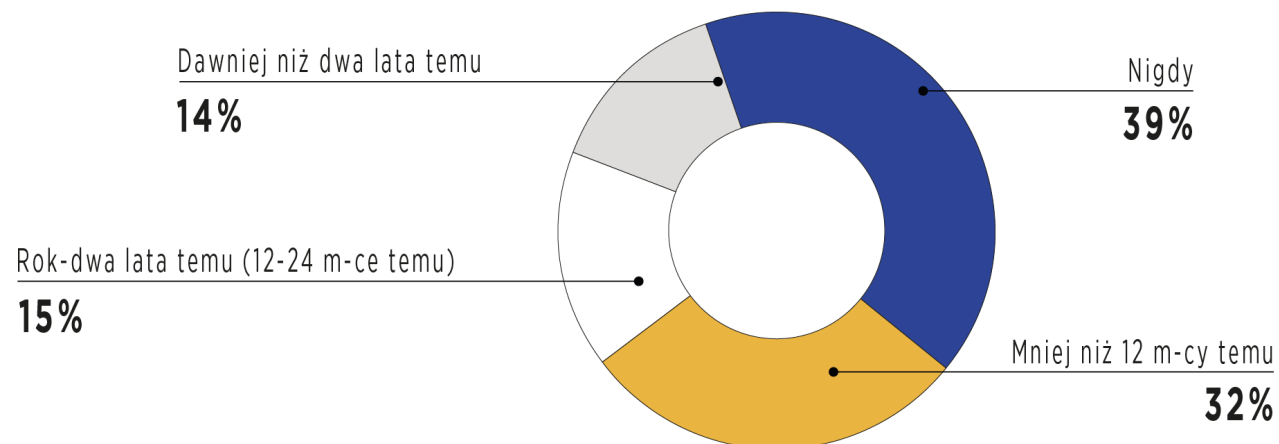
 Procent osób, które wykonały badania w przeciągu ostatniego roku wyraźnie wzrasta z wiekiem i to niezależnie od rodzaju badania.



● ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Badania profilaktyczne

- ? Kiedy ostatnio robił(-a) Pan/Pani badanie stężenia hormonów tarczycy? Wyniki dla grupy wiekowej 65+



- Tarczyca wytwarza, magazynuje i uwalnia dwa hormony: tyroksynę (T4) i trijodotyroninę (T3). Niektóre zaburzenia mogą prowadzić do niedoboru lub nadmiaru tych hormonów.

- Tylko co trzecia osoba po 65. roku życia zbadała stężenie hormonów tarczycy w przeciągu ostatniego roku. 14 proc. zrobiło to dawniej niż dwa lata temu, a 39 proc. ankietowanych nigdy nie wykonało takiego badania.



Badania stężenia hormonów tarczycy należy wykonywać regularnie po ukończeniu 70. roku życia.



● ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Podsumowanie

- Większość Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego (56 proc.) oraz psychicznego (66 proc.) jako bardzo dobry i dobry.
- 24 proc. Polaków spotyka się z rodziną lub przyjaciółmi kilka razy w tygodniu.
- Największy odsetek Polaków - 39 proc. – poświęca na spacer do 30 min. dziennie.
- Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 24 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 31 proc.
- W przeciągu ostatniego roku tylko 39 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 42 proc. zrobiło badanie ogólne moczu, 50 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 56 proc. wykonało morfologię krwi, a 74 proc. zmierzyło ciśnienie krwi.
- Przeciwko grypie szczepi się 20 proc., ale tylko średnio 5 proc. osób powtarza szczepienie każdego roku.
- Większość Polaków uprawia seks kilka razy w miesiącu (39 proc. mężczyzn i 34 proc. kobiet).
- Aż 50 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu.
- 40 proc. Polaków śpi mniej niż 7 godzin.
- 48 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne.



PRZEWLEKŁE CHOROBY NIEZAKAŹNE



PRZEWLEKŁE CHOROBY NIEZAKAŻNE

- Przewlekłe choroby niezakaźne (**noncommunicable diseases - NCDs**) to choroby związane głównie z naszym stylem życia - m.in. otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby serca, udary i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).
- WHO podaje, że przewlekłe choroby niezakaźne są przyczyną zgonu aż 41 milionów ludzi rocznie, odpowiadając aż za 71 proc. wszystkich zgonów na całym świecie.
- Wzrost zachorowalności na przewlekłe choroby niezakaźne spowodowany jest przede wszystkim czterema głównymi czynnikami ryzyka:
 - używaniem tytoniu,
 - brakiem aktywności fizycznej,
 - spożywaniem alkoholu,
 - niezdrową dietą.



PRZEWLEKŁE CHOROBY NIEZAKAŻNE

Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce

- Przewlekłe choroby niezakaźne stają się coraz większym problemem w Polsce. Co czwarty Polak deklaruje, że ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co jedenasty chorobę serca, a co czternasty cukrzycę. Choroby nowotworowe ma zdiagnozowane 3 proc. ankietowanych, a 2 proc. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Przewlekłe choroby niezakaźne zdiagnozowane u Polaków





PRZEWLEKŁE CHOROBY NIEZAKAŻNE

Przewlekłe choroby niezakaźne a styl życia Polaków

Wzrost zachorowań na przewlekłe choroby niezakaźne (NCDs) spowodowany jest przede wszystkim czterema głównymi czynnikami ryzyka:

● UŻYWANIEM TYTONIU

- 32 proc. Polaków pali wyroby tytoniowe.
- Tradycyjny tytoń pali codziennie lub prawie codziennie 21 proc. Polaków.

● SPOŻYWANIEM ALKOHOLU

- 89 proc. Polaków pije alkohol.
- 9 proc. sięga po alkohol codziennie.

● BRAKIEM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Aż 50 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu.

● NIEZDROWĄ DIETĄ

- Napoje słodzone co najmniej kilka razy w tygodniu pije aż 28 proc. Polaków.
- Owoce jada codziennie tylko 34 proc., a warzywa zaledwie 30 proc. Polaków.

Wszystkie dane procentowe pochodzą z Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020.



 OTYŁOŚĆ



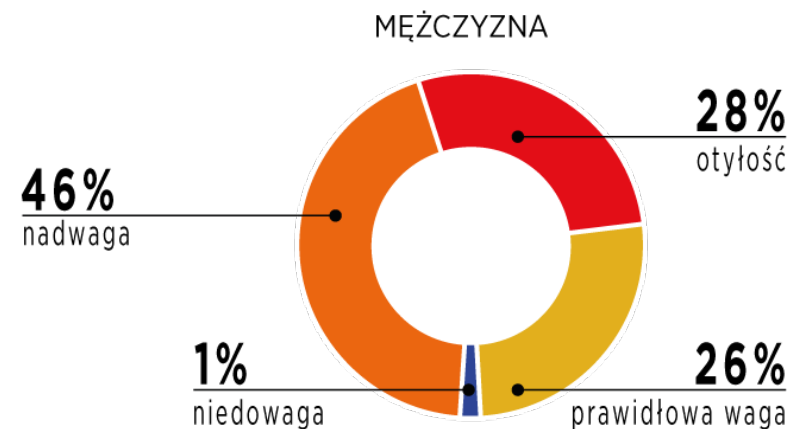
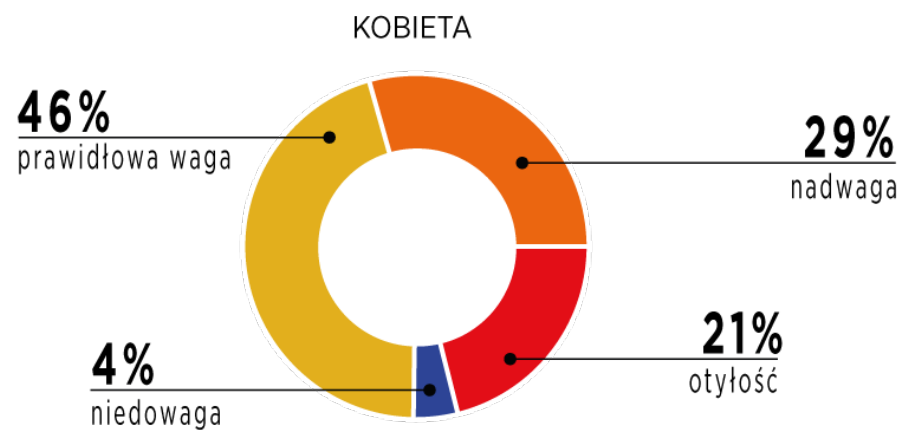
OTYŁOŚĆ

- Nadwaga i otyłość są głównymi czynnikami ryzyka wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i raka.
- Indywidualną miarą otyłości jest wskaźnik masy ciała (BMI), czyli waga osoby (w kilogramach) podzielona przez kwadrat jej wysokości (w metrach).
- Osoba z BMI wynoszącym 30 lub więcej jest uważana za otyłą. BMI równe lub większe niż 25 oznacza nadwagę.



OTYŁOŚĆ

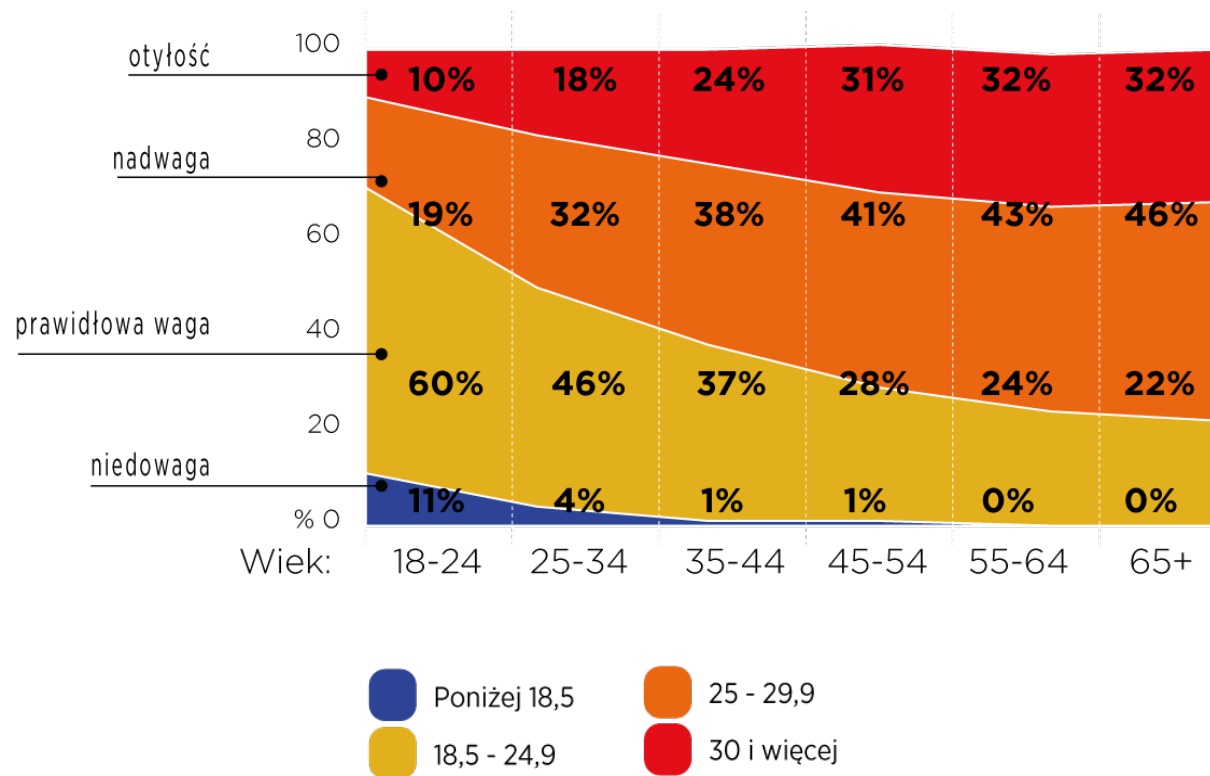
BMI - indeks masy ciała



- 61 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała (74 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet). 46 proc. mężczyzn i 29 proc. kobiet ma nadwagę, a 28 proc. mężczyzn i 21 kobiet cierpi na otyłość.

OTYŁOŚĆ

BMI Polaków a wiek



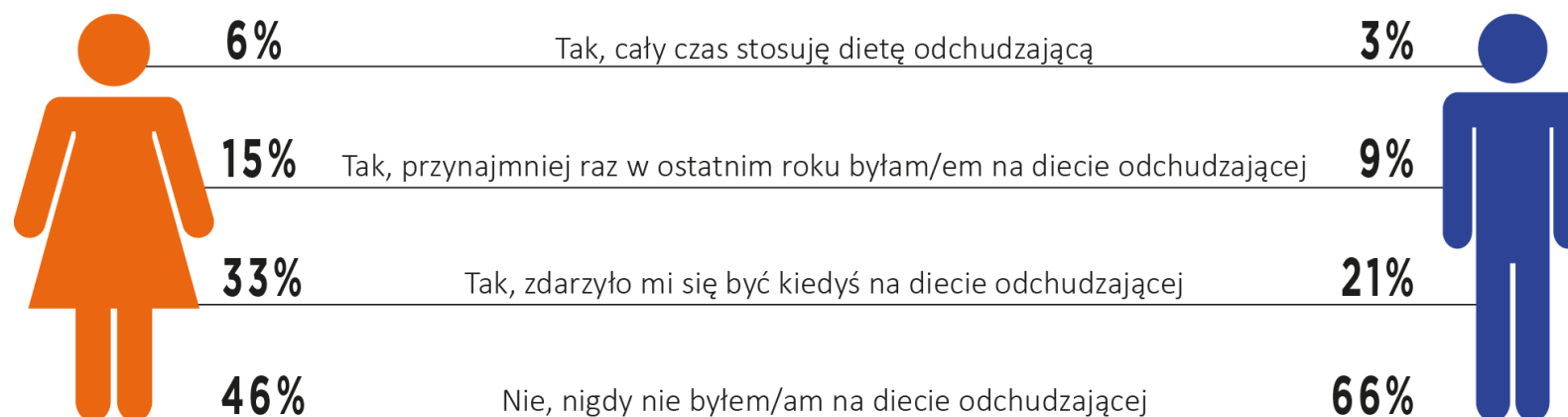
- Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 29 proc. 18-24-latków, 72 proc. 45-54-latków i 78 proc. osób powyżej 65. roku życia.
- Ilość osób otyłych przekracza 30 proc. w grupie osób po 45. roku życia.
- Niedowagę ma 11 proc. 18-24-latków, 4 proc. 25-34-latków i 1 proc. 45-54-latków. Problem praktycznie nie występuje u osób powyżej 55. roku życia.

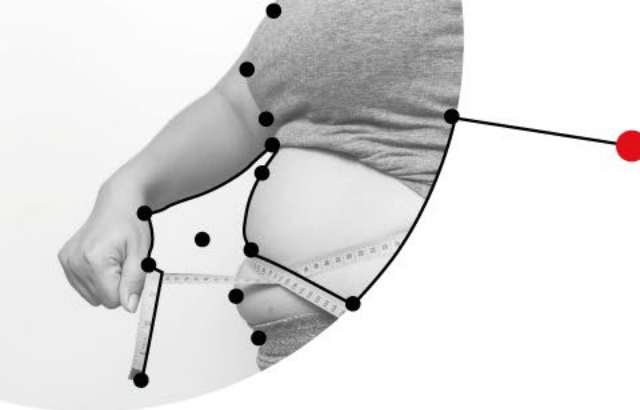


OTYŁOŚĆ

Dieta odchudzająca

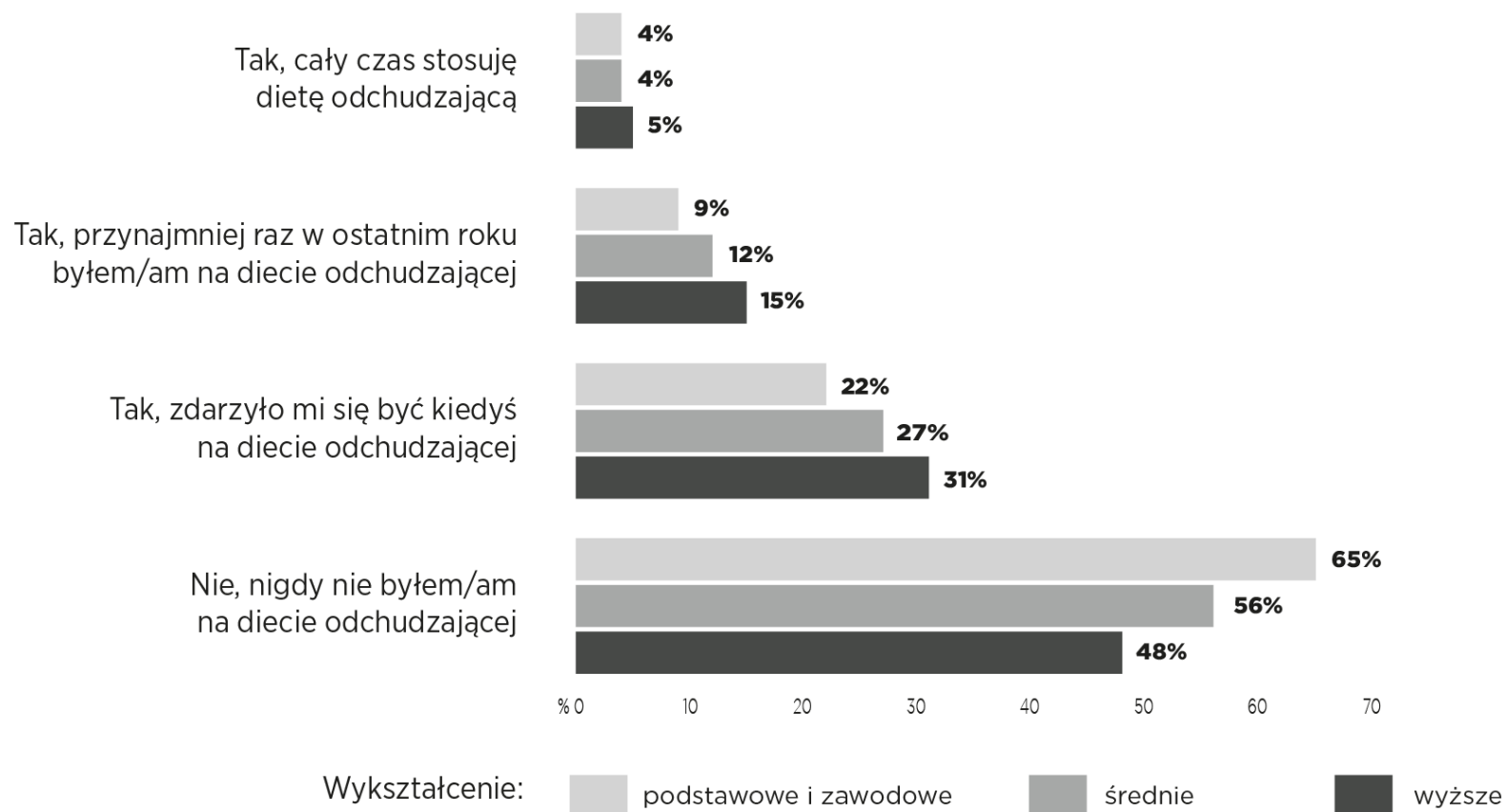
- Na dietę odchudzającą decyduje się 20 proc. więcej kobiet niż mężczyzn (średnio 27 proc. Polaków). Cały czas na diecie odchudzającej jest 6 proc. kobiet i 3 proc. mężczyzn, a w ostatnim roku było na niej przynajmniej raz 15 proc. kobiet i 9 proc. mężczyzn.



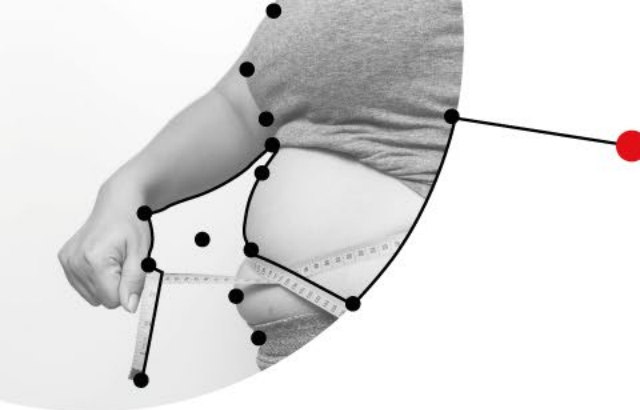


OTYŁOŚĆ

Dieta odchudzająca



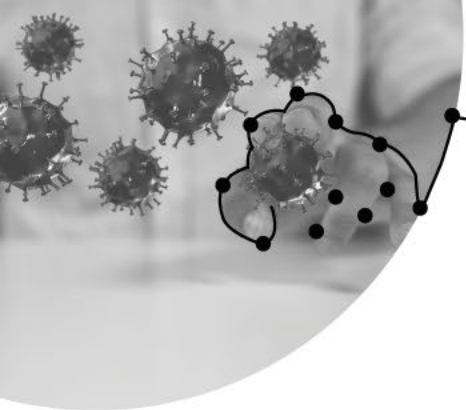
- Osoby z wyższym wykształceniem częściej decydują się na dietę odchudzającą. W swoim życiu przeszło ją 52 proc. z nich.
- 5 proc. osób z wyższym wykształceniem na diecie odchudzającej jest przez cały czas w porównaniu z 4 proc. osób z niższym wykształceniem.



OTYŁOŚĆ

Podsumowanie

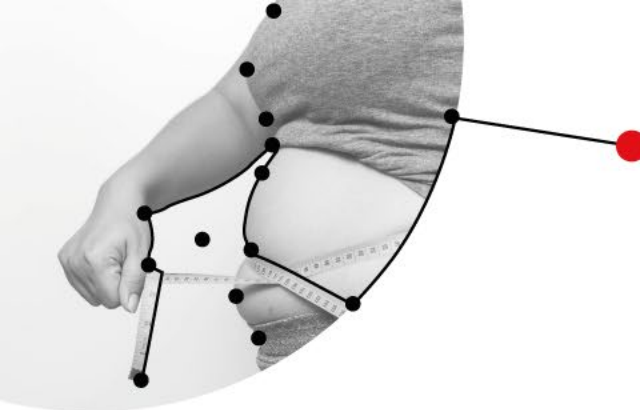
- 61 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała. Niemal co czwarty dorosły Polak cierpi na otyłość.
- Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 29 proc. 18-24-latków, 72 proc. 45-54-latków i aż 78 proc. osób powyżej 65. roku życia.
- Osoby z wyższym wykształceniem częściej decydują się na dietę odchudzającą. W swoim życiu przeszło ją 52 proc. z nich.
- Na diecie odchudzającej chociaż raz w swoim życiu było 27 proc. Polaków, przy czym w grupie tej odsetek kobiet jest znacznie wyższy niż mężczyzn.
- Niedowagę ma 11 proc. 18-24-latków, 4 proc. 25-34-latków i 1 proc. 45-54-latków. Problem praktycznie nie występuje u osób powyżej 55. roku życia.



OTYŁOŚĆ

Otyłość a koronawirus

- Nadwaga i otyłość mogą być czynnikiem ryzyka poważnych komplikacji związanych z chorobą COVID-19 wywołaną koronawirusem SARS-CoV-2, wskazuje raport National Health Service.
- Ciężka otyłość zwiększa ryzyko zespołu ostrej niewydolności oddechowej (ARDS), który jest poważnym powikłaniem COVID-19. Ludzie żyjący z poważną otyłością mogą mieć także wiele poważnych chorób przewlekłych i leżące u ich podstaw przypadłości zdrowotne, które mogą zwiększać ryzyko ciężkiej choroby wywołanej przez COVID-19 – podaje amerykańska agencja rządowa Centers for Disease Control and Prevention.



OTYŁOŚĆ

KOMENTARZ EKSPERTA



"W ostatnich latach częstość występowania otyłości istotnie rośnie w polskim społeczeństwie, co jest szczególnie wyraźne wśród dzieci i młodzieży. W tych grupach częstość występowania otyłości rośnie najszybciej wśród krajów OECD. Jest to spowodowane z jednej strony zmniejszającą się aktywnością fizyczną polskiego społeczeństwa, a z drugiej niewłaściwymi wyborami zdrowotnymi. W raporcie przedstawiono dane alarmujące: tylko 30 proc. respondentów codziennie spożywa warzywa, jedynie 34 proc. owoce i jedynie 22 proc. deklaruje stosowanie diety opartej o zalecaną piramidę żywienia."

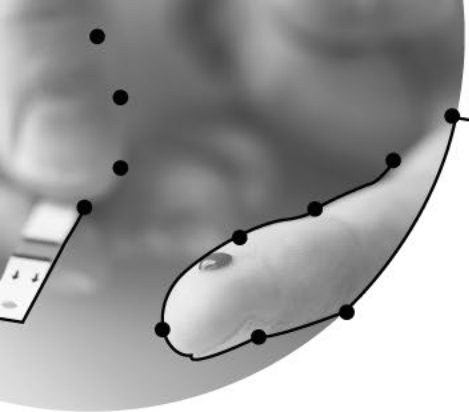
Prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski



 **CUKRZYCA**

CUKRZYCA

- Cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się przewlekłą hiperglikemią wynikającą z zaburzenia wydzielania i/lub działania insuliny.
- WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę, a co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań.
- Diagnostyka cukrzycy opiera się na pomiarze poziomu glukozy we krwi.
- Otyłość, zwłaszcza otyłość brzuszna, jest najistotniejszym środowiskowym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2.
- Ważnym czynnikiem ryzyka jest także mała aktywność fizyczna, która sprzyja otyłości, ale również hamuje utlenianie glukozy, zmniejsza aktywność komórkowych transporterów glukozy i nasila efekt zwiększonej produkcji kwasów tłuszczowych (*"Cukrzyca i zespół metaboliczny" - Sieradzki J.; Choroby wewnętrzne—Stan wiedzy na rok 2011. Medycyna Praktyczna*).

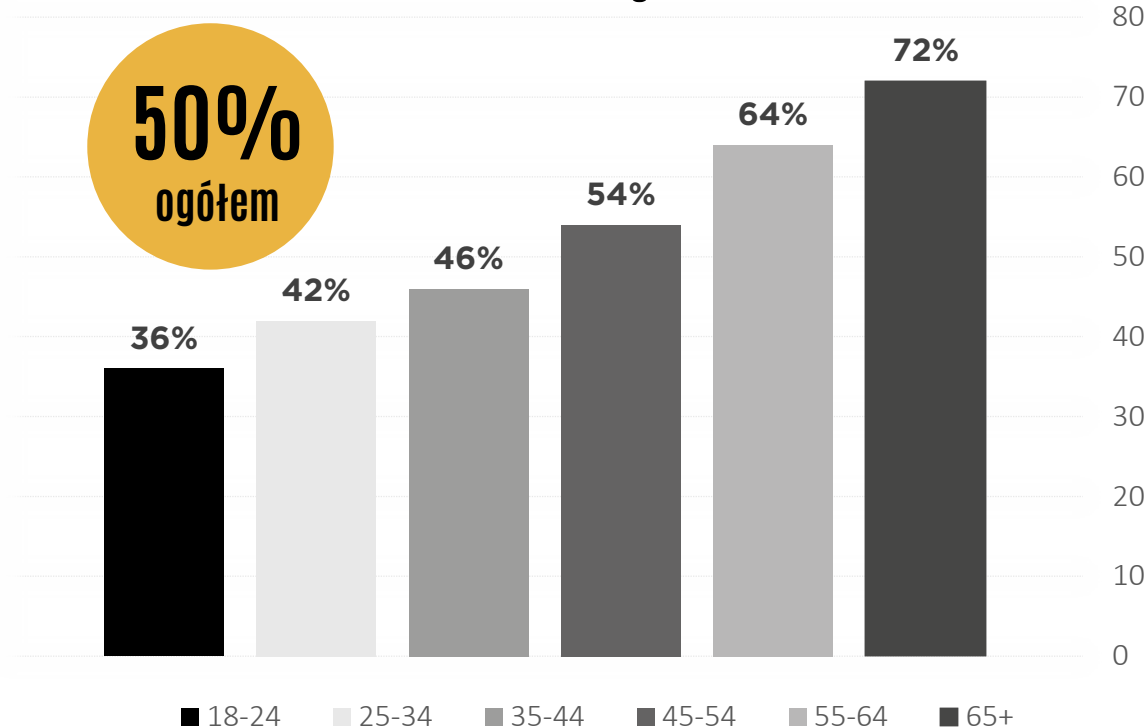


CUKRZYCA

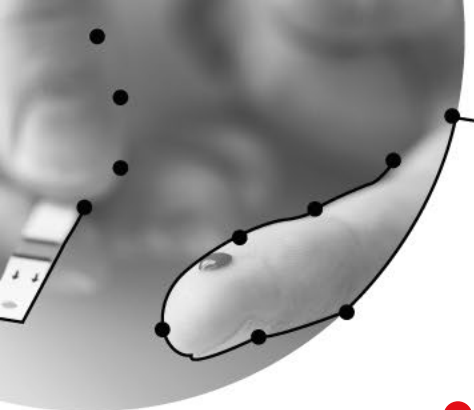
Stężenie glukozy we krwi

- Badanie stężenia cukru we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 50 proc. ankietowanych.
- Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 36 proc. osób w wieku 18-24 lat, 46 proc. w wieku 35-44 lat oraz 72 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia.
- Wraz ze wzrostem wieku badania te wykonywane są coraz chętniej.

Procent osób, które zbadały stężenie glukozy we krwi w ciągu ostatniego roku



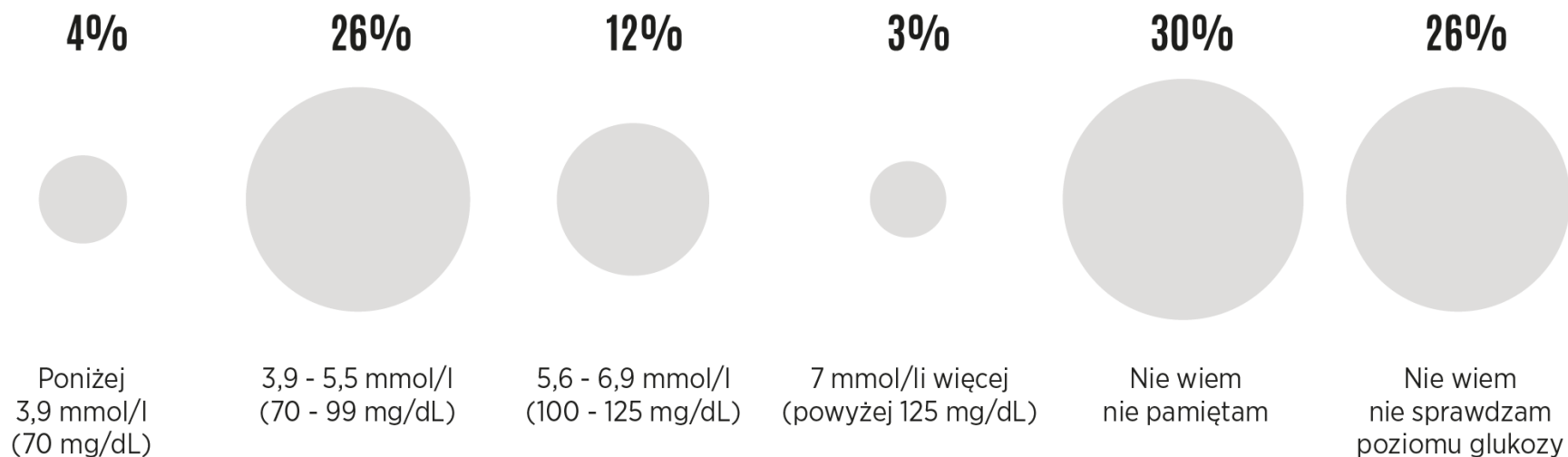
Badanie stężenia glukozy we krwi osoby dorosłe powinny wykonywać regularnie, przynajmniej raz do roku.

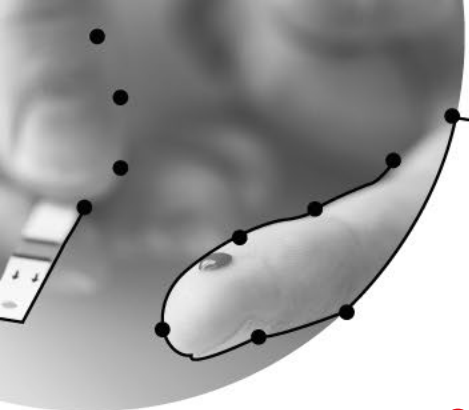


CUKRZYCA

Stężenie glukozy we krwi

- Aż 26 proc. Polaków nie sprawdza stężeń glukozy we krwi, tymczasem jeśli jest ono podwyższone, może wskazywać na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę.
- 26 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 15 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 30 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 4 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.



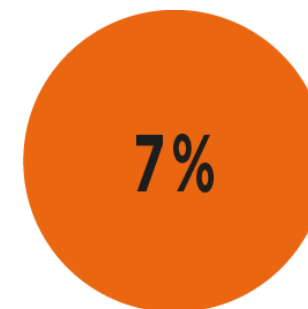
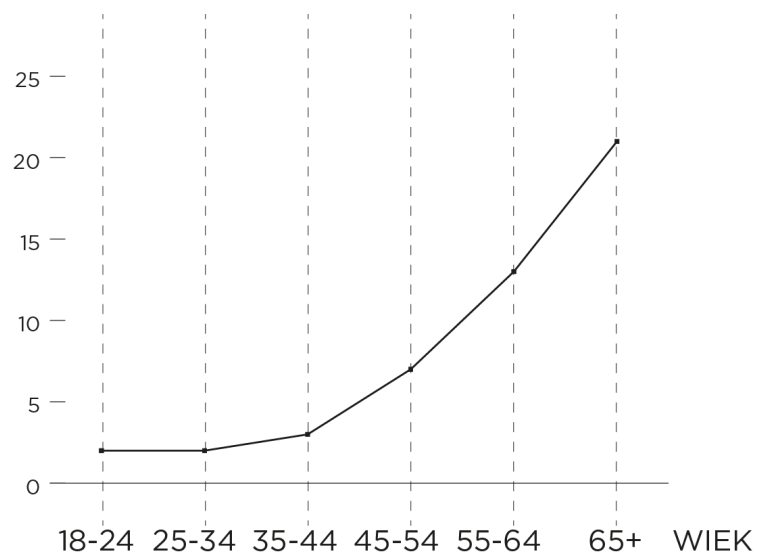


● CUKRZYCA

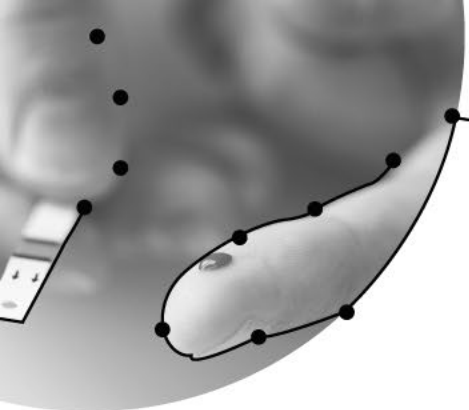
Stężenie glukozy we krwi

- Cukrzycę zdiagnozowano u 7 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 7 proc. osób, w grupie 55-64-latków 13 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 21 proc. osób.

Cukrzyca - rozkład wg wieku



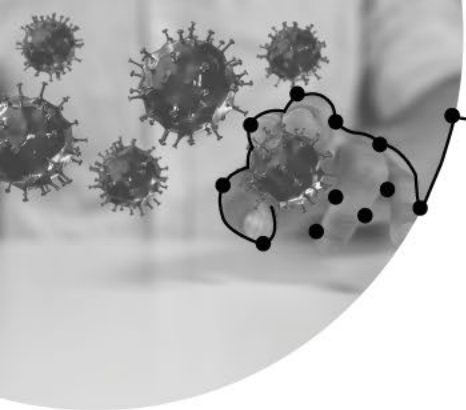
Odsetek ankietowanych
ze zdiagnozowaną cukrzycą



CUKRZYCA

Podsumowanie

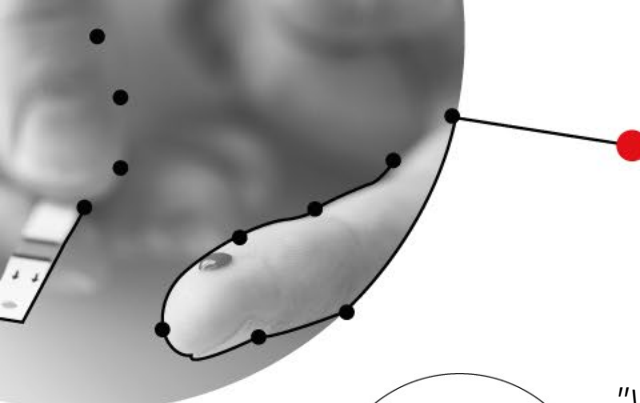
- Badanie stężenia glukozy we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 50 proc. ankietowanych. W grupie osób powyżej 65. roku życia odsetek ten wyniósł 72 proc.
- Cukrzycę zdiagnozowano u 7 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 7 proc. osób, w grupie 55-64-latków 13 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 21 proc. osób.
- 26 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 15 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 30 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 4 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.



CUKRZYCA

CUKRZYCA A KORONAWIRUS

- Osoby chore na cukrzycę nie mają większego prawdopodobieństwa zachorowania na COVID-19 niż osoby w populacji ogólnej. Problemem jest jednak fakt, że u pacjentów z cukrzycą, u których rozwinęła się choroba COVID-19, zaobserwowano wyższe ryzyko rozwoju ciężkich powikłań i zgonów, niż u osób zdrowych.
- Jeśli cukrzyca jest dobrze kontrolowana, ryzyko rozwoju ciężkich objawów zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2 jest podobne do tego, które obserwujemy w populacji ogólnej. Natomiast u osób z nieleczoną i niekontrolowaną cukrzycą, u której występują duże wahania poziomu cukru we krwi, istnieje większe ryzyko rozwoju powikłań w przypadku zakażenia.
- Infekcja wirusowa, nie tylko ta spowodowana zakażeniem SARS-CoV-2, może prowadzić do gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi u osób z cukrzycą typu 1. Wzrost ten może doprowadzić do rozwoju cukrzycowej kwasicy ketonowej.



CUKRZYCA

KOMENTARZ EKSPERTA



"Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków nie są dla mnie zaskoczeniem. One pokazują mniej więcej to, czego moglibyśmy oczekiwać. Jeśli chodzi o odsetek mierzących stężenie glukozy, to on rośnie wraz z wiekiem. Zalecenia diabetologiczne mówią, że u osób po 45. roku życia powinno się go mierzyć raz do roku, jeśli są czynniki ryzyka, lub raz na trzy lata, jeśli tych czynników ryzyka nie ma. Tutaj wyraźnie widzimy, że pomiar poziomu glukozy we krwi rośnie wraz z wiekiem, a powyżej 65. roku życia wykonuje badanie 72 proc. osób, co w moim odczuciu jest bardzo przyzwoitym wynikiem. Może trochę rozczarowuje duży odsetek osób, które nie pamiętają, jaki miały poziom glukozy. Możliwe, że problem polega na tym, że lekarze nie przekazują im wystarczająco jasno informacji, jak interpretować ten wynik. Mimo wszystko nie jest to taki pesymistyczny obraz."

7 proc. ankietowanych mówi o tym, że ma zdiagnozowaną cukrzycę, czyli dokładnie tyle, ile podaje ostatni atlas IDF, czyli Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej, co jest bardzo dobrym wynikiem Narodowego Testu Zdrowia Polaków, jeśli chodzi o zgodność z danymi naukowymi. Uważam jednak, że ten odsetek jest zaniżony, ponieważ spora grupa osób nie ma zdiagnozowanej cukrzycy."

Niestety w Polsce nie prowadzi się szeroko zakrojonych badań epidemiologicznych, szczególnie dotyczących cukrzycy typu 2. Nie ma też rejestrów pacjentów z cukrzycą, więc my opieramy się jedynie na szacunkach dotyczących chorobowości. Wynikałoby z nich, że w ostatnich latach ta liczba chorych z cukrzycą jest dość stabilna i obejmuje, jak szacuje IDF, 7 proc. populacji. Do tego dochodzi jeszcze kilkaset tysięcy osób z niezdiagnozowaną cukrzycą, więc liczba chorych oscyluje w Polsce około 3 milionów osób."

Prof. dr hab. n. med. Maciej Małecki



NOWOTWORY



NOWOTWORY

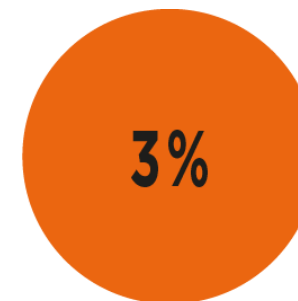
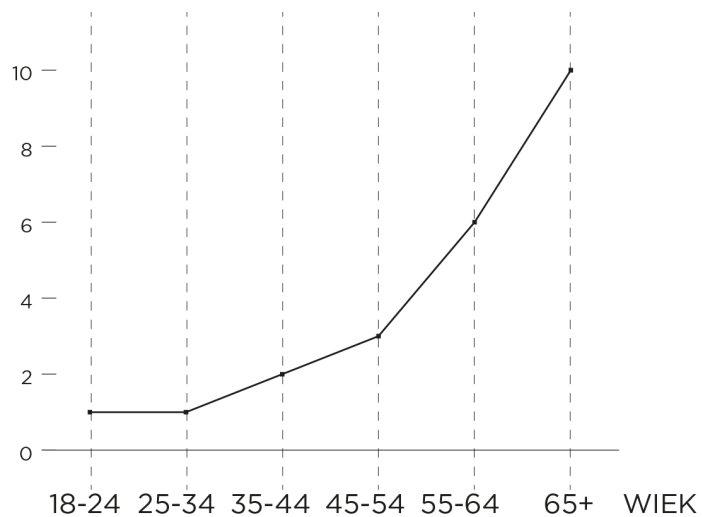
- Choroby nowotworowe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków. Rocznie z powodu nowotworu umiera niemal 100 tys. osób, co oznacza że dziennie z tego powodu ponosi śmierć prawie 300 osób.
- W roku 2017 nowotwory złośliwe były przyczyną zgonów 26,3 proc. mężczyzn i 23,1 proc. kobiet. Nowotwory te stanowią istotny problem wśród osób w młodym i średnim wieku (25-64 lat) (*Raport "Nowotwory złośliwe w Polsce w 2017 roku"*).
- Główną przyczyną występowania nowotworów jest niezdrowy styl życia. Według dostępnych danych nawet 80 proc. nowotworów to wynik czynników zewnętrznych, niezdrowego stylu życia i złych nawyków. Wbrew błędnemu przekonaniu społeczeństwa zaledwie 5-10 proc. nowotworów ma podłoże genetyczne (PTO).



● NOWOTWORY

- 3 proc. ankietowanych ma zdiagnozowaną chorobę nowotworową. Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45-54 lat jest ich 3 proc., 55-64 lat – 6 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia co dziesiąta osoba cierpi na chorobę nowotworową.

Choroby nowotworowe - rozkład wg wieku



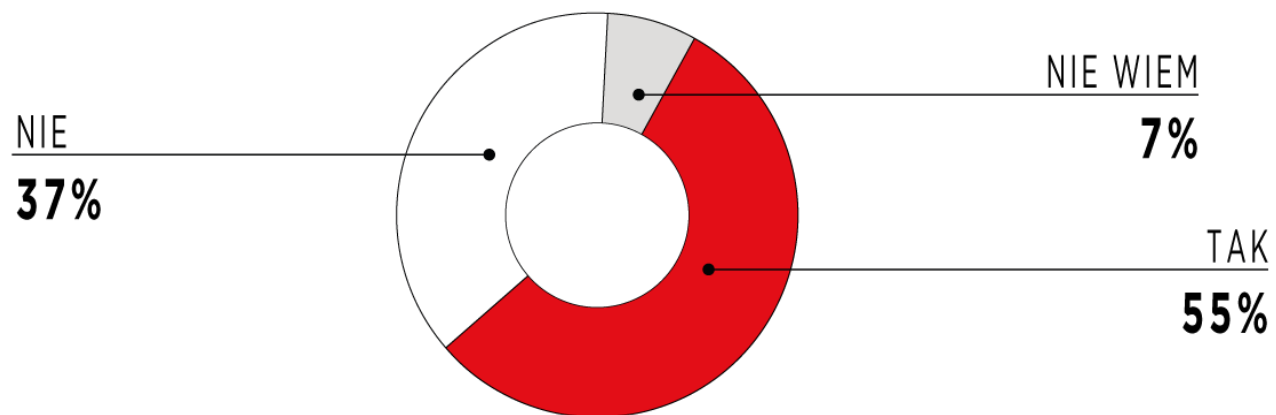
Odsetek ankietowanych
ze zdiagnozowanym nowotworem



● NOWOTWORY

Wywiad rodzinny

- ? Czy w Pana/Pani najbliższej rodzinie (dziadkowie, rodzice, rodzeństwo, dzieci) wystąpiła choroba nowotworowa?



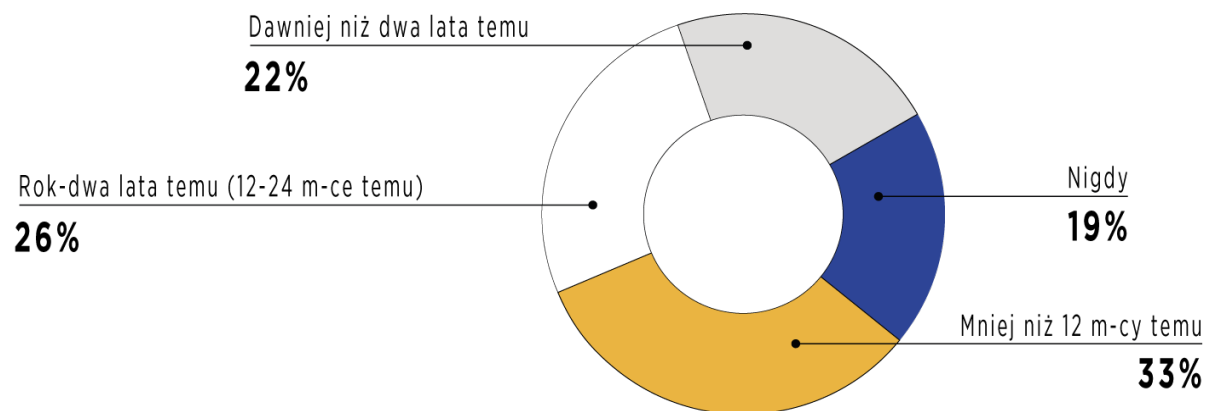
- U 55 proc. Polaków w najbliższej rodzinie wystąpiła choroba nowotworowa. Taka sytuacja powinna motywować to badań profilaktycznych, a także zmiany stylu życia na zdrowszy, bowiem wg dostępnych badań tylko 5-10 proc. nowotworów ma podłoże genetyczne.



NOWOTWORY

Nowotwory kobiece

? Kiedy ostatnio robiła Pani cytologię?



● Cytologia to podstawowe badanie, które pozwala zdiagnozować raka szyjki macicy.

● Co trzecia kobieta wykonała cytologię w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło aż 19 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 lat odsetek ten wynosi aż 12 proc.).



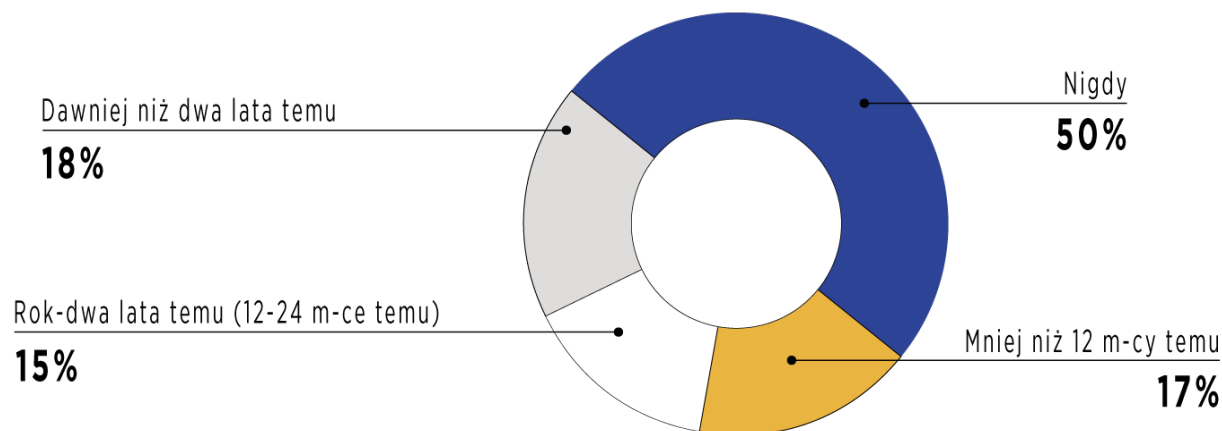
Cytologia powinna być wykonywana co najmniej co 3 lata, u kobiet młodszych rekomendowane jest badanie raz w roku.



NOWOTWORY

Nowotwory kobiece

? Kiedy ostatnio robiła Pani USG piersi?



• Dzięki USG piersi, prostemu nieinwazyjnemu badaniu, można wykryć zmiany w piersiach, które mogą być potencjalnie groźne.

• Tylko 17 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku, a aż połowa nigdy w życiu nie robiła tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku. Wśród kobiet w wieku 35-65+ USG piersi w ostatnim roku wykonała tylko co piąta.



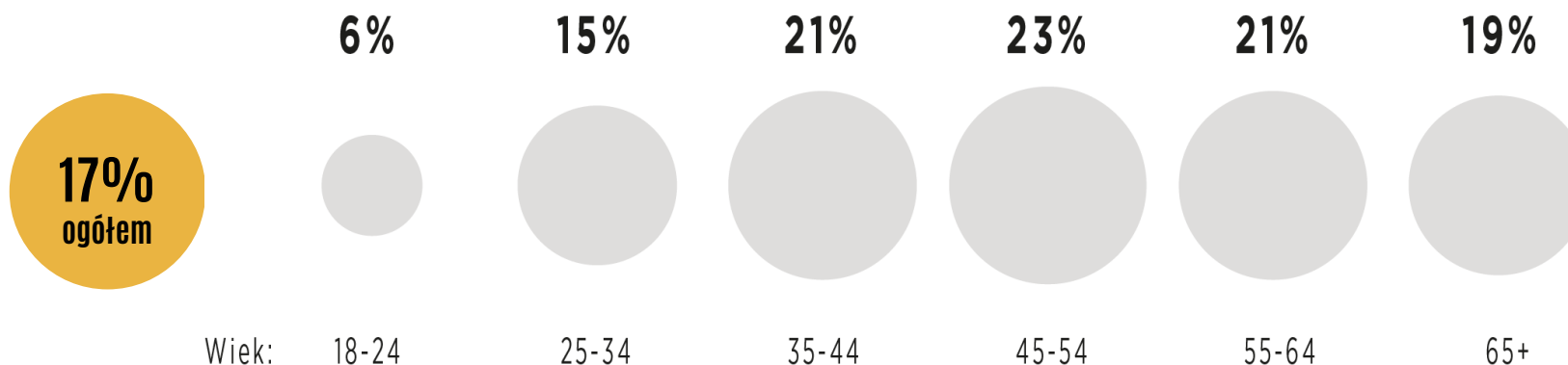
USG piersi jest zalecane od 30. roku życia, raz w roku.



NOWOTWORY

Nowotwory kobiece

? USG piersi mniej niż 12 miesięcy temu



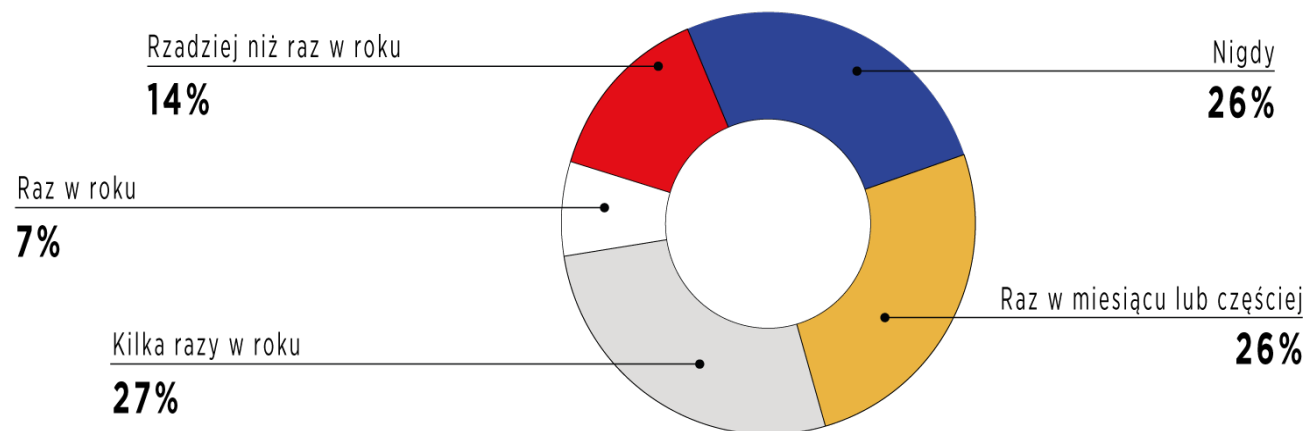
- W ostatnim roku USG piersi wykonało tylko 6 proc. 18-24-latek, 15 proc. 25-34-latek, co i piąta kobieta po 35. roku życia. Znacznie częściej wykonują je lepiej wykształcone kobiety (24 proc. z wyższym wykształceniem do 11 proc. z wykształceniem podstawowym lub zawodowym i 15 proc. z ze średnim), a także te mieszkające w największych miastach (25 proc. do 14 proc. na wsi).



NOWOTWORY

Nowotwory kobiece

? Jak często wykonuje Pani samobadanie piersi?



● Wykrycie raka piersi w jego wczesnym stadium daje dużą szansę na całkowite wyleczenie. Podstawową i najprostszą metodą badania piersi jest comiesięczne samobadanie.

● Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje zaledwie co czwarta kobieta. Co czwarta również nigdy nie wykonuje takiego badania.



Samobadanie piersi polega na dokładnym obejrzeniu piersi w celu wychwycenia ewentualnych zmian. Badanie powinno się przeprowadzać regularnie raz w miesiącu, kilka dni po zakończeniu cyklu miesięczkowego.



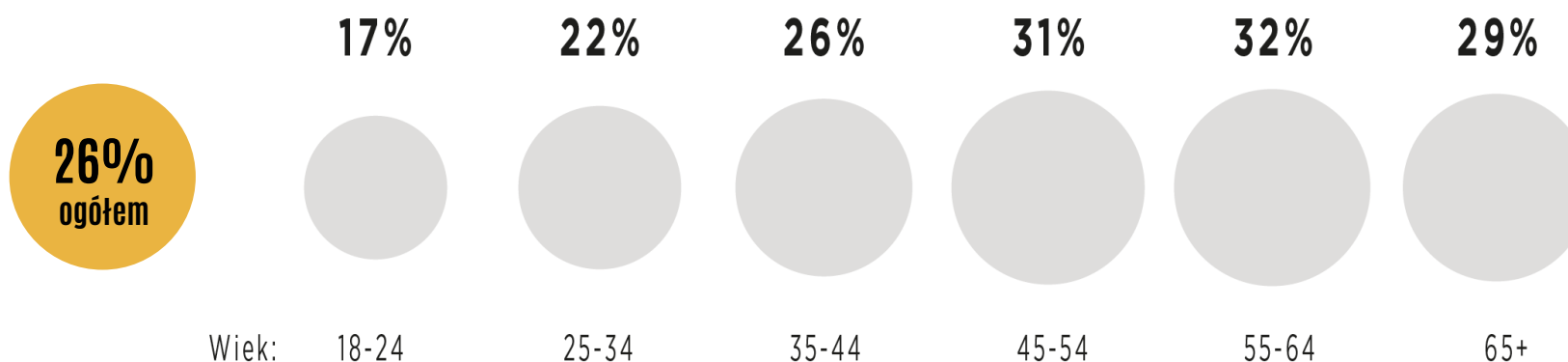
NOWOTWORY

Nowotwory kobiece

? Samobadanie piersi raz w miesiącu lub częściej

medonet

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



- W ostatnim miesiącu samobadanie piersi wykonało 17 proc. 18-24-latek, 22 proc. 25-34-latek, 26 proc. 35-44 latek i co trzecia kobieta po 45. roku życia. Najczęściej wykonują je kobiety ze średnim wykształceniem oraz mieszkające w średniej wielkości miastach (20-199 tys. mieszkańców) - w obu grupach bada się 27 proc. Najrzadziej samobadanie piersi wykonują kobiety z wykształceniem podstawowym lub zawodowym (24 proc.) i mieszkające na wsi (25 proc.).

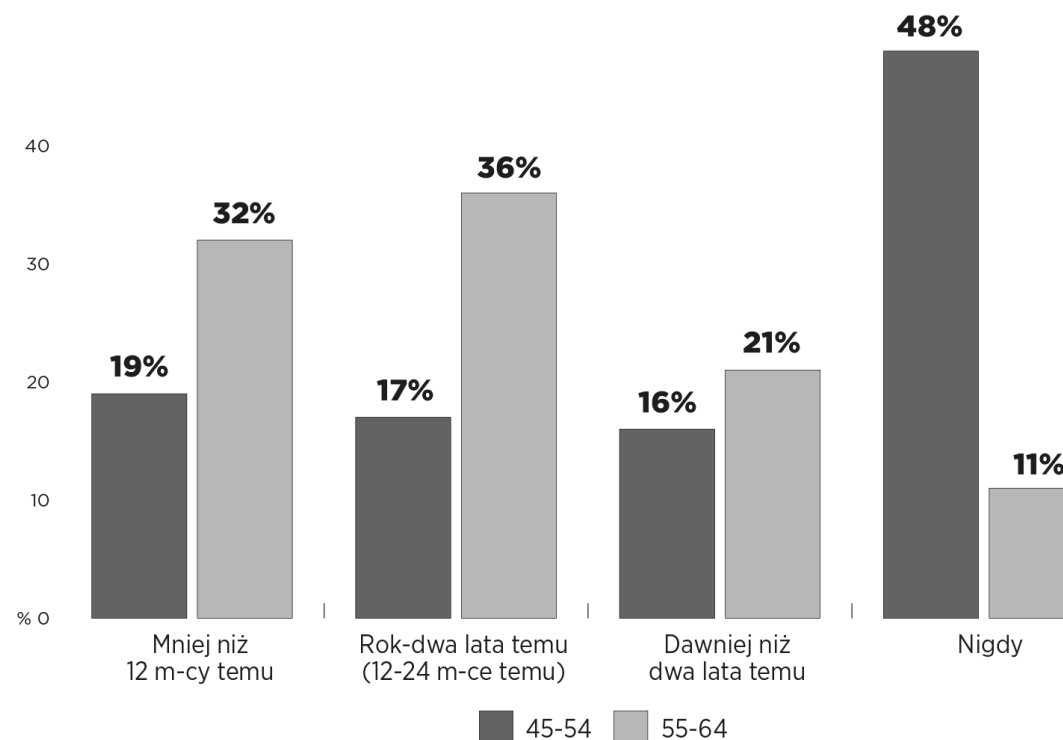


NOWOTWORY

Nowotwory kobiece

? Kiedy ostatnio robiła Pani mammografię? Wyniki dla kobiet w przedziale 45-64 lat

- W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 36 proc. kobiet w wieku 45-54 lat i 68 proc. kobiet w wieku 55-64 lat.
- Mammografię w zalecany terminie znacząco częściej od pozostałych wykonują kobiety ze średnim wykształceniem - 26 proc. (w porównaniu do 22 proc. kobiet z wykształceniem wyższym i 22 proc. kobiet z wykształceniem zawodowym lub podstawowym).



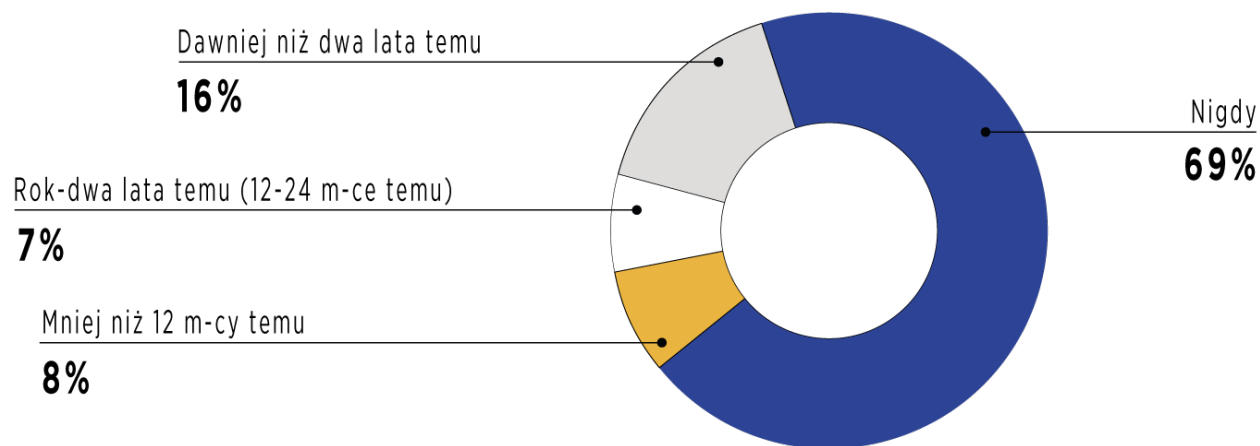
Mammografia jest badaniem radiologicznym. Jej wykonywanie jest zalecane co dwa lata u kobiet w wieku 40-69 lat. Mammografia pozwala wcześniej wykrywać 90-95 proc. zmian nowotworowych, a we wczesnej fazie rozwoju każdy nowotwór może być całkowicie uleczalny.



NOWOTWORY

Nowotwory męskie

? Kiedy ostatnio miał Pan badanie jąder przez lekarza?



● Badanie jąder pozwala na wykrycie niepokojących zmian, guzków, zgrubień, które mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie.

● Badanie jąder u lekarza w ciągu niecałych ostatnich 12 miesięcy miało 8 proc. mężczyzn, a w ciągu 12 do 14 miesięcy temu 7 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 69 proc. mężczyzn.



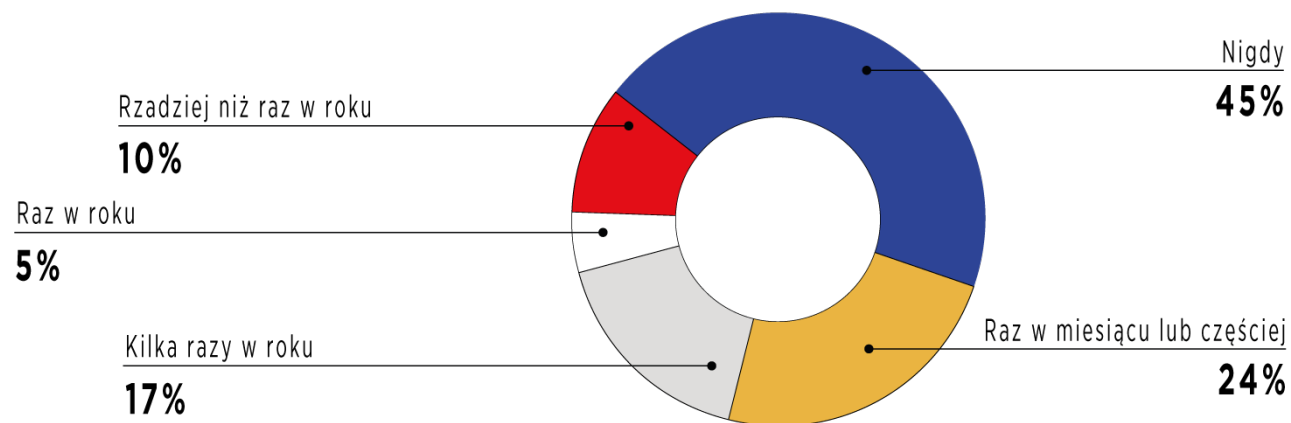
Badanie jąder jest podstawowym badaniem u urologa, ale w razie potrzeby może być wykonywane przez lekarza innej specjalności (np. lekarza rodzinnego, internistę czy pediatrę w przypadku dzieci).



NOWOTWORY

Nowotwory męskie

? Jak często wykonuje Pan samobadanie jąder?



- Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna. 17 proc. mężczyzn robi je kilka razy w roku, a 5 proc. tylko raz w roku. Aż 45 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder.



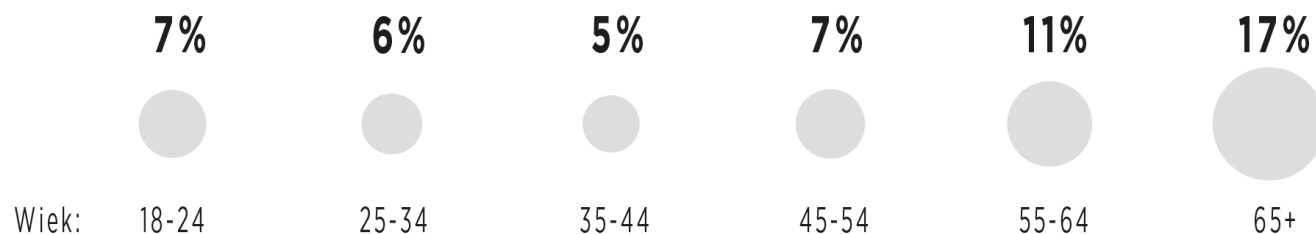
Samobadanie jąder powinien wykonywać regularnie każdy mężczyzna niezależnie od wieku.



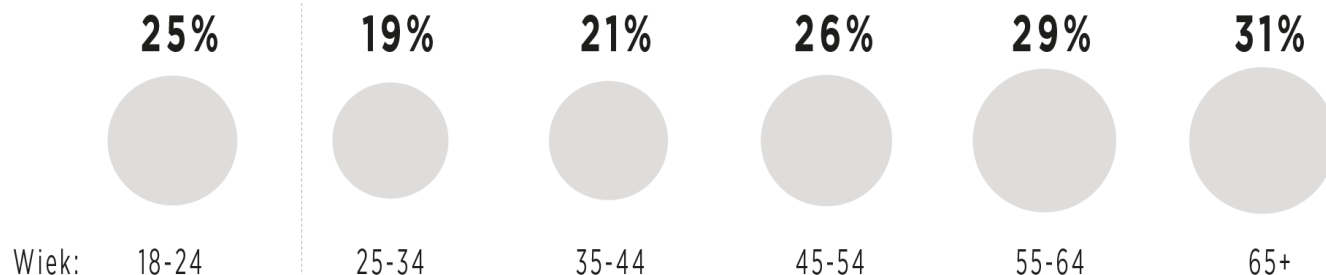
NOWOTWORY

Nowotwory męskie

● Badanie jąder przez lekarza (mniej niż 12 miesięcy temu):



● Samobadanie jąder (minimum raz w miesiącu):



- Tylko 17 proc. mężczyzn po 65. roku życia wykonało badanie jąder u lekarza w przeciągu ostatniego roku i jest to największy odsetek spośród wszystkich grup wiekowych.
- Najmniej jądra kontrolują - zarówno samodzielnie, jak i u lekarza - mężczyźni w wieku 25-44 lat.
- Samobadanie jąder wykonuje co czwarty mężczyzna w wieku 18-24 i 45-55 lat, a powyżej 55. roku życia co trzeci.

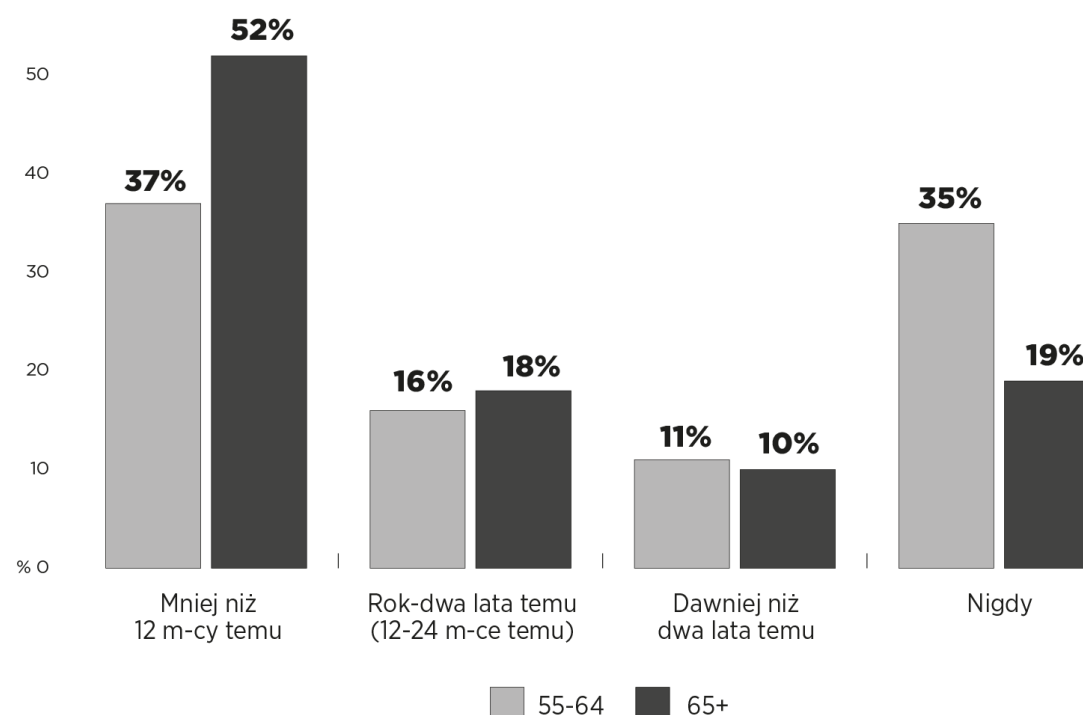


NOWOTWORY

Nowotwory męskie

? Kiedy ostatnio robił Pan oznaczenie antygenu PSA? Wyniki dla mężczyzn w przedziale 55-65+ lat

- Badanie stężenia PSA ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, co pozwala na szybsze podjęcie skutecznego leczenia.
- Badanie PSA w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 37 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat, 52 proc. w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 35 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 19 proc. mężczyzn po 65. roku życia.
- Odsetek wykonywanych badań rośnie wraz z wykształceniem. Różnica między grupami z podst. i zawodowym a wyższym wykształceniem wynosi aż 6 punktów procentowych (17 proc. do 23 proc.).



Badanie stężenia PSA sugeruje się wykonać raz w roku po ukończeniu 50. roku życia.

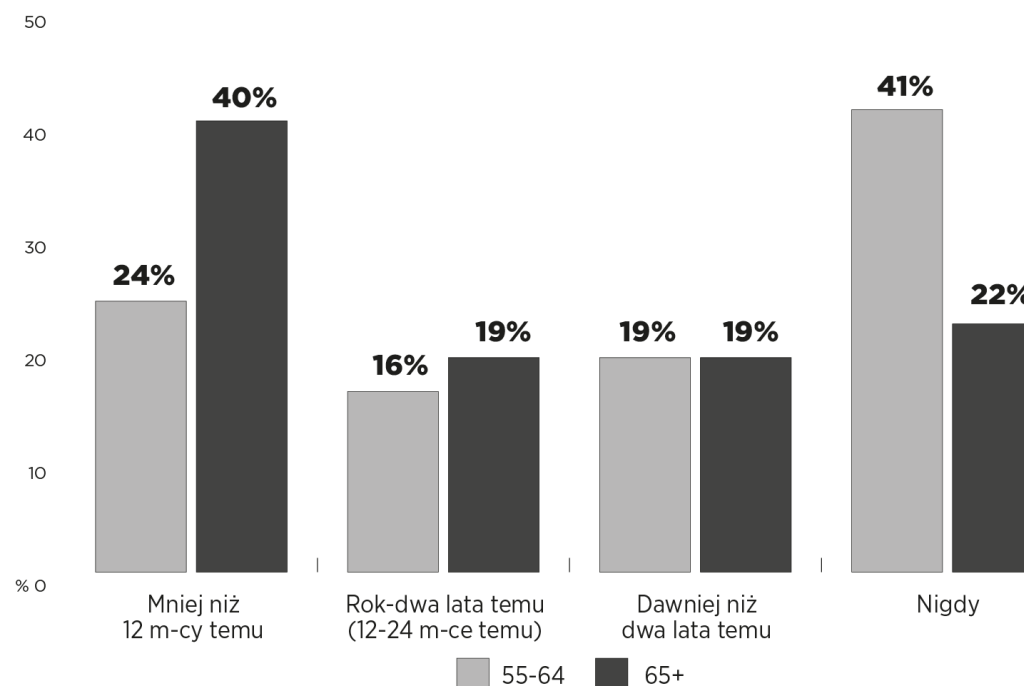


NOWOTWORY

Nowotwory męskie

? Kiedy ostatnio robił Pan badanie gruczołu krokowego (prostaty) per rectum? Wyniki dla mężczyzn w przedziale 55-65+ lat

- Badanie gruczołu krokowego (prostaty) ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, co pozwala na szybsze podjęcie skutecznego leczenia.
- Badanie prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 24 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat, 40 proc. w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 41 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 22 proc. mężczyzn po 65. roku życia
- Odsetek badań rośnie wraz z wykształceniem, choć różnica nie jest duża i między grupami z podst. i zawodowym a wyższym wykształceniem wynosi 1 punkt procentowy (13 proc. do 14 proc.).



Po ukończeniu 50. roku życia każdy mężczyzna powinien mieć przeprowadzone badanie palpacyjne gruczołu krokowego raz w roku.

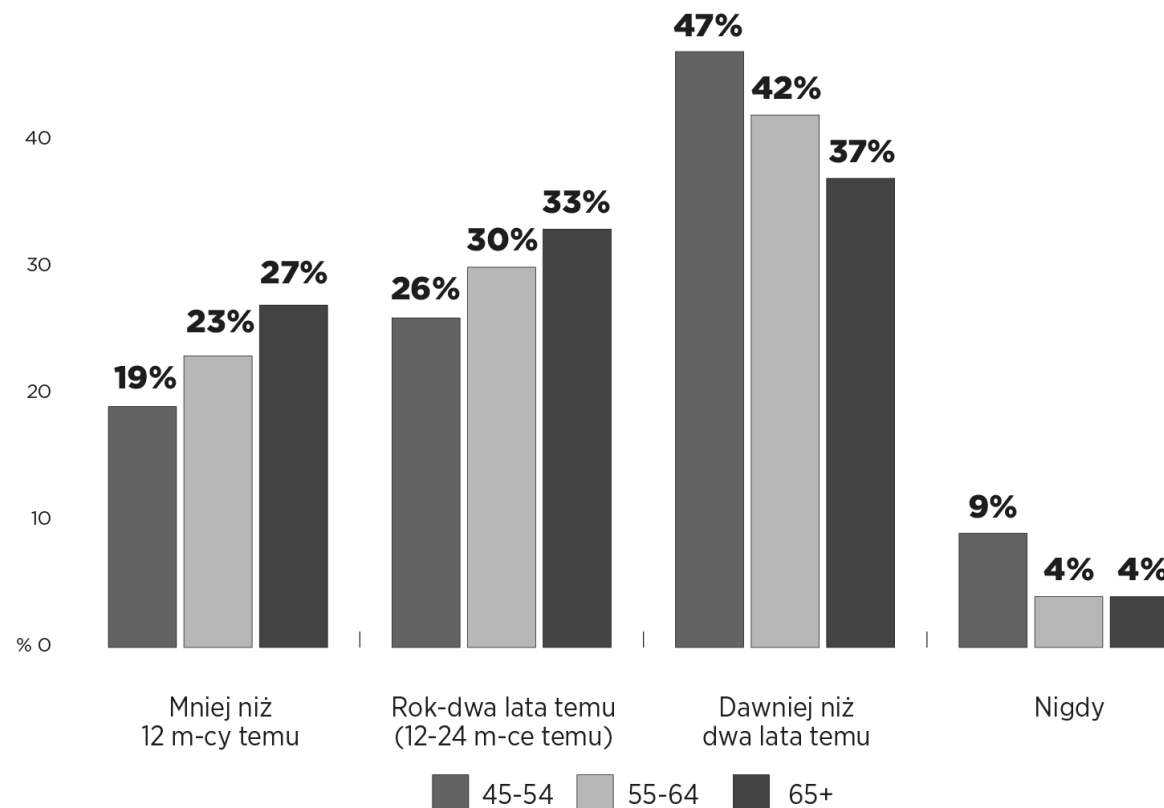


NOWOTWORY

Rak płuca

? Kiedy ostatnio robił(-a) Pan/Pani rentgen klatki piersiowej? Wyniki dla mężczyzn w przedziale 45-65+ r.ż.

- RTG klatki piersiowej w nieinwazyjny sposób obrazuje m.in. serce, płuca, drogi oddechowe, naczynia. Badanie jest elementem diagnostyki raka płuca.
- Badania nigdy w swoim życiu nie miało wykonanego 9 proc. osób w wieku 45-54 lat i 4 proc. osób od 55. roku życia.
- Spośród osób mieszkających na wsi badania nigdy nie robiło 32 proc., podczas gdy odesetek ten w miastach pow. 200 tys. mieszkańców jest o 10 proc. mniejszy i wynosi 22 proc.



Rentgen klatki piersiowej powinno wykonywać się regularnie co 2 do 4 lata, szczególnie osoby palące, po 40. roku życia.



NOWOTWORY

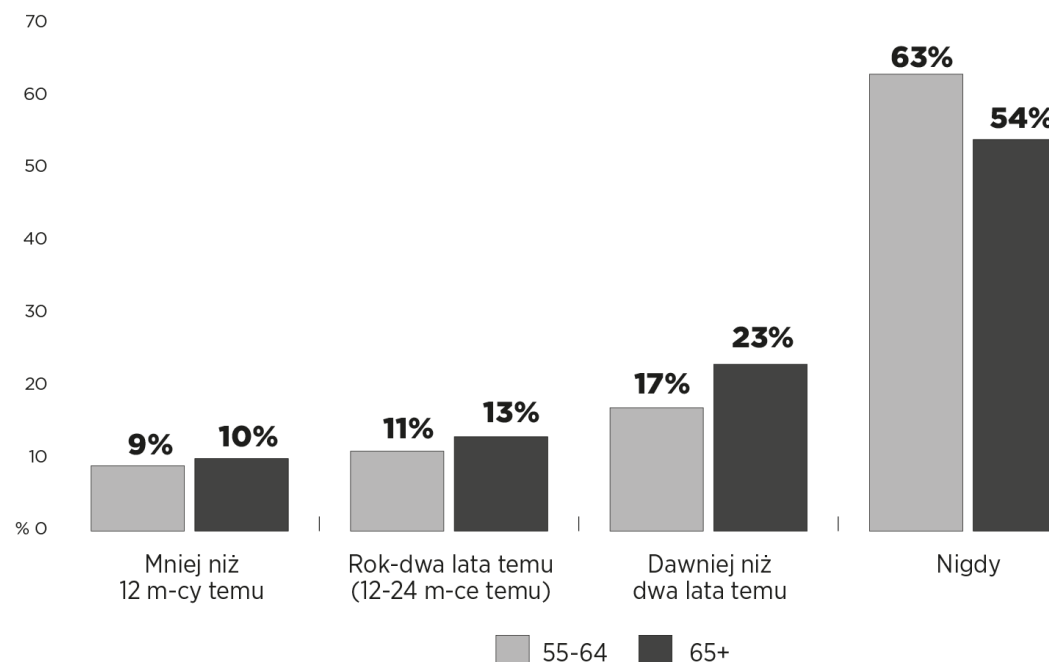
Rak jelita grubego

? Kiedy ostatnio robił(-a) Pan/Pani kolonoskopię?



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

- Kolonoskopia jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka jelita grubego, który często rozwija się nie dając żadnych objawów przez długi czas. Tymczasem wcześnie zdiagnozowany daje prawie 100 proc. szans na wyleczenie.
- Kolonoskopii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 61 proc. 55-64-latków i 58 proc. osób powyżej 65. roku życia.
- Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 23 proc. mężczyzn i 17 proc. kobiet.



Jeżeli w najbliższej rodzinie występował rak jelita grubego, zaleca się wykonanie kolonoskopii po skończeniu 40. roku życia. U osób bez wywiadu rodzinnego warto wykonać badanie po 50. roku życia.

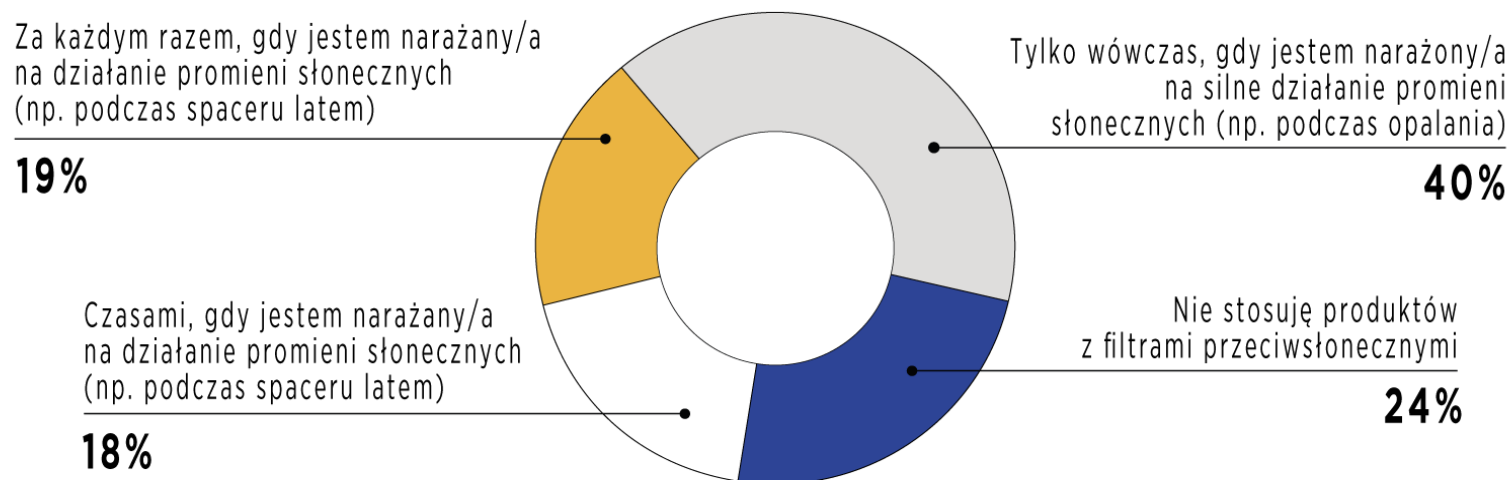


NOWOTWORY

Rak skóry

? Czy podczas opalania stosuje Pan/Pani produkty z filtrami przeciwsłonecznymi?

- Tylko co piąty Polak stosuje produkty z filtrami przeciwsłonecznymi zawsze gdy jest narażony na działanie promieni słonecznych, a niemal co czwarty w ogóle ich nie używa. 40 proc. badanych stosuje ochronę przeciwsłoneczną tylko w przypadku silnego działania promieni słonecznych.



Produkty z filtrem to konieczność, gdy planujesz długą ekspozycję skóry na promieniowanie słoneczne. Odpowiednio stosowane chronią nie tylko przed oparzeniami, ale zapobiegają również przedwczesnemu starzeniu się skóry i rozwojowi nowotworów skóry.

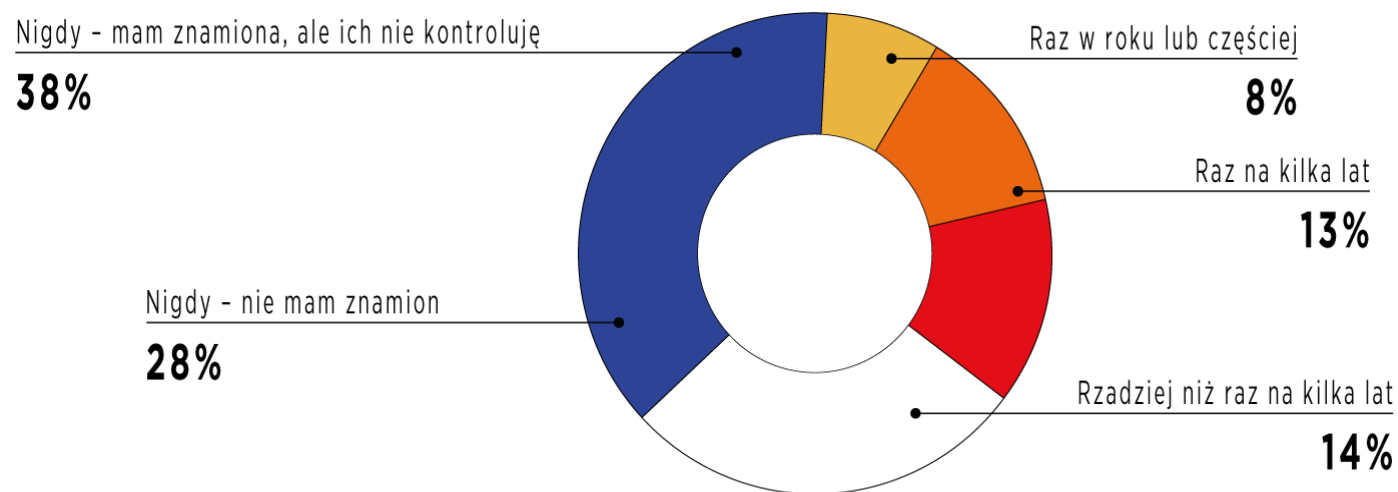


NOWOTWORY

Rak skóry

? Jak często kontroluje Pan/Pani znamiona skórne u dermatologa?

- Tylko 8 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku. 38 proc. badanych mimo, że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje.



Znamiona barwnikowe, tzw. „pieprzyki”, powinny być poddawane badaniom kontrolnym u dermatologa raz w roku. Pozwala to na szybkie rozpoznanie niepokojących zmian, które mogą prowadzić do powstania nowotworu skóry, m.in. niebezpiecznego czerniaka.



NOWOTWORY

Podsumowanie

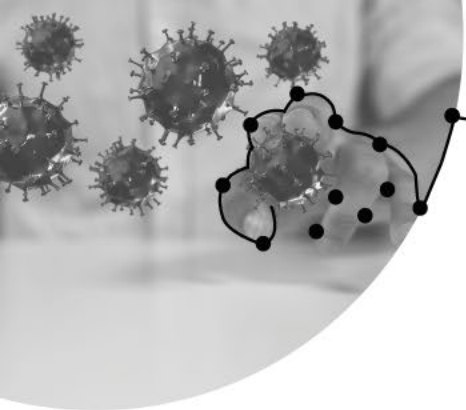
- RTG klatki piersiowej w swoim życiu nigdy nie miało wykonanego 9 proc. osób w wieku 45-54 lat i 4 proc. osób od 55. roku życia.
- 3 proc. ankietowanych ma zdiagnozowaną chorobę nowotworową. Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. Wśród osób powyżej 65. roku życia co dziesiąta osoba cierpi na chorobę nowotworową.
- Tylko 8 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku. 38 proc. badanych mimo, że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje.
- Kolonoskopii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 61 proc. 55-64-latków i 58 proc. osób powyżej 65. roku życia.
- Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 23 proc. mężczyzn i 17 proc. kobiet.
- Tylko co piąty Polak stosuje produkty z filtrami przeciwsłonecznymi zawsze gdy jest narażony na działanie promieni słonecznych, a niemal co czwarty w ogóle ich nie używa. 40 proc. badanych stosuje ochronę przeciwsłoneczną tylko w przypadku silnego działania promieni słonecznych.



NOWOTWORY

Podsumowanie

- Badanie PSA w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 37 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat, 52 proc. w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 35 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 19 proc. mężczyzn po 65 r.ż.
- Samobadanie jąder wykonuje co czwarty mężczyzna w wieku 18-24 i 45-55 lat, a powyżej 55 r.ż. co trzeci.
- Co trzecia kobieta wykonała cytologię w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło aż 19 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 r.ż. odsetek ten wynosi aż 12 proc.).
- Tylko 17 proc. dorosłych Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku, a aż połowa nigdy w życiu nie robiła tego badania.
- Badanie jąder u lekarza w ciągu niecałych ostatnich 12 miesięcy miało 8 proc. mężczyzn. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 69 proc. mężczyzn.
- W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 36 proc. kobiet w wieku 45-54 lat i 68 proc. kobiet w wieku 55-64 lat.
- Badanie prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 24 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat, 40 proc. w grupie 65+.
- Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje zaledwie co czwarta kobieta. Co czwarta również nigdy nie wykonuje takiego badania.



NOWOTWORY

Nowotwory a koronawirus

- Pacjenci onkologiczni należą do grupy najbardziej narażonej na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby z powodu zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2 i zgon.
- Choroby nowotworowe oraz towarzysząca im chemioterapia zawsze wpływają na osłabienie systemu odpornościowego, dlatego takie osoby są bardziej narażone na powikłania z powodu zarażenia koronawirusem.



NOWOTWORY

KOMENTARZ EKSPERTÓW



"Wystąpienie nowotworu zależy od nas samych. Ryzyko możemy zmniejszyć - przede wszystkim - przez zaniechanie palenia tytoniu, zachowanie prawidłowej diety i codziennej aktywności fizycznej, unikanie alkoholu i chronienie skóry przed promieniowaniem słonecznym. Korzystajmy również z badań przesiewowych, które mogą wcześniej wykryć raka szyjki macicy oraz piersi oraz jelita grubego i zapewniają wyleczenie.

Wyniki przedstawione w raporcie są - w wielu obszarach - niepokojące. Jedynie około 13 proc. respondentów dba dobrze o stan zdrowia, a najniższy Indeks Zdrowia dotyczy osób w wieku 18-24 lat. Niepokojące są wyniki dotyczące diety (np. tylko około 1/3 badanych je codziennie warzywa i owoce) i aktywności fizycznej (50 proc. w ogóle nie uprawia sportu), co skutkuje otyłością u niemal 1/3 mężczyzn i 1/5 kobiet. Wyniki dotyczące palenia tytoniu są raczej niedoszacowane (zapewne badania ukrywają stan rzeczywisty). Najbardziej niepokoi niski udział w Polek i Polaków w przeciwnowotworowych badaniach przesiewowych (np. 61 proc. nigdy nie miało wykonanej kolonoskopii) i działaniach z zakresu pierwotnej profilaktyki (np. 75 proc. nie używa kremów z filtrami anti-UV)."

Prof. dr hab. n. med. Maciej Krzakowski



NOWOTWORY

KOMENTARZ EKSPERTÓW



"W raporcie przedstawione dane pokazują, że nadal badania profilaktyczne w kierunku wczesnego wykrywania chorób nowotworowych wykonywane są zbyt rzadko. Według danych WHO z 2018 r. Polska jest na trzecim miejscu, po Węgrach i Chorwacji, pod względem umieralności na nowotwory złośliwe na 100 tys. mieszkańców. Mimo licznych programów edukacyjnych i możliwości nieodpłatnie wykonania badań organizowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia zainteresowanie jest nieduże. Myślę, że w trosce o zdrowie Polaków, można by pomyśleć o rozszerzeniu obowiązkowych, okresowych badań lekarskich wyznaczanych przez pracodawcę właśnie o badania profilaktyczne, wykorzystując darmowe programy NFZ."

Prof. dr hab. n. med. Maria Olszowska



"Polacy nie wstydzą się już choroby nowotworowej. 3 proc. ankietowanych określiło siebie jako ozdrowieńca lub osobę z chorobą nowotworową – to są dane spójne z publikowanymi przez Krajowy Rejestr Nowotworów. Narodowy Test Zdrowia wskazał również, że Polacy towarzyszą w chorobie swoim bliskim, o czym świadczy niewielki odsetek osób, które nie wiedziały, czy w ich rodzinie wystąpił nowotwór. Test wskazał również obszary, gdzie należałoby podjąć dodatkowe działania zwiększające uczestnictwo w badaniach przesiewowych, które są najbardziej nowoczesnym sposobem zapobiegania skutkom chorób nowotworowych."

Dr hab. n. med. Joanna Didkowska



 **medonet**

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE



PARTNER
STRATEGICZNY



**nationale
nederlanden**

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

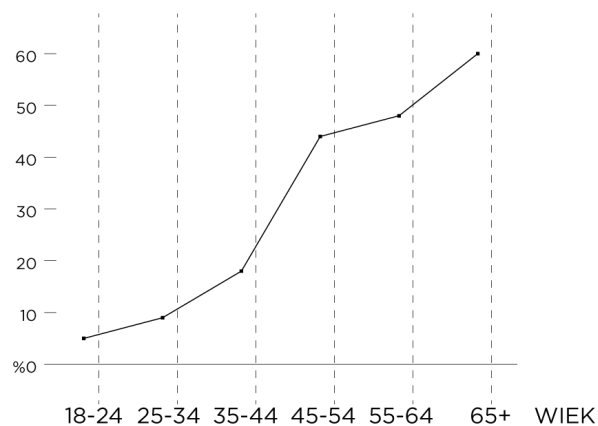
- Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce.
- Wśród nich najczęściej do śmierci prowadzą choroba niedokrwienna serca oraz choroby naczyń mózgowych, czyli główne konsekwencje miażdżycy.
- W roku 2017 choroby układu krążenia stanowiły aż 41,5 proc. wszystkich zgonów.
- W porównaniu z początkiem lat 90. XX w. ilość zgonów z powodu chorób kardiologicznych zmalała o niemal 10 proc. - z 52 proc. do 41,5 proc. Mimo to w Polsce nadal występuje nadumieralność spowodowana tymi chorobami, a liczba zgonów jest dwukrotnie wyższa w porównaniu np. z Hiszpanią czy Holandią.



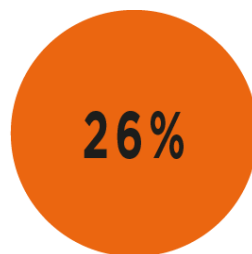
CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Nadciśnienie tętnicze, choroby

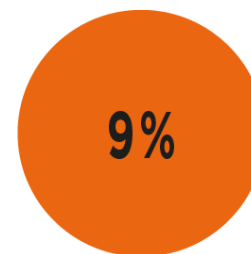
- Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje ponad ¼ respondentów (26 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienność serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi 9 proc. W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.



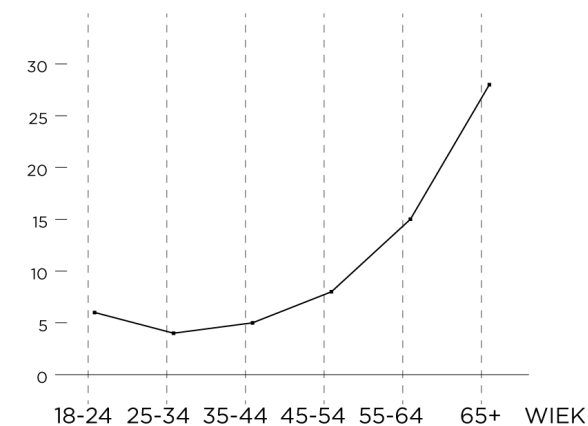
Nadciśnienie tętnicze
rozkład wg wieku



Odsetek ankietowanych
ze zdiagnozowanym
nadciśnieniem tętniczym



Odsetek ankietowanych
ze zdiagnozowaną
chorobą serca



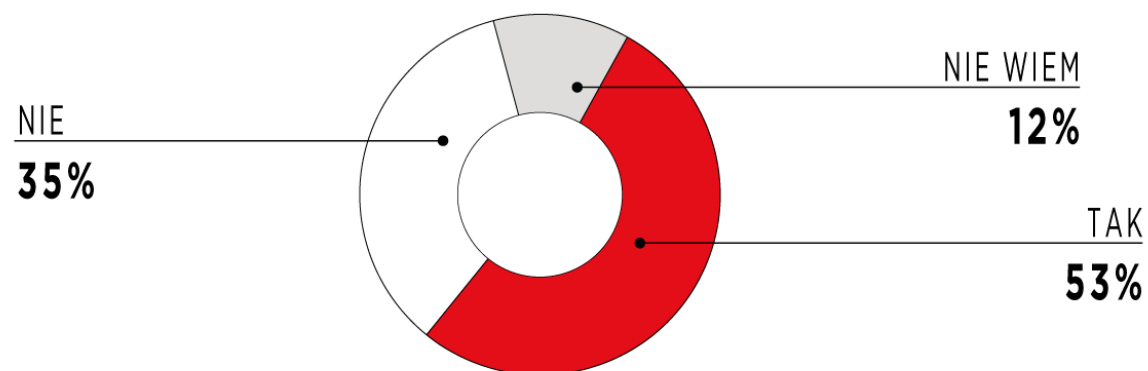
Choroby serca
rozkład wg wieku



● CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Wywiad rodzinny

- ? Czy w Pana/Pani najbliższej rodzinie (dziadkowie, rodzice, rodzeństwo, dzieci) pojawiły się we wczesnym wieku (u kobiet przed 65., u mężczyzn przed 55. rokiem życia) choroby sercowo-naczyniowe tj. nadciśnienie, zawał serca, udar mózgu?



- Podwyższone stężenie cholesterolu i nadciśnienie tętnicze są przyczyną miażdżycy i jej powikłań, jak udar mózgu i zawału serca.
- Mimo że aż u 53 proc. osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe, w ciągu ostatniego roku stężenie cholesterolu zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych, a pomiar ciśnienia krwi wykonało 74 proc.

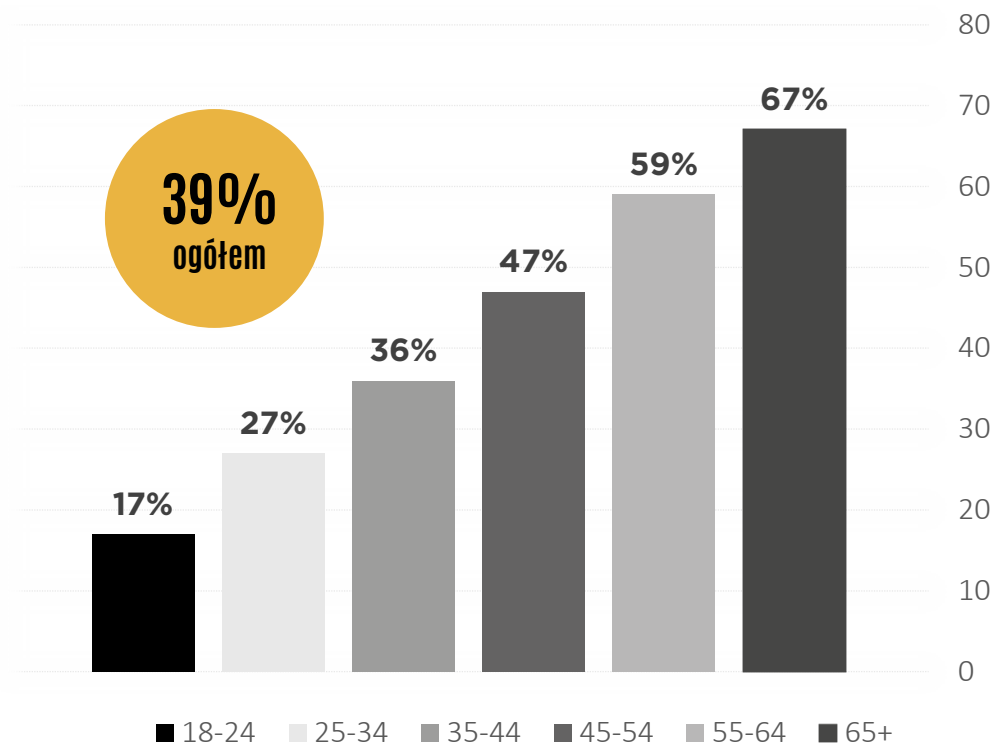


CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Cholesterol

- Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych.
- W ostatnim roku badanie wykonało tylko 17 proc. osób w wieku 18-24 lat, w grupie wiekowej 35-44 lat było to już 36 proc., a w grupie osób powyżej 65. roku życia 67 proc.
- Wraz ze wzrostem wieku badania te wykonywane są coraz chętniej.

Procent osób, które zbadały stężenie cholesterolu we krwi w ciągu ostatniego roku



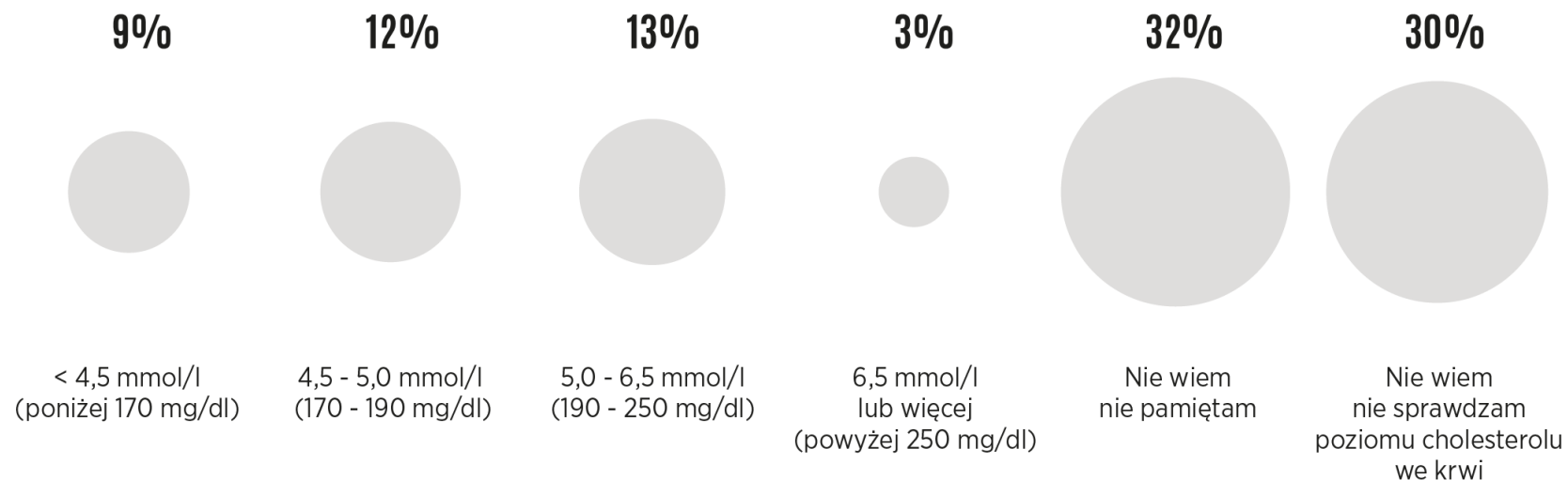
Osoby dorosłe badanie stężenia cholesterolu powinny wykonywać regularnie, przynajmniej raz do roku.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Cholesterol

- Aż 30 proc. Polaków nie sprawdza stężenia cholesterolu we krwi, tymczasem nawet jeśli jest on tylko nieznacznie podwyższony, to w dłuższym okresie poważnie zwiększa ryzyko zawału serca.



- 21 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi (<4,5 – 5,0 mmol/l), a u 26 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 32 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku.

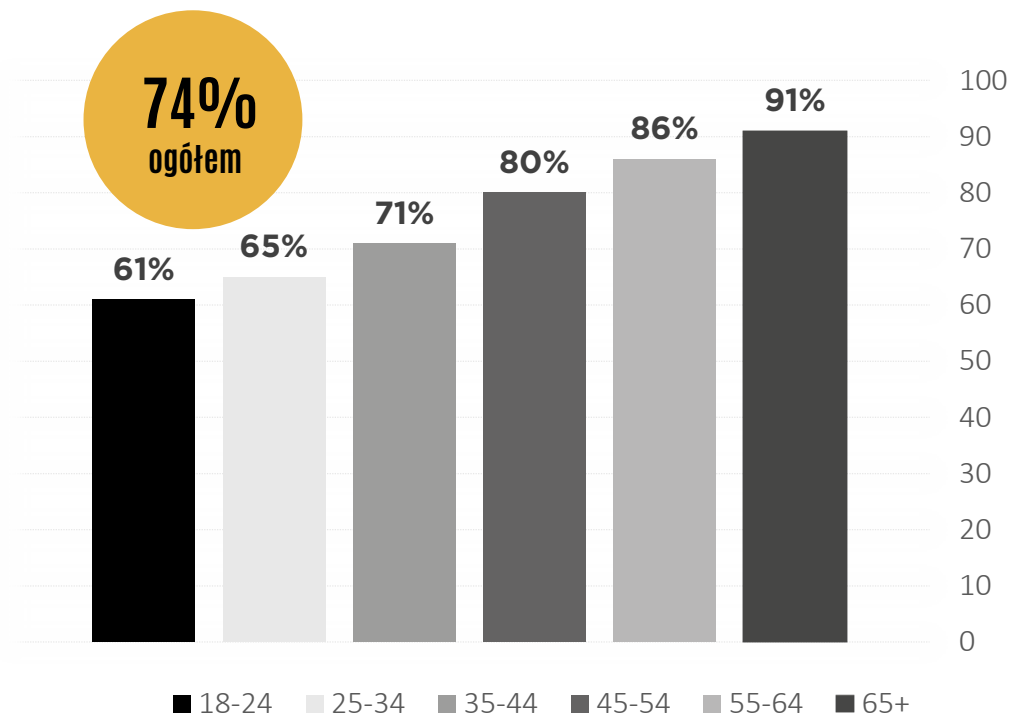


CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Ciśnienie tętnicze krwi

- Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 74 proc. ankietowanych.
- Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 61 proc. osób w wieku 18-24 lat, 71 proc. w wieku 35-44 lat oraz 91 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia.
- Wraz ze wzrostem wieku badania te wykonywane są coraz chętniej.

Procent osób, które zbadały ciśnienie tętnicze krwi w ciągu ostatniego roku



Pamiętaj, ciśnienie tętnicze krwi należy sprawdzać przynajmniej raz w roku. Skorzystaj z możliwości pomiaru w przychodni, aptece lub u znajomego w domu.



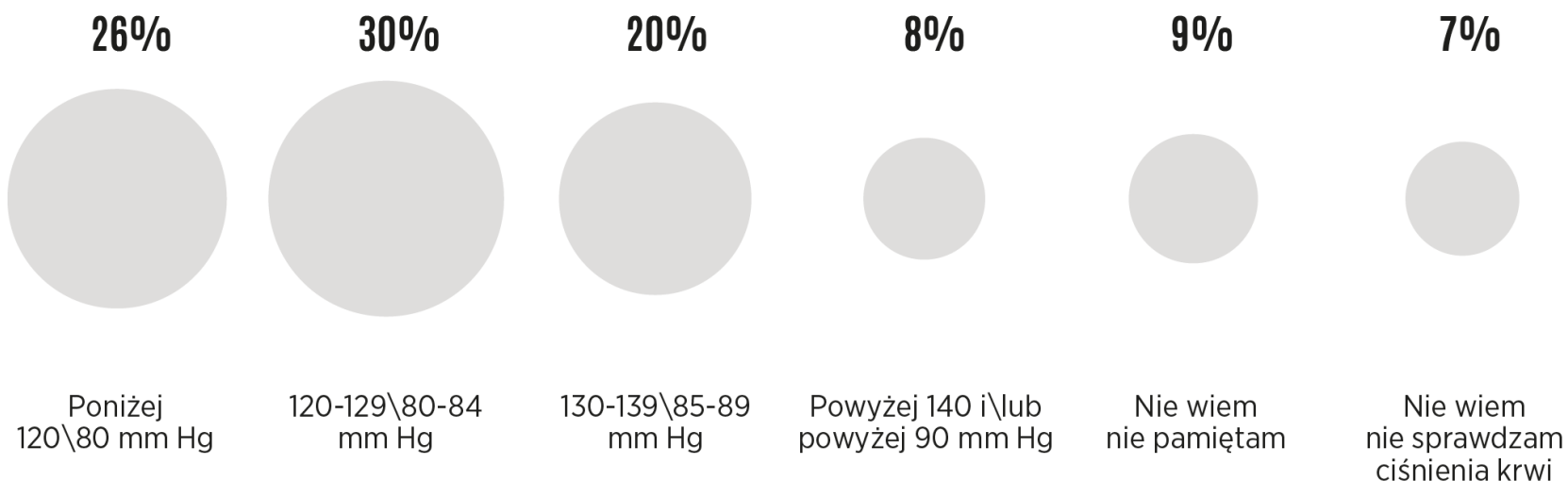
CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Ciśnienie tętnicze krwi



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

- 56 proc. badanych ma prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi, 20 proc. jest w górnym zakresie normy z ciśnieniem tzw. wysokim prawidłowym, natomiast 8 proc. ma nadciśnienie. Ciśnienia tętniczego krwi nie kontroluje w ogóle aż 7 proc. Polaków.



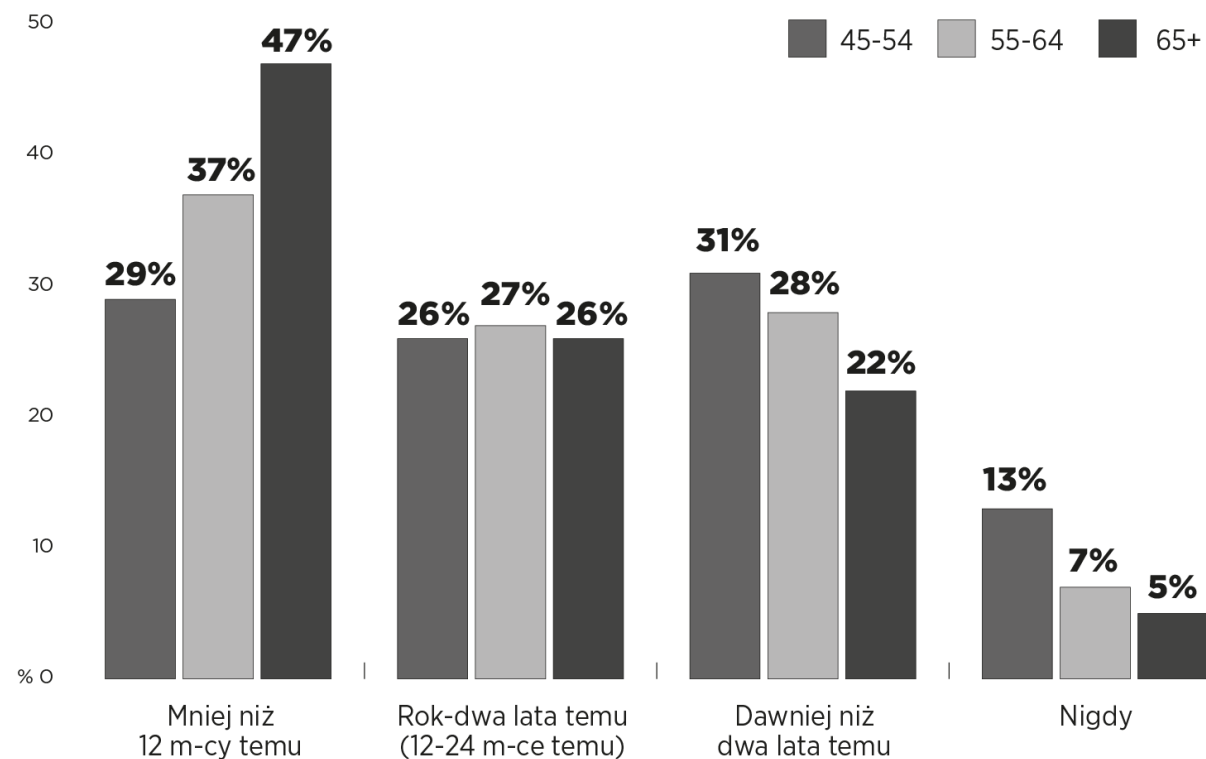
Pamiętaj, ciśnienie tętnicze krwi należy sprawdzać przynajmniej raz w roku. Skorzystaj z możliwości pomiaru w przychodni, aptece lub u znajomego w domu.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

EKG

- EKG pomaga w diagnostyce wielu chorób serca, m.in. arytmii, choroby wieńcowej czy zapalenia mięśnia sercowego.
- Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało aż 13 proc. 45-54-latków, 7 proc. 55-64-latków i 7 proc. osób powyżej 65-roku życia.



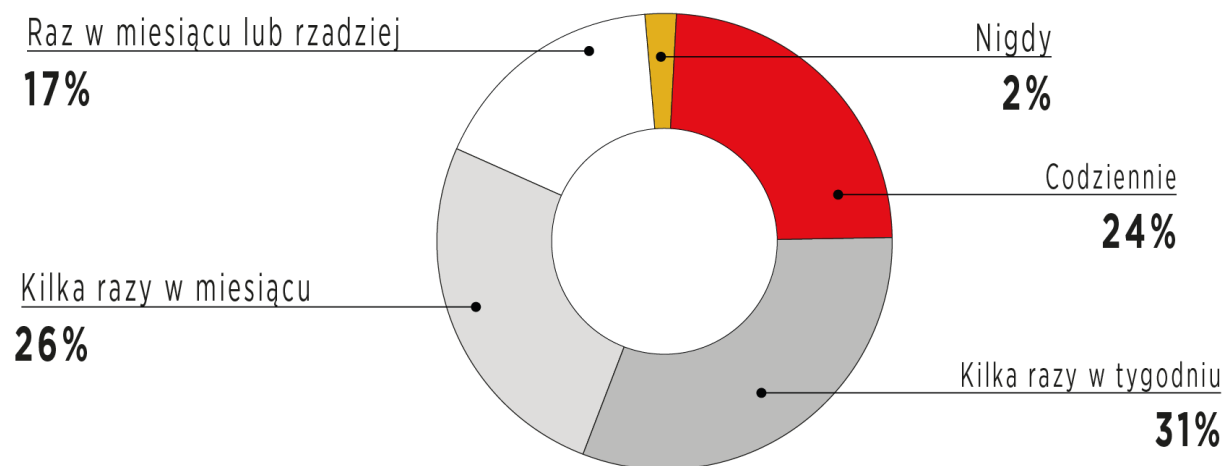
Po ukończeniu 40. roku życia EKG warto wykonywać regularnie co 1-3 lata.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Stres

? Jak często doświadcza Pan/Pani stresujących sytuacji?



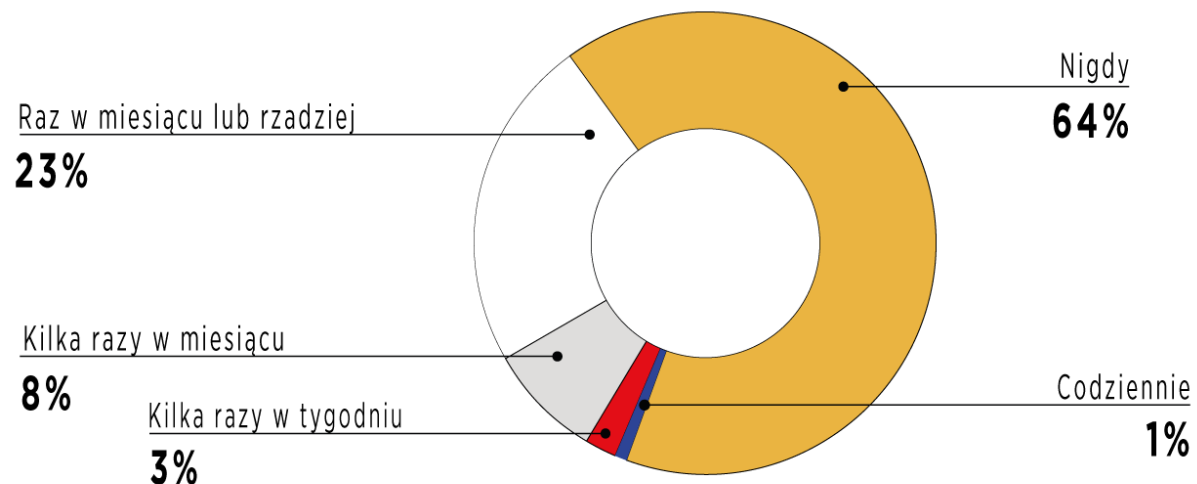
- Przewlekły stres, obok m.in. cukrzycy, palenia tytoniu i zaburzeń lipidowych, może być czynnikiem rozwoju chorób serca. Tymczasem aż 99 proc. Polaków doświadcza stresu – aż 24 proc. codziennie i 31 proc. kilka razy w tygodniu.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Napoje energetyczne

- Wypicie 946 mililitrów napoju energetycznego w ciągu jednej godziny zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca przez kolejne cztery godziny, wynika z badania American Heart Association. Tymczasem napoje takie pije 36 proc. Polaków.



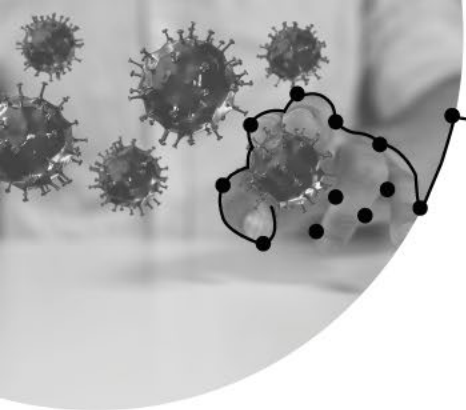
- Kilka razy w miesiącu „energetyki” pije 12 proc. Polaków, 23 proc. robi to raz w miesiącu lub rzadziej a 1 proc. jeden do dwóch razy dziennie.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Podsumowanie

- Na nadciśnienie tętnicze choruje 26 proc. badanych, natomiast na choroby serca cierpi 9 proc. W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.
- Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 74 proc. ankietowanych.
- 56 proc. badanych ma prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi, 20 proc. jest w górnym zakresie normy z ciśnieniem tzw. wysokim prawidłowym, natomiast 8 proc. ma nadciśnienie. Ciśnienia tętniczego krwi nie kontroluje w ogóle aż 7 proc. Polaków.
- Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało aż 13 proc. 45-54-latków, 7 proc. 55-64-latków i 7 proc. osób powyżej 65-roku życia.
- Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych.
- 21 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi ($<4,5 - 5,0$ mmol/l), a u 26 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 32 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Choroby sercowo-naczyniowe a koronawirus

- Istnieją przesłanki wskazujące na nieco większe ryzyko rozwoju zakażenia koronawirusem u osób z chorobami układu krążenia, np. z chorobą wieńcową, albo z niewydolnością serca. Ryzyko infekcji jest na pewno większe u pacjentów starszych.
- Są jednoznaczne dane wskazujące na to, że osób, u których występują choroby przewlekłe, w tym choroby sercowo-naczyniowe, tj.: nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca czy choroba wieńcowa, dotyczy większe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19.
- Pomimo istniejących hipotez wskazujących na możliwy związek między zakażeniem koronawirusem a przyjmowaniem niektórych leków, stosowanych np. na nadciśnienie tętnicze, nie ma dziś dowodów, by jednoznacznie stwierdzić, że leki te zwiększają lub zmniejszają ryzyko zakażenia oraz ciężkość przebiegu choroby COVID-19.



CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

KOMENTARZ EKSPERTA



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



"Choroby układu krążenia, w tym szczególnie choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca oraz udary mózgu, stanowią najważniejsze zagrożenie zdrowia Polaków. Wynika to przede wszystkim z niezdrowego stylu życia wielu Polaków (brak regularnej aktywności fizycznej, niezdrowe wybory żywieniowe, narażenie na dym tytoniowy), ale także z niewystarczająco częstej oceny zagrożenia tymi chorobami, czego przykładem może być wysoki odsetek respondentów, którzy w ciągu ostatniego roku nie mieli wykonanej oceny stężenia cholesterolu lub glukozy."

Prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski



DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ



PARTNER
STRATEGICZNY



**nationale
nederlanden**

PATRONAT
MERYTORYCZNY



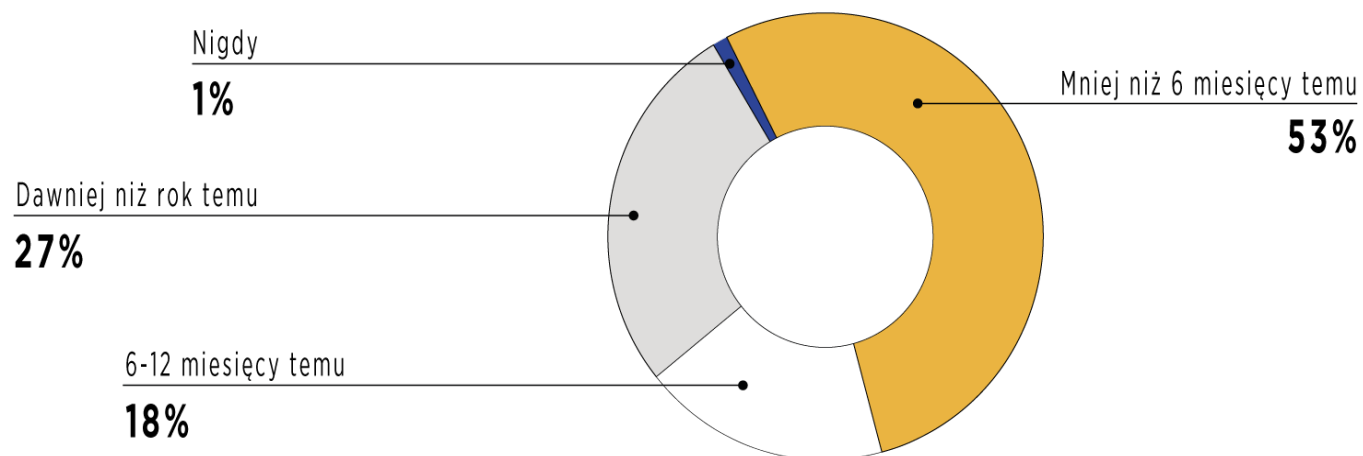
UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM



• DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Lekarz pierwszego kontaktu

• ? Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza pierwszego kontaktu jako pacjent/ka?



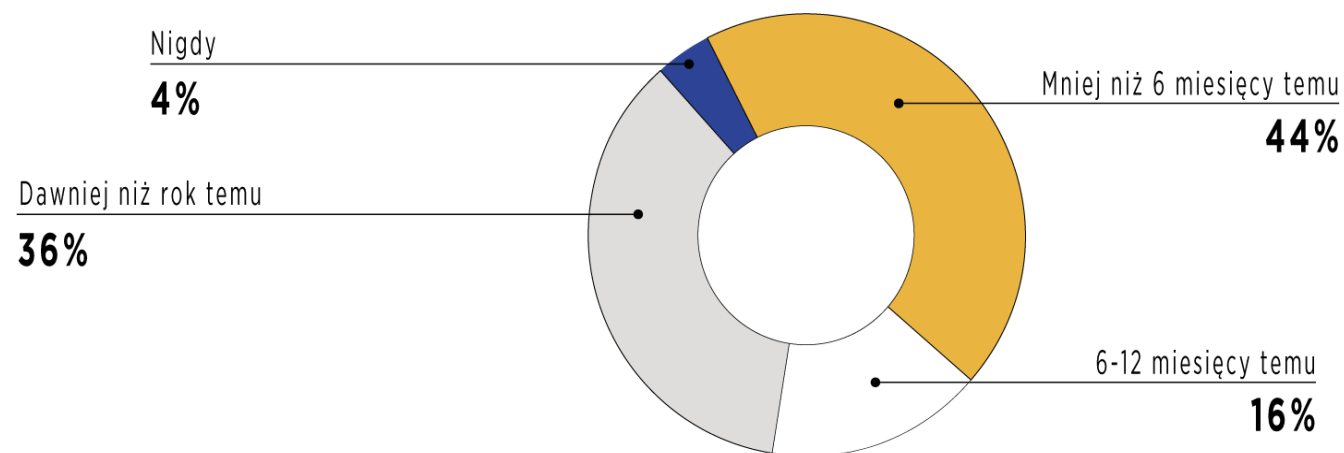
• 53 proc. Polaków skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku, a 18 proc. 6-12 miesięcy temu.



● DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Lekarz specjalista

● ? Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza specjalisty jako pacjent/ka?



- U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 44 proc. ankietowanych, a 16 proc. w przeciągu ostatnich 6-12 miesięcy. 4 proc. Polaków nigdy nie było u lekarza specjalisty jako pacjent.

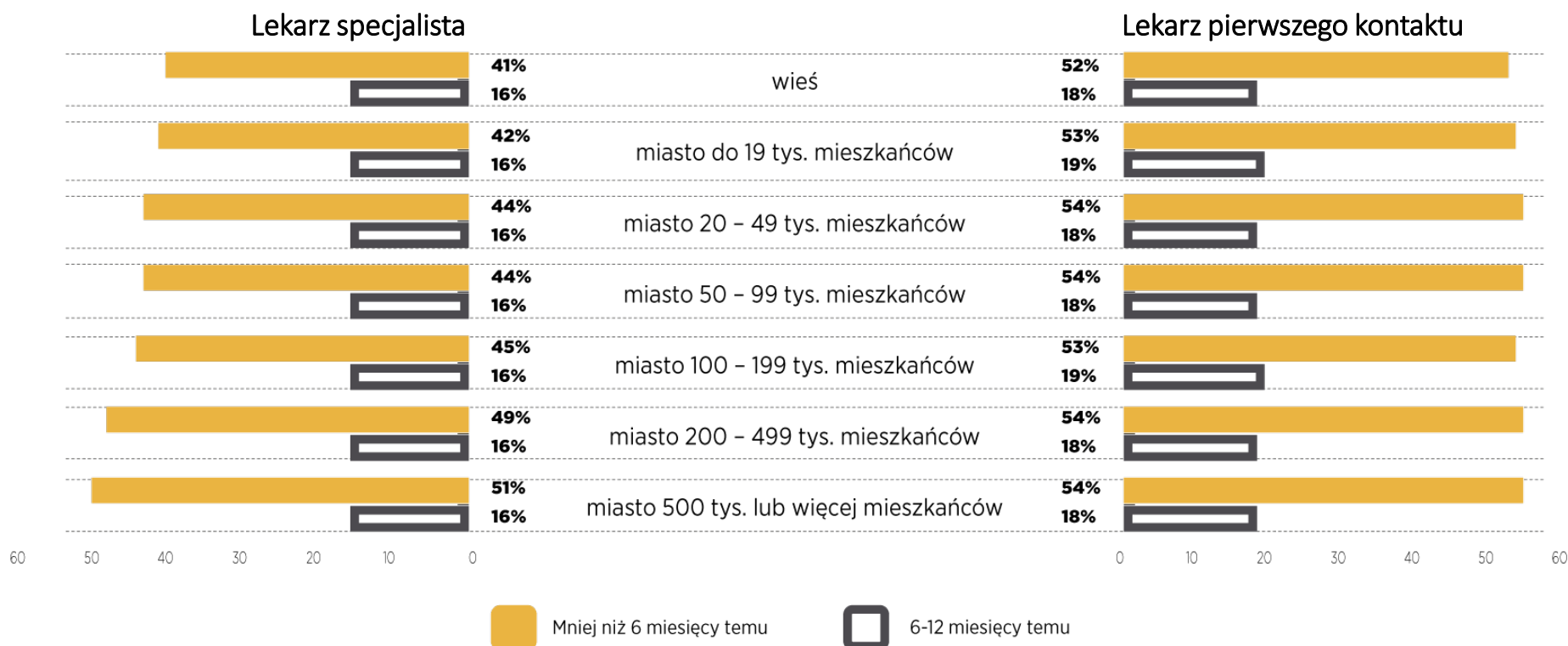


DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Lekarz pierwszego kontaktu i lekarz specjalista

? Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza specjalisty jako pacjent/ka?

- O ile nie widać znacznych różnic w wizytach u lekarza pierwszego kontaktu w ostatnim roku w zależności od miejsca zamieszkania (maksymalna różnica 2 punkty procentowe), o tyle różnice dla wizyt u lekarza specjalisty znacznie się różnią. Między wsią a największymi miastami różnica ta wynosi aż 11 punktów procentowych.



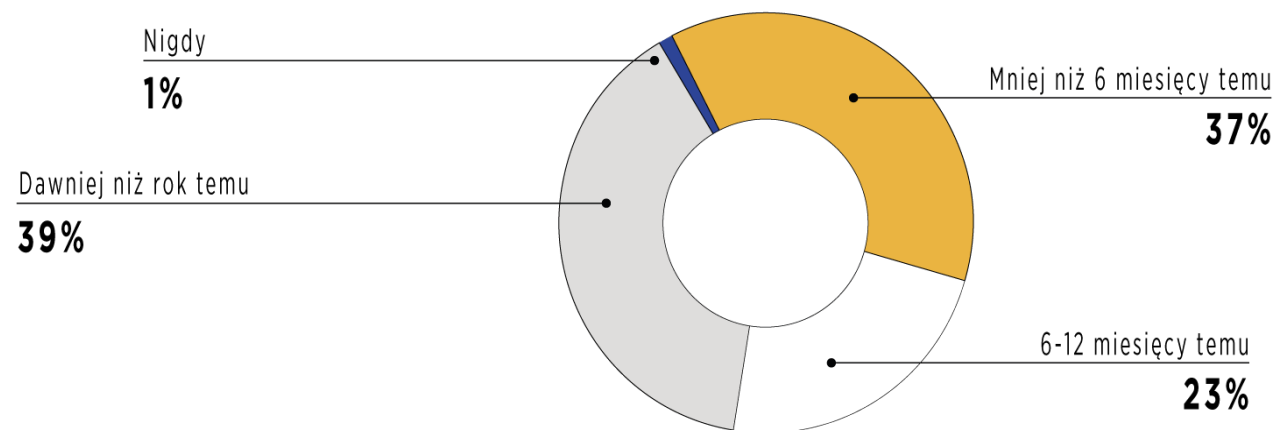


• DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Dentysta/ortodonta

• ? Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u dentysty lub ortodonta jako pacjent/ka?

- Zaledwie 37 proc. Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku. 23 proc. zrobiło to 6-12 miesięcy temu, a 39 proc. dawniej niż rok temu.



Stan jamy ustnej należy kontrolować u dentysty co najmniej raz na pół roku. Jakiegokolwiek stany zapalne w jamie ustnej mogą zwiększać ryzyko wystąpienia innych poważnych chorób, np. chorób sercowo-naczyniowych.

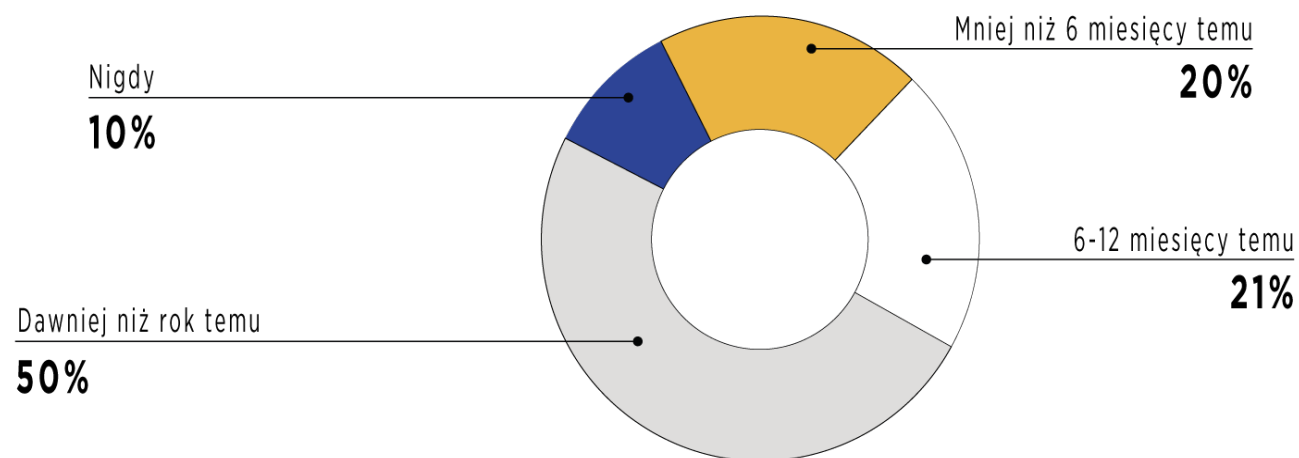


● DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Okulista

● ? Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u okulisty jako pacjent/ka?

- Co dziesiąty Polak nigdy nie był u okulisty. 20 proc. osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 21 proc. 6-12 miesięcy temu, a 50 proc. dawniej niż rok temu.



Okresowe badanie okulistyczne powinno być wykonywane co 2 lata. Po 40. roku życia powinno kontrolować się stan swojego wzroku przynajmniej co 1-2 lata, nawet gdy nie zauważasz u siebie żadnych niepokojących objawów.

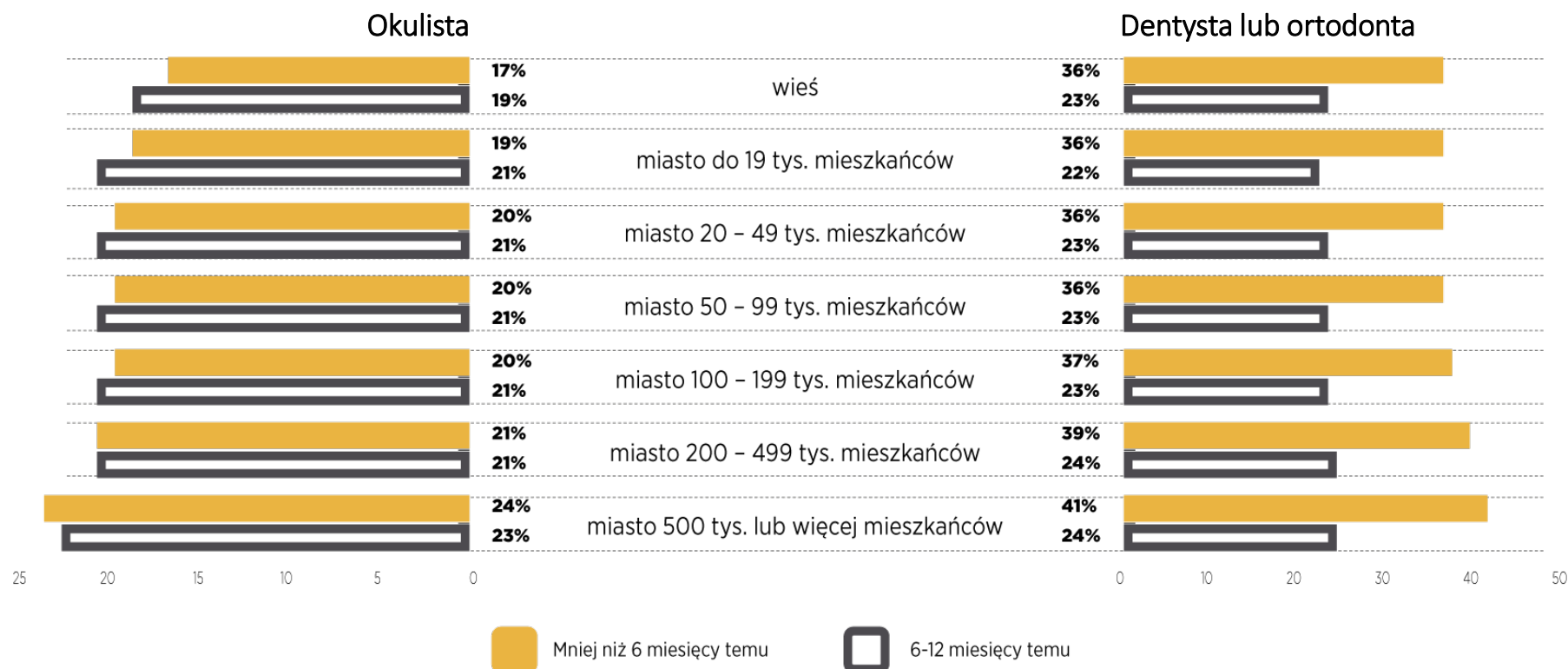


• DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Dentysta/ortodonta i okulista

• ? Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u okulisty, dentysty lub ortodonta jako pacjent/ka?

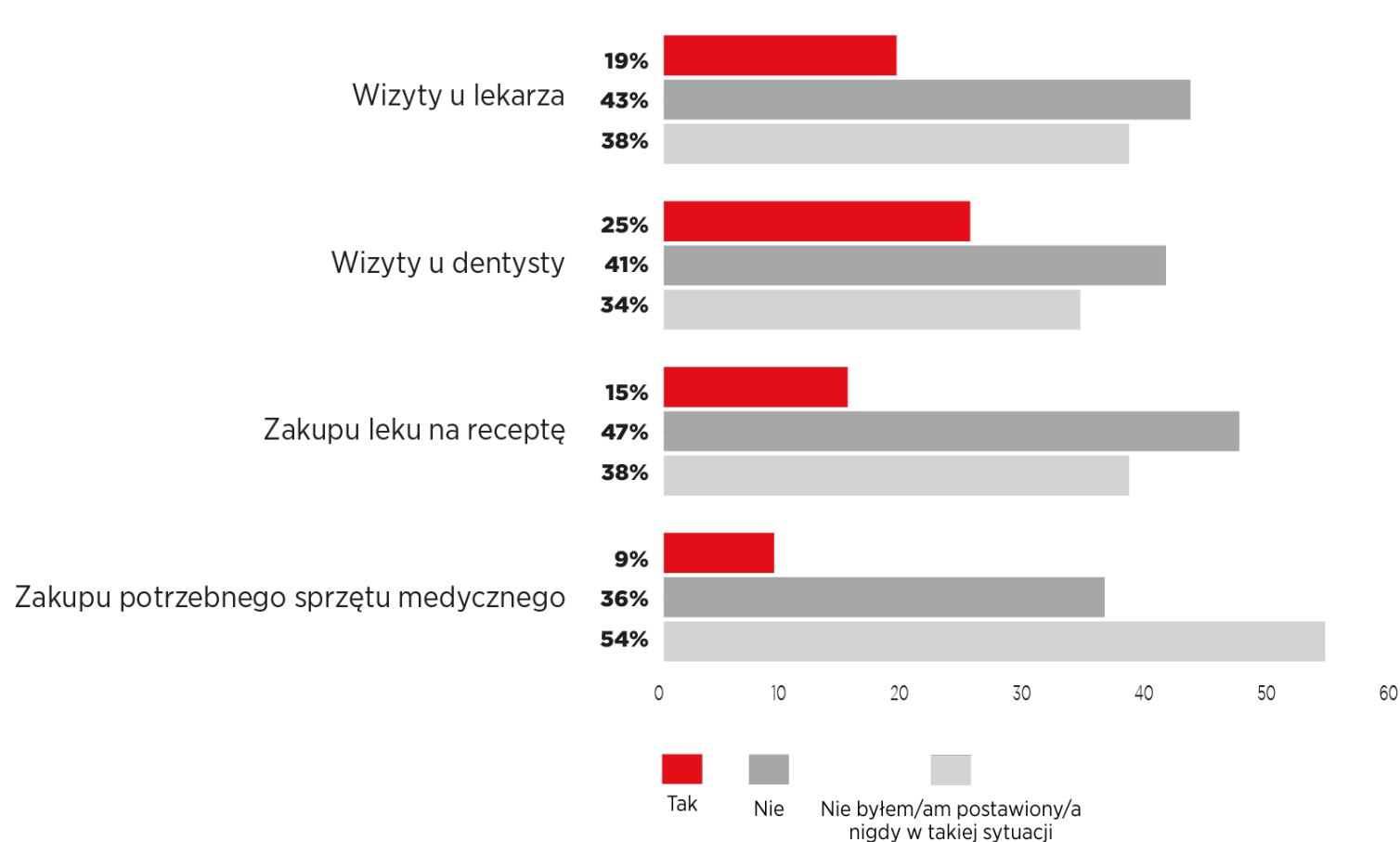
- Największy odsetek wizyt zarówno u okulisty jak i u dentysty/ortodonta w ostatnim roku był udziałem osób mieszkających w największych miastach. Na drugim biegunie znaleźli się mieszkańcy wsi, którzy znacznie rzadziej byli z wizytą u tych specjalistów.





• DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

• ? Czy kiedykolwiek z powodów finansowych zrezygnował/a Pan/Pani z:



• Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował co piąty Polak, a co czwarty nie był z tego powodu u dentysty. Aż 15 proc. Polaków zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 9 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

• Transport do miejsca wizyty lekarskiej jest w stanie zapewnić sobie 99 proc. Polaków, ale 10 proc. z nich napotyka przy tym na pewne lub duże trudności.



● DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

Podsumowanie

- U lekarza specjalisty w ostatnim roku było o 11 proc. mniej osób zamieszkujących wsie niż mieszkańców miast pow. 500 tys. mieszkańców.
- Zaledwie 37 proc. Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku. 23 proc. zrobiło to 6-12 miesięcy temu, a 39 proc. dawniej niż rok temu.
- Największy odsetek wizyt zarówno u okulisty jak i u dentysty/ortodonty w ostatnim roku był udziałem osób mieszkających w największych miastach.
- Z powodów finansowych 19 proc. Polaków zrezygnowało z wizyty u lekarza, 25 proc. z wizyty u dentysty, 15 proc. z zakupu leku na receptę, a 9 proc. z zakupu sprzętu medycznego.
- Co dziesiąty Polak nigdy nie był u okulisty. 20 proc. osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 21 proc. 6-12 miesięcy temu, a 50 proc. dawniej niż rok temu.



• DOSTĘP POLAKÓW DO OPIEKI ZDROWOTNEJ

KOMENTARZ EKSPERTA

 medonet

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



"Wyniki raportu w zakresie dostępu do opieki medycznej przynoszą informacje zarówno optymistyczne, jak i nieco mniej korzystne. Do dobrych informacji zaliczam wyniki wskazujące na podobny niezależnie od miejsca zamieszkania dostęp do lekarzy POZ. Wyniki raportu wskazują też, że Polacy prawie tak samo często korzystają z usług lekarzy POZ i lekarzy specjalistów. Wiele bogatszych społeczeństw nie może sobie pozwolić na taki komfort. Duży odsetek osób deklarujących konieczność rezygnacji z niektórych usług medycznych powinien być powodem refleksji osób decydujących o kształcie systemu opieki zdrowotnej w Polsce."

Prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski



 **WNIOSKI**



WNIOSKI

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków pokazują, że jest jeszcze wiele do zrobienia w kwestii profilaktyki i zdrowego stylu życia.

- 61 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała (74 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet). Mimo to co czwarty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu, a niemal co trzeci pije słodzone napoje co najmniej kilka razy w tygodniu (28 proc., w tym 13 proc. pije je codziennie). Połowa Polaków nie uprawia też żadnego sportu, mimo że aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrowym żywieniem jest niezbędna nie tylko do zachowania prawidłowej masy ciała ale i zdrowia w ogóle.
- Pomimo dostępu do warzyw i owoców przez cały rok, a także mody na zdrowy styl życia, warzywa jada codziennie tylko 30 proc., a po owoce codziennie sięga 34 proc. dorosłych Polaków. Mimo że powinny być one stałym i podstawowym elementem naszej diety, tylko co trzeci Polak ma je w swojej codziennej diecie.
- Nie brakuje w niej za to suplementów, które codziennie przyjmuje 21 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn, mimo że głównym źródłem witamin i minerałów dla naszego organizmu powinny być właśnie warzywa i owoce.



WNIOSKI

- 89 proc. Polaków pije alkohol, a 32 proc. pali wyroby tytoniowe, mimo że używki te przyczyniają się do wielu poważnych chorób, w tym nowotworów czy chorób układu krążenia, czyli chorób powodujących w Polsce największą ilość zgonów.
- Stan swojego zdrowia psychicznego w porównaniu z rówieśnikami na dobry i bardzo dobry ocenia 66 proc. badanych, a na przeciętny 25 proc. Mimo to co dziesiąty badany deklaruje, że ma zdiagnozowaną depresję, 27 proc. respondentów narzeka na nadmierne wyczerpanie pracą (psychiczne, emocjonalne lub fizyczne), a 55 proc. doświadcza stresujących sytuacji co najmniej kilka razy w tygodniu (w tym codziennie doświadcza ich 24 proc.).
- Profilaktyka zdrowotna nadal nie jest mocną stroną Polaków. Podstawowe badania, które pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i wczesne wykrycie wielu poważnych chorób, nadal przez wielu nie są wykonywane regularnie. W przeciągu ostatniego roku tylko 39 proc. respondentów zbadało stężenie cholesterolu, 42 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 50 proc. sprawdziło stężenie cukru we krwi, 56 proc. wykonało morfologię krwi, a 74 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi.



WNIOSKI

- Nowotwory stanowią drugą przyczynę zgonów w Polsce, a mimo to wiele osób nadal zapomina o wykonywaniu badań przesiewowych w ogóle lub nie wykonuje ich regularnie. Kolonoskopii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 61 proc. 55-64-latków i 58 proc. osób powyżej 65. roku życia, badania stężenia PSA nigdy nie wykonało aż 35 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 19 proc. mężczyzn po 65. roku życia, a cytologii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 19 proc. dorosłych kobiet.
- Otyłość, cukrzyca, nowotwory czy choroby serca należą do przewlekłych chorób niezakaźnych, które są przyczyną zgonów aż 41 milionów ludzi rocznie na całym świecie (71 proc. wszystkich zgonów). Można z nimi skutecznie walczyć zmieniając swój styl życia na zdrowszy - m.in. rezygnując całkowicie z używek lub chociaż je ograniczając, sięgając po zbilansowaną dietę pełną warzyw i owoców czy dbając o codzienną dawkę aktywności fizycznej. Patrząc na wyniki uzyskane w Narodowym Teście Zdrowia Polaków w każdej z tych kwestii jeszcze wiele można poprawić.
- Większość Polaków, jak pokazują wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków ma dobry dostęp do podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Niestety kwestie finansowe dla wielu Polaków stanowią ograniczenie w dbaniu o swoje zdrowie - z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował co piąty Polak, a co czwarty nie był z tego powodu u dentysty, 15 proc. Polaków zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 9 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.



WNIOSKI

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków, gdy porównać je z wynikami badania EHIS z 2014, wskazują znacznie niższy poziom zachowań prozdrowotnych respondentów. Może być to wynikiem sposobu przeprowadzenia badania – ankieta Narodowego Testu Zdrowia Polaków była badaniem internetowym i w pełni anonimowym, zaś badanie EHIS prowadzone jest przez ankieterów.

- Warzywa codziennie jada zaledwie 30 proc. Polaków. To znacznie mniej niż w roku 2014, gdy wg badania EHIS w swojej codziennej diecie warzywa miało niespełna 57 proc. dorosłych.
- Owoce jada codziennie tylko 34 proc. Polaków. To znacznie mniej niż w roku 2014, gdy wg badania EHIS w swojej codziennej diecie owoce deklarowało aż 59 proc. dorosłych.
- 11 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję w spożyciu alkoholu, co w porównaniu z badaniem EHIS z 2014 roku, gdy zadeklarowało ją 28 proc. badanych, jest wynikiem znacznie niższym. Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 85 proc., natomiast wśród mężczyzn 92 proc. Spożycie alkoholu jest największe w grupie o wyższym wykształceniu - 92 proc.
- W 2014 odsetek czynnych palaczy wg badania EHIS wynosił 26 proc. 32 proc. Respondentów Narodowego Testu Zdrowia Polaków zadeklarowało korzystanie z wyrobów tytoniowych. Tradycyjny tytoń pali codziennie lub prawie codziennie 21 proc. Polaków. 7 proc. Sięga po niego okazjonalnie.



WNIOSKI

KOMENTARZ EKSPERTA



NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020



"Narodowy Test Zdrowia to bardzo udane przedsięwzięcie dotyczące zdrowia w Polsce, zarówno w aspekcie edukacyjnym jak i diagnostycznym. Autorzy potrafili tak promować projekt, że udział w nim wzięło rekordowo dużo bo ponad 400 tys. osób, do czego z pewnością przyczyniła się możliwość analizy dla każdego internauty jego własnego Indeksu Zdrowia. Jestem prawdziwie uradowany z efektów Testu, w którym tak wiele osób mogło zobaczyć, jak dużo mogą jeszcze zrobić dla poprawy swego zdrowia!"

Nie do przecenienia są również zbiorcze wyniki Projektu. Pomimo, że struktura polskich internautów różni się od struktury ogólnej polskiej populacji to dzięki tak dużej zbadanej grupie dorosłych wyniki Testu są zbliżone do tych uzyskiwanych w ogólnopolskich stricte naukowych badaniach na reprezentatywnych próbach Polaków (NATPOL, WOBASZ, PolSenior). Co więcej Narodowy Test Zdrowia dostarczył porcję niekiedy unikalnych i bardzo aktualnych danych. Myślę tu szczególnie o bardzo dużym odsetku kobiet, które piją w Polsce alkohol, bardzo dużej liczbie młodych osób palących e-papierosy, czy też prawdziwej już epidemii otyłości w Polsce."

Prof. dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski



WNIOSKI

KOMENTARZ EKSPERTA



"Planując ankietę zamierzaliśmy ocenić stan zdrowia Polaków, a w szczególności pragnęliśmy zwrócić uwagę uczestników badania na zachowania w zakresie szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej. Chcieliśmy, aby każdy indywidualnie odpowiedział sobie na pytanie: czy i co mogę zrobić dla poprawy własnego stanu zdrowia? Planowaliśmy również ocenę stanu zdrowia społeczeństwa, aby wskazać najważniejsze zadania w zakresie polityki zdrowotnej państwa.

Nasze zamierzenia brutalnie zweryfikowała epidemia COVID-19. Po raz kolejny okazało się, że o zdrowie nie można dbać okresowo, zarówno z perspektywy indywidualnej jak i społecznej, że system wdrażania działań profilaktycznych i budowania sprawnego systemu opieki zdrowotnej musi być procesem permanentnym, a nie mieć charakteru akcyjnego.

Zarówno z perspektywy jednostki, rodziny czy kraju, brak systematycznego inwestowania w swoje zdrowie i w system sprawia, że nieodwołalnie tracimy możliwości właściwego reagowania na negatywne czynniki, jakim w tym przypadku okazał się wirus SARS-CoV-2. Cały świat przekonał się, że nie wystarczy poświęcenie pracowników opieki zdrowotnej, ratunkowe zakupy sprzętu medycznego, czy najlepsze leki, jeśli przez lata nie dbaliśmy o organizację opieki zdrowotnej, a pojedynczo o własne zdrowie.

Mam nadzieję, że wszyscy wyciągniemy wnioski z tej tragicznej lekcji - indywidualnie docenimy wartość zdrowia i profilaktyki, a jako społeczeństwo będziemy wymagać od rządzących uznania, że zdrowie jest największą wartością jednostki i społeczeństwa."

Prof. dr hab. n. med. Tomasz Grodzicki



WNIOSKI

KOMENTARZ EKSPERTA



"Polacy każdego dnia poszukują w internecie publikacji i porad dotyczących zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej, a także chorób. W czasie, gdy na świecie szerzy się pandemia koronawirusa, miliony osób na całym świecie jeszcze częściej zaglądają do sieci, szukając w zaufanych źródłach informacji zdrowotnych. Nie powinno to dziwić, gdyż w obliczu zagrożenia, chcemy jeszcze lepiej dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Wyszukiwanie wiarygodnych informacji zdrowotnych, których codziennie dostarcza między innymi serwis Medonet, to pierwszy krok w kierunku zdrowszego życia. Kolejnym jest stopniowe wprowadzanie zmian w codziennym życiu.

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków pokazują, że jest jeszcze wiele obszarów, o które powinniśmy lepiej zadbać, by żyć zdrowiej i dłużej. Prawidłowe odżywianie, większa dawka aktywności fizycznej, ograniczenie używek czy regularne wykonywanie badań przesiewowych to kwestie, o których musimy pamiętać nie tylko w czasie pandemii.

Mam nadzieję, że wyniki, które przedstawiliśmy w raporcie, skłonią do refleksji i sprawią, że więcej z nas mocniej przyjrzy się swojemu zdrowiu."

Dr Anna Zimny-Zajac



 **medonet**

NARODOWY
TEST ZDROWIA
POLAKÓW
2020

KROK KU BEZPIECZEŃSTWU



PARTNER
STRATEGICZNY

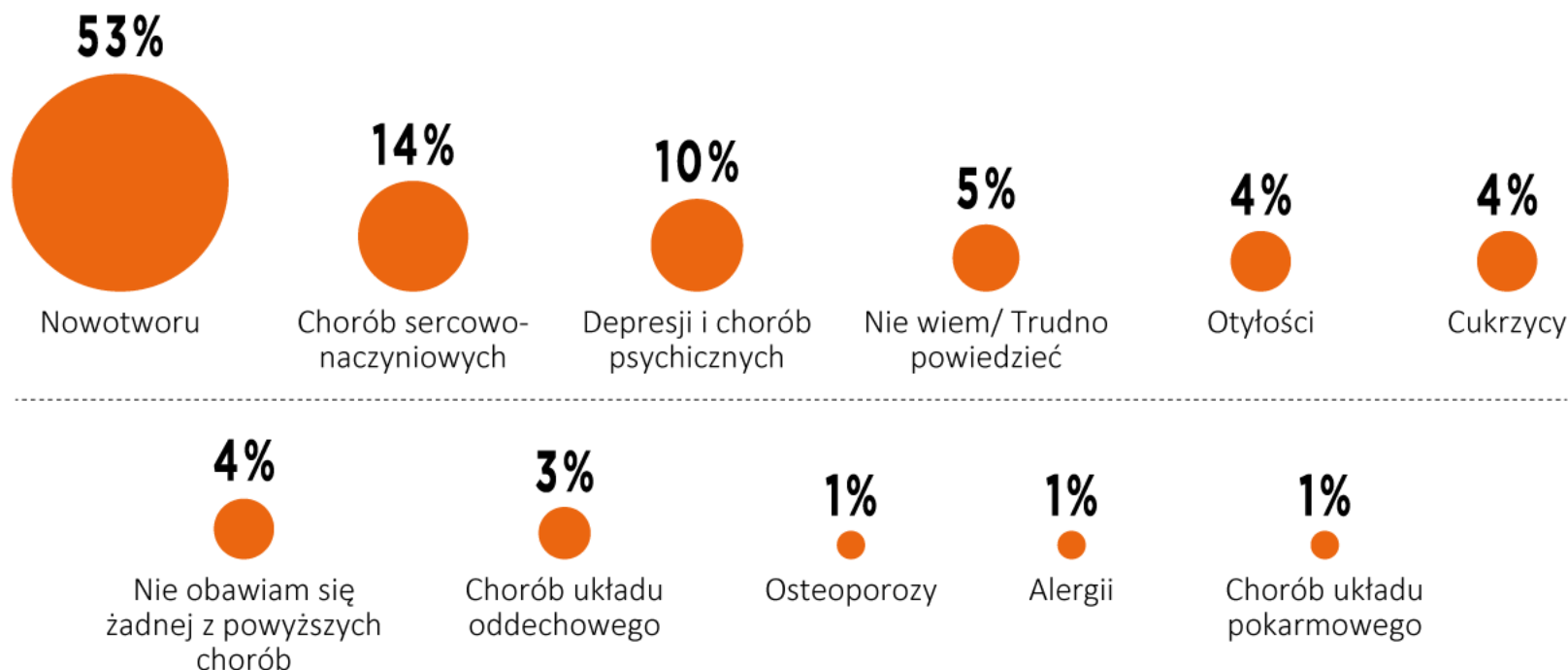




KROK KU BEZPIECZEŃSTWU

Dbanie o bezpieczeństwo w każdym jego aspekcie, również tym zdrowotnym, to wyraz troski nie tylko o siebie, ale również o swoich najbliższych. Dlatego jako Nationale-Nederlanden od wielu lat pomagamy chronić ludzkie życie i zdrowie.

? **Której z chorób cywilizacyjnych i jej konsekwencji obawia się Pan/Pani najbardziej?** *"Nationale-Omni", badanie ze stycznia 2020 realizowane przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBRiS, Metoda CATI, czyli wywiady telefoniczne, próba reprezentatywna Polaków N=1100.*





KROK KU BEZPIECZEŃSTWU

Realizując szereg badań widzimy, że Polacy mają coraz większą świadomość chorób cywilizacyjnych. Od wielu lat niezmiennie najbardziej boimy się zachorowania na nowotwór oraz tego, że nie będziemy mieć wystarczających środków na jego efektywne leczenie. Obawy związane z chorobą wiążą się także z utratą samodzielności i obciążaniem najbliższych.

? Czego boją się Polacy w czasie choroby? *"Dojrzałość finansowa Polaków", badanie omnibusowe, GFK Polonia dla Nationale-Nederlanden, 2017.*

Utrata dochodów i w efekcie brak pieniędzy
na zaspokojenie moich podstawowych potrzeb

30%

Poważna choroba/ wypadek,
które sprawią, że będę ciężarem dla bliskich

41%

Poważna choroba/ wypadek
i brak wystarczających środków na efektywne leczenie

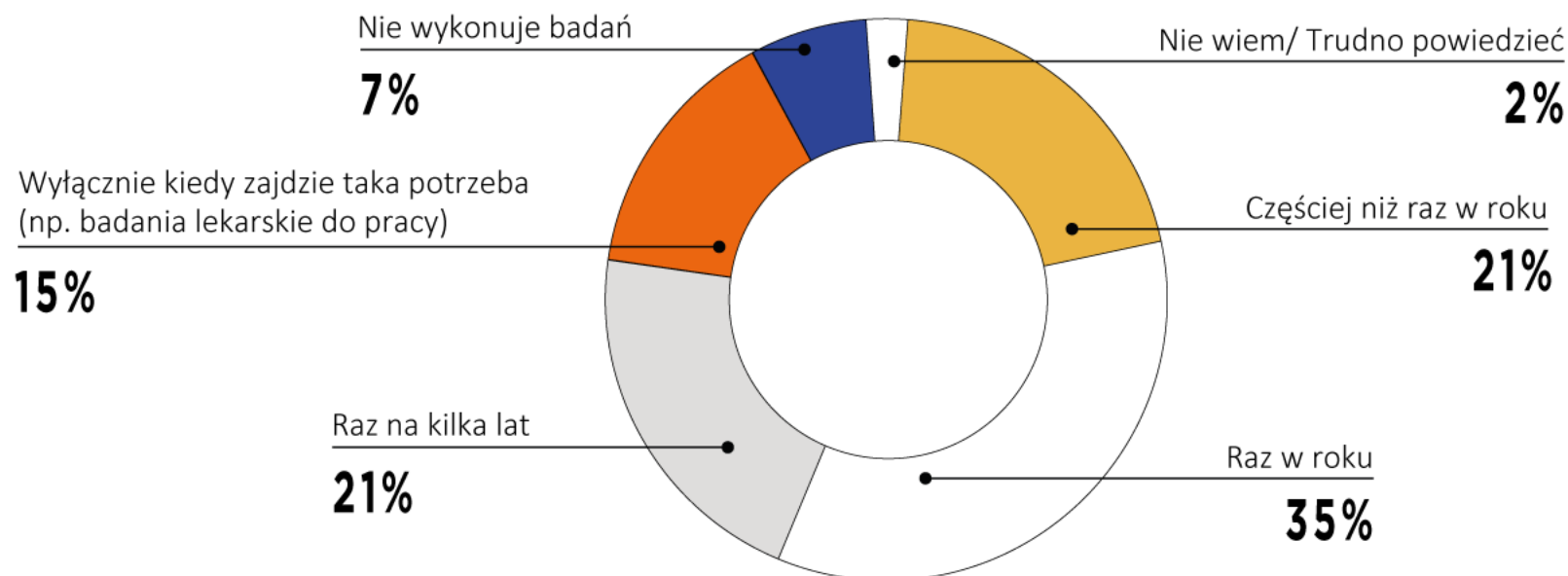
25%



KROK KU BEZPIECZEŃSTWU

Choć Polacy chętniej niż kilka lat temu wykonują podstawowe badania kontrolne, to wciąż jedna piąta robi to jedynie raz na kilka lat. Ponad połowa Polaków ma w rodzinie osobę chorującą na nowotwór, ale tylko 51 proc. respondentów deklaruje, że regularnie wykonuje badania profilaktyczne w celu wykrycia choroby.

? Jak często wykonuje Pan/Pani badania kontrolne (morfologia, usg, inne badania przesiewowe)?
"Nationale-Omni", badanie ze stycznia 2020 realizowane przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBRiS, Metoda CATI, czyli wywiady telefoniczne, próba reprezentatywna Polaków N=1100.

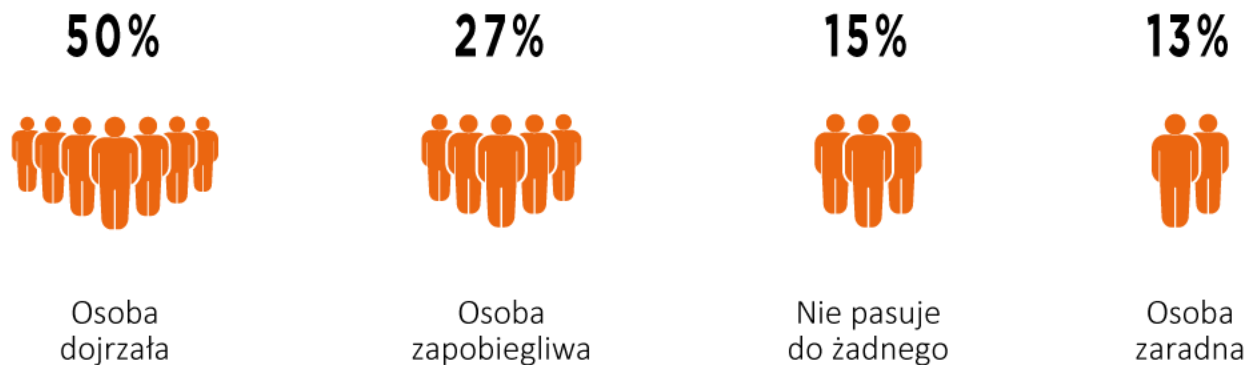




KROK KU BEZPIECZEŃSTWU

Ponad połowa z nas twierdzi, że regularne wykonywanie badań profilaktycznych to zapobiegliwość i dojrzałość. Niemniej jednak obecnie w dużej części twierdzenia te pozostają w fazie deklaratywnej i nie przekładają się na realne działania.

? Jak opisać osobę, która kontroluje stan swojego zdrowia i poddaje się badaniom profilaktycznym?
"Dojrzałość finansowa Polaków", badanie omnibusowe, GFK Polonia dla Nationale-Nederlanden, 2017.





KROK KU BEZPIECZEŃSTWU

Jako Nationale-Nederlanden od dawna angażujemy się w promowanie profilaktyki zdrowotnej i edukację zdrowotną. Wiemy, że Polacy obawiają się chorób, bo są to sytuacje trudne do przewidzenia, stresujące, a bardzo często również kosztowne.

Mając świadomość tych lęków, stworzyliśmy produkty ubezpieczeniowe "szyte na miarę" potrzeb, które w razie zaistnienia choroby, zapewnią pomoc finansową, praktyczne wsparcie medyczne i zwiększają komfort psychiczny. W swoim portfolio produktowym mamy ubezpieczenie m.in. na wypadek nowotworu, cukrzycy i poważnego zachorowania, takiego jak udar czy zawał. Ubezpieczenie na wypadek choroby w przeprowadzonych przez nas badaniach zostało uznane za najlepsze zabezpieczenie przed finansowymi konsekwencjami nowotworu. Ubezpieczenie to krok ku bezpieczeństwu – zarówno swojemu jak i swoich bliskich.

Mając na uwadze powyższe, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeby dalszej edukacji, przyłączyliśmy się do akcji serwisu Medonet "Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020". Wyniki uzyskane w badaniu pomogą nam dalej projektować produkty odpowiadające potrzebom konsumentów, a co za tym idzie pozwalające jeszcze lepiej dbać o ich zdrowie, a także zapewniać im stabilizację finansową i komfort psychiczny.

Nationale-Nederlanden



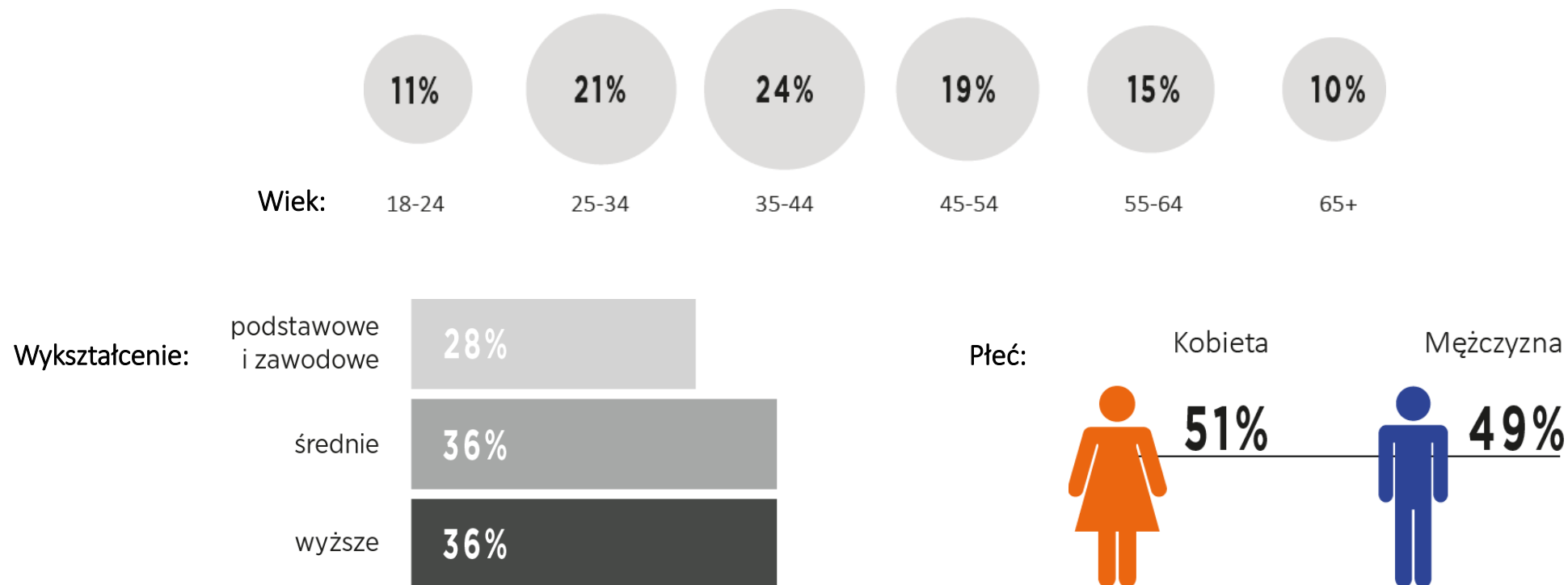
CHARAKTERYSTYKA ZBADANEJ POPULACJI I METODOLOGIA BADANIA



CHARAKTERYSTYKA ZBADANEJ POPULACJI I METODOLOGIA BADANIA

Struktura internautów w Narodowym Teście Zdrowia Polaków

- Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie internautów.





CHARAKTERYSTYKA ZBADANEJ POPULACJI I METODOLOGIA BADANIA

- Wyniki badania ważone były przez płeć, wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania i makroregion GUS do struktury polskich internautów w wieku 18 lat i więcej, pochodzącej z badania PBI/ Gemius za grudzień 2019. Stosowane było ważenie wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 5 – a minimalna 0,22.
- Ewentualne odchylenie danych o 1 proc. względem 100 proc. wynika z zaokrągleń danych wchodzących w skład tych 100 proc.
- **Badanie zostało przeprowadzone we współpracy z agencją badawczą ARC Rynek i Opinia**



ARC Rynek i Opinia jest niezależnym polskim instytutem badawczym, realizującym badania rynku od 1992 roku. Doświadczenia, jakie instytut zdobył w tym czasie, łączy z wiedzą ekspertów oraz stale rozwijanymi metodami badawczymi, by dostarczać klientom istotnych informacji. ARC Rynek i Opinia jest aktywnym uczestnikiem polskich i międzynarodowych organizacji branżowych (OFBOR, PTBRIo, IRIS), posiada również certyfikaty potwierdzające jakość wykonywanej pracy (PKJPA, PKJBI).

Autor raportu: dr Anna Zimny-Zajęc, Medonet

Rada Naukowa Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020:

- prof. dr hab. n. med. Tomasz Grodzicki
- prof. dr hab. n. med. Maciej Krzakowski
- prof. dr hab. n. med. Maciej Małecki
- prof. dr hab. n. farm. Małgorzata Schlegel-Zawadzka
- prof. dr hab. n. med. Maria Olszowska
- prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski
- prof. dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski
- dr hab. n. med. Joanna Didkowska
- dr hab. Barbara Wizner
- dr Anna Zimny-Zajęc

Koordinacja badań: dr Izabela Kiwak, Customer Insight & Research Manager, RAS Polska

Opracowanie graficzne raportu: Patrycja Koszyk-Barańska, Medonet

Badanie zostało przeprowadzone we współpracy z agencją badawczą ARC Rynek i Opinia



NARODOWY TEST ZDROWIA POLAKÓW 2020



PARTNER
STRATEGICZNY



PATRONAT
MERYTORYCZNY



WSPÓŁPRACA

