



NARODOWY TEST ZDROWIA POLAKÓW



RAPORT 2024
5. JUBILEUSZOWA EDYCJA

PARTNER
STRATEGICZNY

PARTNER
WSPIERAJĄCY

PARTNER
MERYTORYCZNY

STOWARZYSZENIE



**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa


UNIwersytet JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024

Medonet jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024. Z chwilą otrzymania raportu, zamawiający uzyskuje prawo do jego wykorzystania wyłącznie na wewnętrzne potrzeby zamawiającego, z wyłączeniem udostępniania raportu w całości lub w częściach bądź w jakimkolwiek fragmencie podmiotom trzecim.

Cytowanie fragmentów raportu nie może zmieniać sensu ich treści i jest dopuszczalne wyłącznie w materiałach sporządzonych przez zamawiającego na własne potrzeby, pod warunkiem opatrzenia cytowanych fragmentów informacją o Medonet jako autorze raportu oraz tytułem raportu.

Raport pod redakcją:

dr Anna Zimny-Zajęc, Medonet

Autorzy:

- Aleksandra Bujas
- Karolina Gomoła
- Monika Mikołajska
- Paulina Wójtowicz
- Anna Zimny-Zajęc
- Magdalena Żmudziak

Rada Naukowa Narodowego Testu Zdrowia Polaków:

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

Opracowanie graficzne:

Beata Bazyl, Katarzyna Gromada

Koordynacja:

Aleksandra Janiec

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

ISBN 978-83-8250-453-8

e-ISBN 978-83-8250-452-1

Wydawca:

Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

Ul. Domaniewska 49

02-672 Warszawa

www.ringieraxelspringer.pl

Narodowy Test Zdrowia Polaków

RAPORT 2024

Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024

Oddajemy w Państwa ręce piąty Raport Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Tegoroczna edycja badania – Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024 – pokazała, że Polki i Polacy zaczęli lepiej dbać o swoje zdrowie, na co wskazuje rosnący średni Indeks Zdrowia. Nie oznacza to jednak, że dalsze zmiany i edukacja nie są potrzebne. Wręcz przeciwnie – raport wskazuje wiele obszarów, w których możemy i powinniśmy wprowadzić zmiany. Dobre nawyki kształtują się latami, dlatego nieustanna edukacja zdrowotna i zachęcanie do weryfikacji codziennych zwyczajów i wyborów są kluczowe, by poprawić parametry zdrowotne Polaków i zniwelować narosły w czasie pandemii COVID-19 dług zdrowotny.

Narodowy Test Zdrowia Polaków to ogólnopolski projekt realizowany od 2020 roku przez portal Medonet w ramach misji, której jednym z segmentów jest edukacja oraz profilaktyka zdrowotna. Jego najważniejszym elementem jest coroczne badanie zwięzłe raportem na temat zdrowia Polaków i obejmujące takie aspekty jak stan zdrowia, chorobowość, profilaktyka zdrowotna, styl życia czy korzystanie z opieki medycznej.

Narodowy Test Zdrowia Polaków jest największym corocznym badaniem zdrowia w Polsce. W roku 2024 wzięło w nim udział ponad 150 tys. osób, a łącznie w pięciu edycjach badania (2020-2024) NTZP wypełniono ponad 1,3 mln ankiet.

Narodowy Test Zdrowia Polaków nie tylko zbiera istotne dane, ale także ma na celu zachęcenie Polek i Polaków do lepszego dbania o swoje zdrowie. Dlatego też każdy z respondentów od razu po wypełnieniu badania 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.

Narodowy Test Zdrowia Polaków odgrywa pozytywną rolę w profilaktyce zdrowotnej i wyraźnie pokazują to dane. Zgodnie z nimi niemal co druga osoba, która wzięła udział w co najmniej jednej z poprzednich edycji badania (NTZP2020, NTZP2021,

NTZP2022, NTZP2023) wprowadziła przynajmniej jedną zalecaną przez ekspertów zmianę (np. poprawiła dietę na zdrowszą, wykonała badania profilaktyczne czy zadbała o większą aktywność fizyczną).

Tegoroczny raport przedstawia nie tylko wyniki NTZP2024, ale porównuje je z danymi zebranymi w poprzednich edycjach (NTZP2020 przeprowadzonym tuż przed ogłoszeniem pandemii, NTZP2021 i NTZP2022, które odbyły się w czasie pandemii oraz NTZP2023, który miał miejsce w czasie wygaszania się pandemii). Dzięki temu możemy dokładnie prześledzić, jak zmieniało się podejście Polek i Polaków do profilaktyki zdrowotnej oraz jak kształtowały się ich prozdrowotne zachowania przed pandemią COVID-19 oraz w jej trakcie, a także jak na zdrowie i zachowania wpłynęła zbrojna agresja Rosji przeciwko Ukrainie, która rozpoczęła się w lutym 2022 r.

Mamy nadzieję, że prezentowany raport NTZP2024 przyczyni się do jeszcze większego zwiększenia świadomości zdrowotnej Polaków, a także stanie się

istotnym źródłem danych do dalszych analiz i opracowań dla wszystkich osób i organizacji dążących do poprawy zdrowia naszego społeczeństwa.

W raporcie prezentujemy wybrane dane spośród wszystkich zebranych w badaniu NTZP2024. Otrzymanie bardziej szczegółowych danych jest możliwe po kontakcie z redakcją Medonet.



dr
Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna Medonet,
Przewodnicząca Rady Naukowej
Narodowego Testu Zdrowia Polaków

Rada Naukowa Narodowego Testu Zdrowia Polaków	7
1. Indeks Zdrowia.....	8
Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?	9
Średni Indeks Zdrowia Polaków	9
Indeks Zdrowia a wiek.....	10
Indeks Zdrowia a płeć.....	11
Indeks Zdrowia a miejsce zamieszkania.....	12
Indeks Zdrowia a wykształcenie.....	13
Podsumowanie.....	14
Komentarz eksperta	15
2. Dieta.....	16
Typ najczęściej wybieranego posiłku	17
Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie	18
Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa	19
Fast-foody.....	19
Warzywa i owoce	21
Napoje słodzone i energetyzujące.....	23
Suplementy.....	24
Podsumowanie.....	26
Komentarz eksperta	28
3. Używki.....	30
Spożycie alkoholu wśród Polaków	31
Konsumpcja wyrobów tytoniowych.....	33
Dopalacze.....	37
Podsumowanie.....	38
Komentarz eksperta	39
4. Zdrowie fizyczne i psychiczne.....	40
Zdrowie fizyczne.....	41
Zdrowie psychiczne.....	42
Neuroróżnorodność.....	43
Stres	44
Czas z przyjaciółmi i rodziną.....	46
Aktywność fizyczna Polaków.....	47
Sen.....	48
Życie seksualne Polaków.....	49
Szczepienie przeciw grypie	52
Szczepienie przeciw COVID-19.....	53
Długotrwałe problemy zdrowotne	54
Badania profilaktyczne.....	57
Podsumowanie	59
Komentarz eksperta	61
5. Przewlekłe choroby niezakaźne.....	64
Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce	65
Główne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych.....	67
6. Otyłość.....	68
Otyłość.....	69
Body Mass Index (BMI) – wskaźnik masy ciała Polaków	70
Dieta odchudzająca	72
Podsumowanie	73
Komentarz eksperta	74

7. Cukrzyca	76
Stężenie glukozy we krwi	78
Podsumowanie	80
Komentarz eksperta	81
8. Choroby sercowo-naczyniowe	82
Nadciśnienie tętnicze i choroby serca	84
Wywiad rodzinny	85
Cholesterol	86
Ciśnienie tętnicze krwi	88
Elektrokartografia (EKG)	89
Stres	90
Napoje energetyczne	91
Podsumowanie	92
Komentarz eksperta	93
9. Nowotwory	94
Nowotwory	96
Wywiad rodzinny	97
Nowotwory kobiece - cytologia	97
Nowotwory kobiece - USG piersi	98
Nowotwory kobiece - samobadanie piersi	99
Nowotwory kobiece - mammografia piersi	100
Nowotwory męskie - badanie jąder	100
Nowotwory męskie - badanie PSA	102
Nowotwory męskie - badanie gruczołu krokowego per rectum	103
Rak płuc - badanie RTG	104
Rak jelita grubego - kolonoskopia	105
Rak skóry - stosowanie produktów z filrami słonecznymi	106
Rak skóry - badanie znamion skórnych	107
Podsumowanie	108
Komentarz eksperta	110
10. Dostęp Polaków do opieki zdrowotnej	112
Lekarz pierwszego kontaktu	113
Lekarz specjalista	115
Dentysta/ortodonta	116
Okulista	117
Telemedycyna	118
Zakup usług medycznych i produktów zdrowotnych przez internet	122
Wykluczenie finansowe w dostępie do opieki medycznej	123
Samoleczenie	124
Opieka farmaceutyczna	125
Podsumowanie	126
Komentarz eksperta	127
11. Narodowy Test Zdrowia Polaków	130
12. Podsumowanie i wnioski	134
13. Charakterystyka zbadanej populacji i metodologia badań	148

RADA NAUKOWA



dr hab. n. med.
Joanna Didkowska

Kierowniczka Zakładu
Epidemiologii
i Prewencji Nowotworów NIO



prof. dr hab. n. o zdr.
Mariusz Duplaga

Kierownik Zakładu Promocji
Zdrowia i e-Zdrowia UJ CM



prof. dr hab. med.
Andrzej Mariusz Fal

Prezes Polskiego
Towarzystwa Zdrowia
Publicznego



prof. dr hab. n. med.
Tomasz Grodzicki

Kierownik Katedry Chorób
Wewnętrznych i Gerontologii
UJ CM



prof. dr hab. n. med.
Piotr Jankowski

Kierownik Katedry Chorób
Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP



prof. dr hab. n. med.
Maciej Krzakowski

Konsultant Krajowy
w dziedzinie Onkologii
Klinicznej



**prof. dr hab. n. med.
Maciej Matecki**

Prorektor Uniwersytetu
Jagiellońskiego
ds. Collegium Medicum



**prof. dr hab. n. med.
Maria Olszowska**

Kierowniczka Pracowni
Kardiologii Społecznej UJ CM



**Prof. dr hab. n. farm.
emeryt. prof. UJ
Małgorzata
Schlegel-Zawadzka**

Była członkini Komitetu Nauk
o Żywieniu Człowieka
Polskiej Akademii Nauk



**dr hab.
Barbara Wizner**

Adjunkt w Katedrze Chorób
Wewnętrznych i Gerontologii
UJ CM



**prof. dr hab. n. med.
Tomasz Zdrojewski**

Komitet Zdrowia
Publicznego PAN



**dr
Anna Zimny-Zajac**

Redaktorka Naczelna Medonet,
Przewodnicząca Rady Naukowej
Narodowego Testu Zdrowia Polaków

 medonet



1.

INDEKS

ZDROWIA

Jak Polki i Polacy dbają o swoje zdrowie?

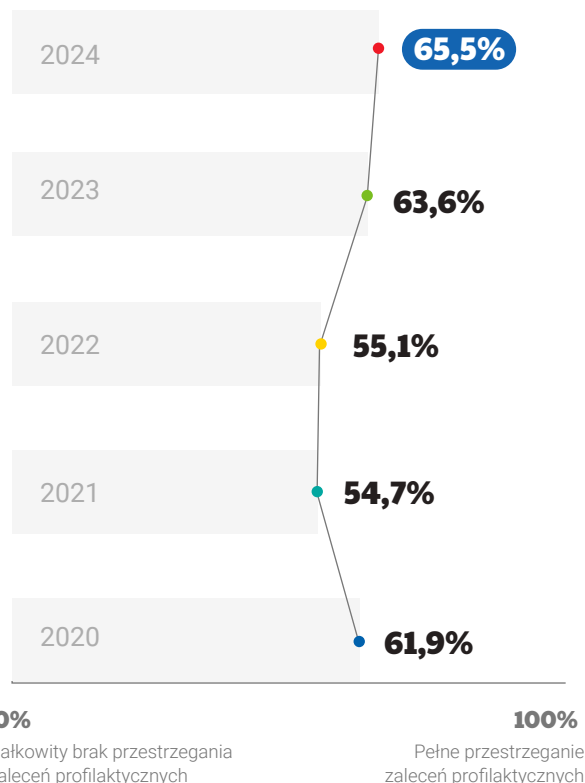
Jak polacy dbają o zdrowie?

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.

Średni Indeks Zdrowia w roku 2024 wyniósł 65,5 proc., czyli jest wyższy o 3,6 pp. w porównaniu do pierwszej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków, która prowadzona była w 2020¹ roku, przed ogłoszeniem pandemii. Po latach 2021² oraz 2022³, gdy Indeks Zdrowia był niższy niż w 2020 roku, w 2023 nastąpiło znaczne odbicie i w roku 2024 ten optymistyczny trend jest kontynuowany.

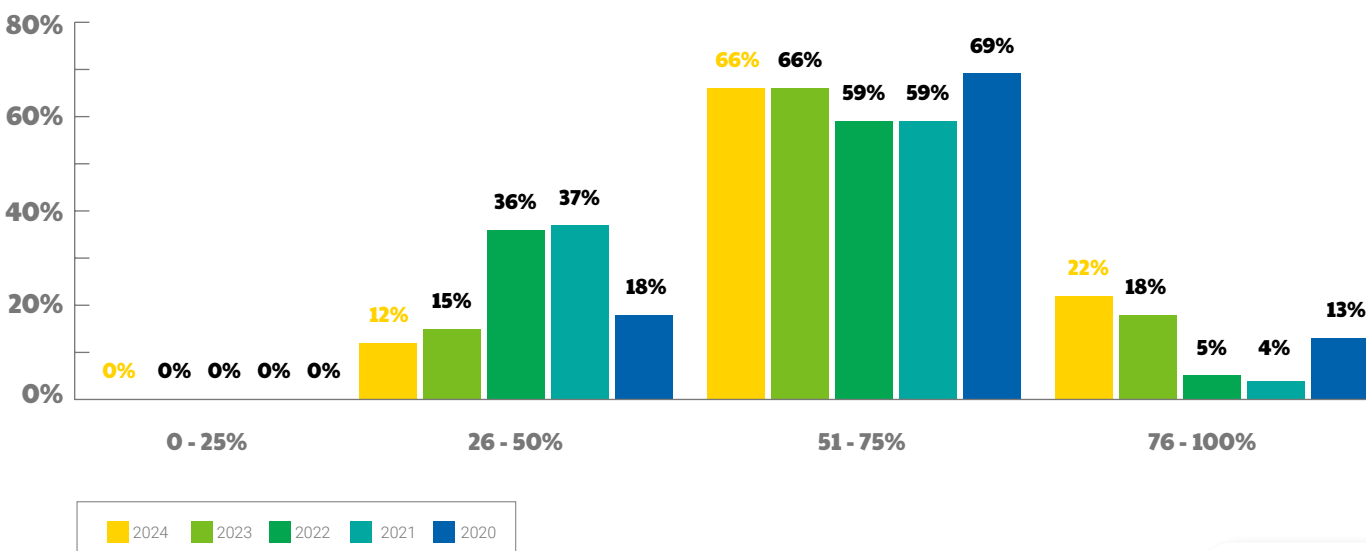
Oznacza to, że Polki i Polacy znacznie lepiej niż w czasie pandemii, a także lepiej niż przed pandemią, przestrzegają zaleceń ekspertów dotyczących profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, a tym samym lepiej dbają o swoje zdrowie.



Średni Indeks Zdrowia Polaków

Odsetek Polaków najlepiej dbających o swoje zdrowie – Indeks Zdrowia na poziomie 76-100 proc. wyniósł w roku 2024 22 proc. – 9 pp. więcej niż w 2020 r.

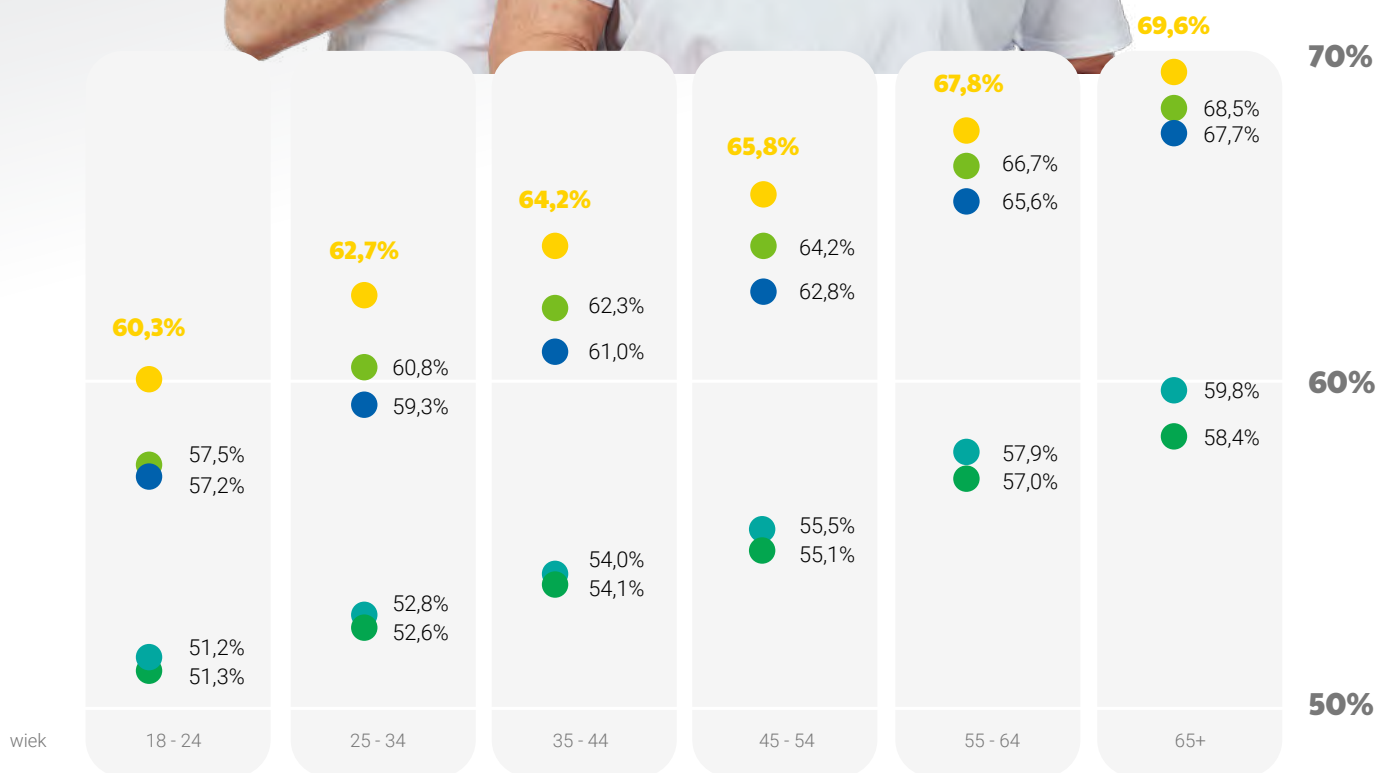
12 proc. badanych nie przekroczyła połowy wartości Indeksu Zdrowia (Indeks Zdrowia w przedziale 26-50 proc.). Największą grupę stanowią Polacy, którzy dbają o swoje zdrowie na średnim poziomie (Indeks Zdrowia 51-75 proc.) – 66 proc., tak samo jak przed rokiem.



Indeks Zdrowia a wiek

Średni Indeks Zdrowia Polaków wyniósł 65,5 proc., przy czym istotnie różni się on dla poszczególnych grup wiekowych.

Dla 18-24-latków wynosi on tylko 60,3 proc. i rośnie z wiekiem, co wyraźnie pokazuje, że im jesteśmy starsi, tym większą uwagę przywiązujemy do swojego zdrowia. Najwyższy skok w dbaniu o swoje zdrowie zauważalny jest po 24. roku życia (2,4 pp. różnicy między 18-24-latkami a 25-34-latkami), kolejny następuje po 55. roku życia (2 pp. różnicy między 45-54-latkami a 55-64-latkami).

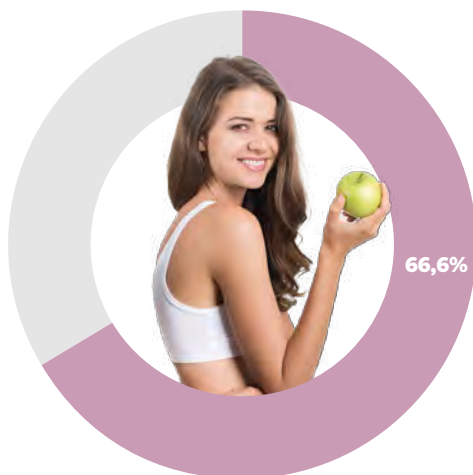


2024 2023 2022 2021 2020

Indeks Zdrowia a płeć

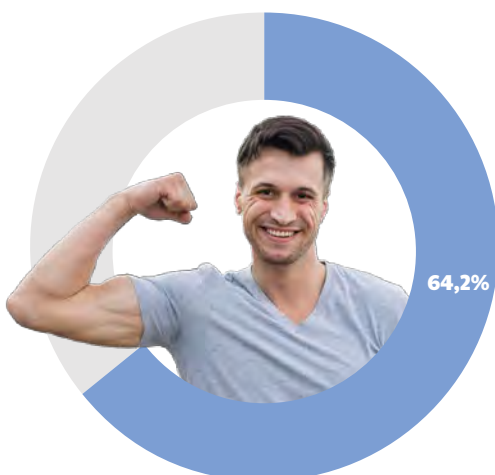
Średni Indeks Zdrowia kobiet wynosi w 2024 r. 66,6 proc., natomiast dla mężczyzn jest niższy o 2,4 pp. (różnica zmalała o 0,2 pp. względem 2023) i wynosi 64,2 proc.

Średnia dla kobiet 2024 r.



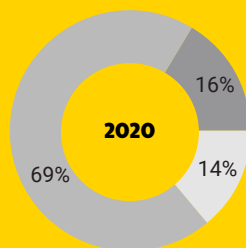
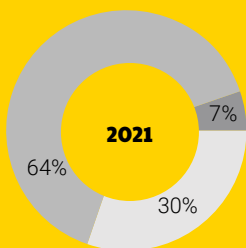
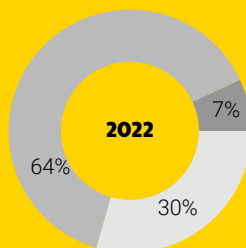
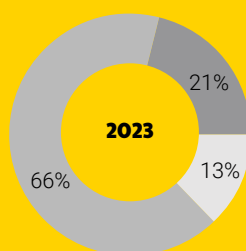
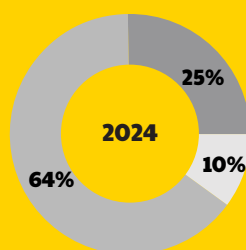
2023	64,9%
2022	57,1%
2021	56,6%
2020	63,5%

Średnia dla mężczyzn 2024 r.

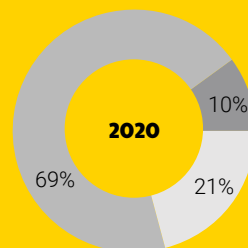
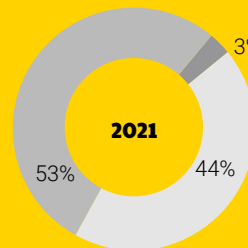
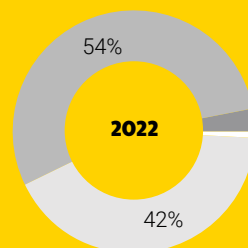
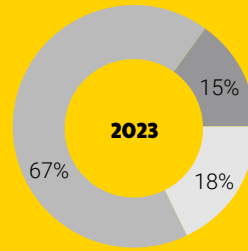
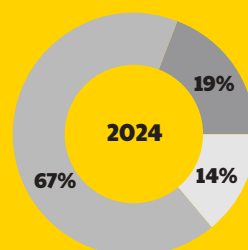


2023	62,3%
2022	52,8%
2021	52,5%
2020	60,3%

Kobieta



Mężczyzna



0-25% 26-60% 51-75% 76-100%

Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76-100 proc. uzyskało 25 proc. kobiet i 19 proc. mężczyzn. Tym samym zarówno kobiet, jak i mężczyzn dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2024 roku jest więcej niż przed rokiem, a także znacznie więcej niż w 2020, kiedy w tej grupie było zaledwie 16 proc. Polek i 10 proc. Polaków.

Indeks Zdrowia a miejsce zamieszkania

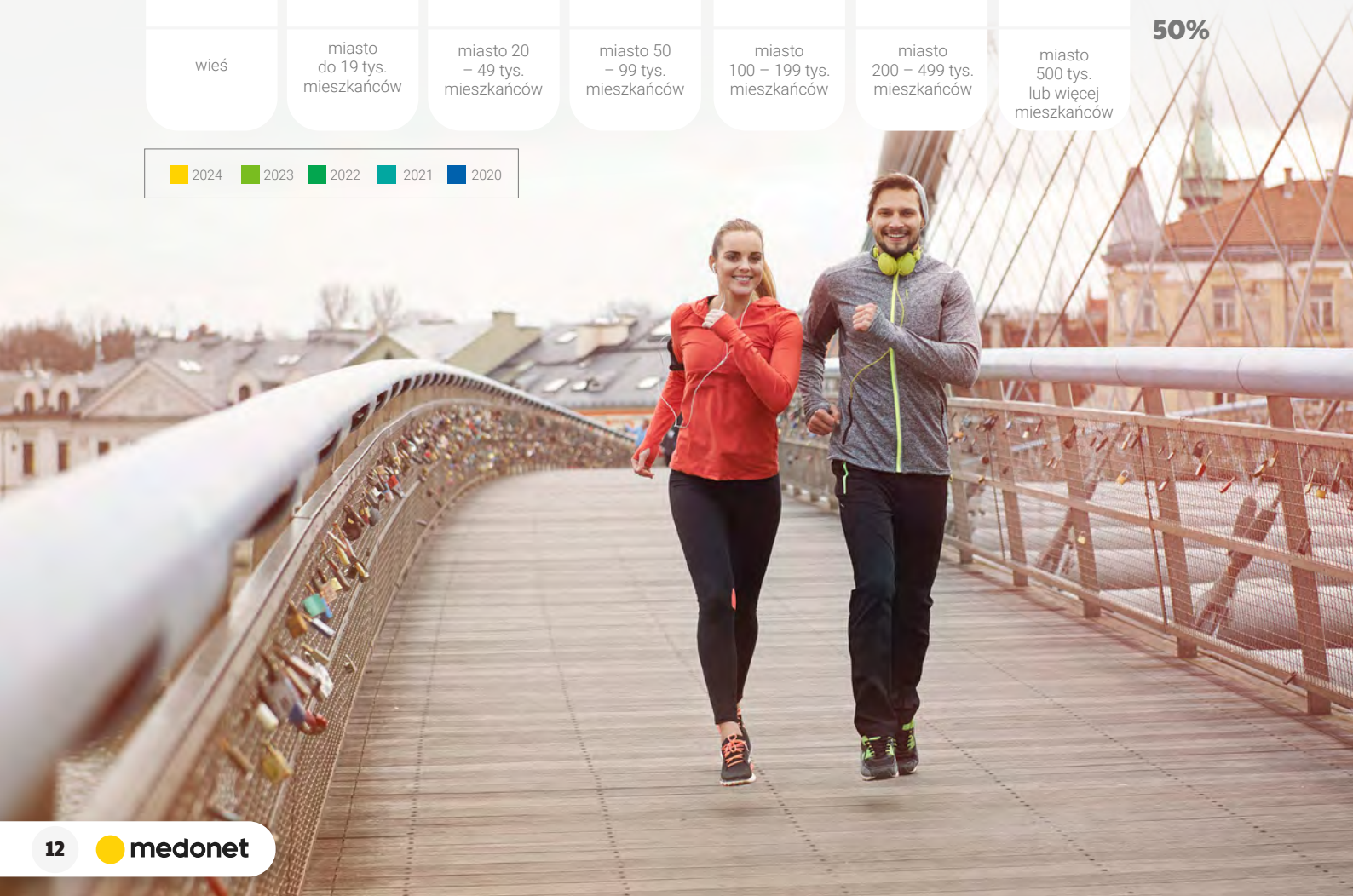
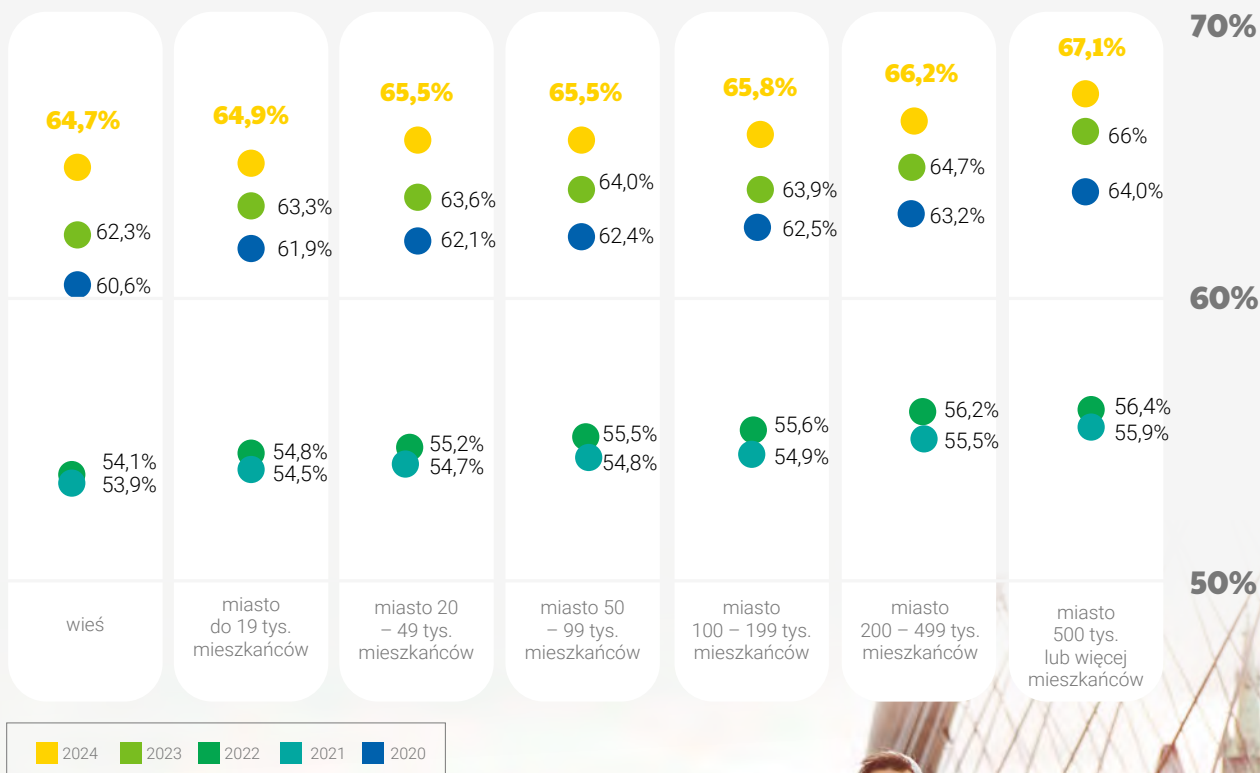
Różnice w średnim Indeksie Zdrowia widoczne są także ze względu na miejsce zamieszkania. Dla mieszkańców wsi wynosi on średnio 64,7 proc. i rośnie wraz ze wzrostem wielkości miejsca zamieszkania, sięgając 67,1 proc. dla mieszkańców największych miast. Różnica średniego Indeksu Zdrowia między tymi lokalizacjami wynosi 2,4 pp., co oznacza, że różnica ta względem zeszłego roku zmniejszyła się o 1,3 pp.



66%



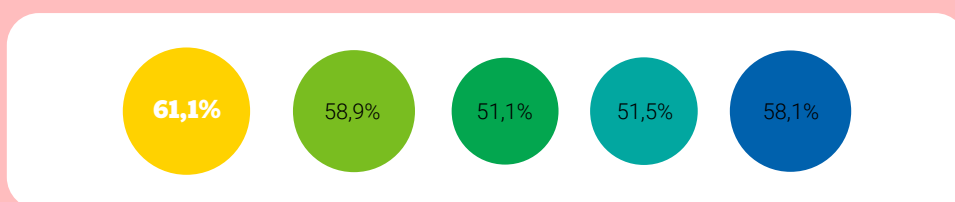
62,3%



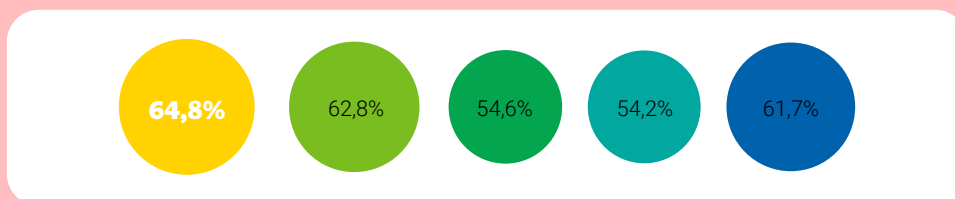
Indeks Zdrowia a wykształcenie

Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem. Różnica pomiędzy osobami z wykształceniem podstawowym i zawodowym a osobami z wykształceniem wyższym wyniosła w 2024 roku 7,5 pp. co oznacza, że zmniejszyła się względem 2023 o 0,6 pp. Jednocześnie różnica między najlepiej i najslabiej wykształconymi nadal jest obecnie większa niż w 2020 roku, kiedy wynosiła 7 pp.

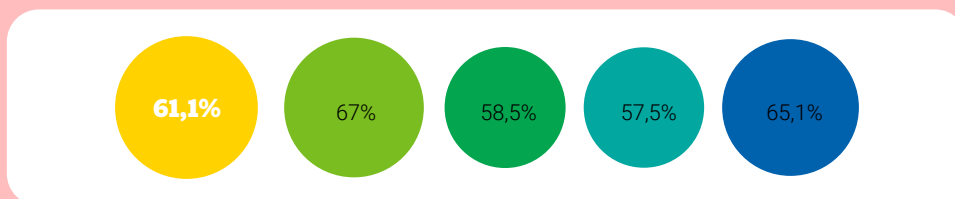
podstawowe i zawodowe



średnie



wyższe



2024 2023 2022 2021 2020



Indeks Zdrowia PODSUMOWANIE

1 Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024 został przeprowadzony cztery lata od ogłoszenia pandemii COVID-19. Porównując Indeks Zdrowia z pięciu edycji badania – roku 2020¹ (badanie przeprowadzone tuż przed ogłoszeniem pandemii), 2021², 2022³, 2023 oraz 2024 możemy prześledzić, jak zmieniało się podejście Polaków do profilaktyki zdrowotnej w czasie schyłku pandemii (NTZP2023), po pandemii (NTZP2024) i w czasie pandemii (NTZP2022 oraz NTZP2021) w porównaniu do czasu przed pandemią (NTZP2020), a także jak pandemia czy zmiany w obszarze ochrony zdrowia wpłynęły na dostęp Polaków do opieki medycznej i modyfikacje ich stylu życia.

2 Średni Indeks Zdrowia w roku 2024 wyniósł 65,5 proc., czyli jest wyższy o 3,6 pp. w porównaniu do pierwszej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków, która prowadzona była w 2020¹ roku, przed ogłoszeniem pandemii. Po latach 2021² oraz 2022³, gdy Indeks Zdrowia był niższy niż w 2020 roku, w 2023 nastąpiło znaczne odbicie i w roku 2024 ten optymistyczny trend jest kontynuowany. Dane GUS mówią, że w Polsce oczekiwane trwanie życia w roku 2020 skróciło się w porównaniu z 2019 r. o prawie półtora roku do ok. 77 lat, tj. długości podobnej jak przed dekadą. Co więcej, niższą średnią długość życia niż Polska spośród krajów OECD, dla których były dostępne dane, miały w 2020 roku tylko trzy kraje – Litwa, Łotwa oraz Węgry⁴. Dbłość o profilaktykę zdrowotną, której częścią jest zdrowy styl życia, jest więc kluczowa, jeśli chcemy poprawić te parametry, a wzrost średniego Indeksu Zdrowia sugeruje, że Polacy zaczęli zwracać na te aspekty większą uwagę.

3 Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76-100 proc. uzyskało 25 proc. kobiet i 19 proc. mężczyzn. Tym samym zarówno kobiet, jak i mężczyzn dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2024 roku jest więcej niż przed rokiem, a także znacznie więcej niż w 2020, kiedy w tej grupie było zaledwie 16 proc. Polek i 10 proc. Polaków.

4 Wyższy średni Indeks Zdrowia kobiet niż mężczyzn wskazuje, że kobiety lepiej dbają o swoje zdrowie i w większym stopniu wprowadzają zdrowy styl życia. Wniosek ten nie jest zaskakujący, ponieważ od dawna obserwujemy znaczną różnicę w średniej długości życia kobiet i mężczyzn w Polsce. Wg danych GUS z 2021 roku⁵ w Polsce przeciętna długość życia kobiet i mężczyzn różni się o niemal 8 lat (79,7 lat wobec 71,8 lat).

5 Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem, a także z wielkością miejsca zamieszkania. Osoby lepiej wykształcone z reguły w większym stopniu stosują się do zaleceń ekspertów dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Jednocześnie, jak wynika z Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań znacznie więcej lepiej wykształconych osób mieszka w miastach niż na wsi⁶. Osoby mieszkające w większych ośrodkach miejskich mają też z reguły lepszy dostęp do placówek medycznych, a także edukacji zdrowotnej. Pokazuje to, że czynniki społeczne mają istotny wpływ na nasze zdrowie.

6 Różnice w średnim indeksie zdrowia między osobami z najniższym a najwyższym wykształceniem, a także między osobami mieszkającymi na wsi a tymi z największych miast zmalały względem roku 2023, co może wskazywać zarówno na lepszy dostęp do edukacji zdrowotnej, a także do lekarzy i świadczeń zdrowotnych dla osób słabiej wykształconych i tych mieszkających w mniejszych jednostkach osadniczych.

Indeks Zdrowia KOMENTARZ EKSPERTKI

Indeks Zdrowia (IZ) Polaków w roku 2024 kształtuje się na poziomie 65 proc., co oznacza, że uczestnicy Narodowego Testu Zdrowia (NTZ) w stopniu umiarkowanym (odnosząc się do skali od 0 do 100 proc.) deklarują przestrzeganie zachowań prozdrowotnych związanych ze stylem życia, włączając wykonywanie badań profilaktycznych. Przeglądając się danym z poprzednich edycji NTZ wyraźnie zauważalny jest wzrost zachowań prozdrowotnych w kolejnych latach po pandemii COVID-19 – w odniesieniu do roku 2022 ta różnica jest znaczna i wynosi ponad 10 pp.

Przeglądając się wynikom NTZ w zakresie IZ widać, że wyższy indeks charakteryzuje kobiety i osoby zamieszkujące duże miasta. Kobiety częściej poszukują informacji w zakresie zdrowia co przekłada się na większą świadomość w zakresie aspektów powiązanych ze zdrowiem i podejmowane zachowania prozdrowotne. To co zwraca uwagę w tej edycji NTZ jako pozytywne zjawisko, to zwiększenie przestrzegania zaleceń prozdrowotnych przez osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym.

Internet jest istotnym źródłem wiedzy o zdrowiu; według badań z roku 2002, blisko 4,5 proc. zapytań w Internecie dotyczyło kwestii zdrowia, co przekładało się na ponad 6 milionów wyszukiwań dziennie. Według badania przeprowadzonego przez BioStat® we współpracy z Medonet w 2022 roku, ponad 51 proc. badanych Polaków poszukuje informacji dotyczących zdrowego stylu życia i są to częściej kobiety oraz osoby ze średnim i wyższym wykształceniem.

Według ostatnich danych GUS (data publikacji: 30.10.2024), ponad połowa badanych wskazała 'własne zachowanie' jako czynnik determinujący ich stan zdrowia (51 proc.), w następnej kolejności 'jakość opieki zdrowotnej' (37 proc.) a 12 proc. uważało, że o stanie zdrowia decydują czynniki, na które nie mają wpływu. Z innego

raportu wynika, że Polacy boją się najbardziej: chorób nowotworowych i udaru, dalej: choroby Alzheimera i rzadkich chorób genetycznych upośledzających sprawność, a w następnej kolejności: choroby serca, cukrzycy, otyłości, czy chorób zakaźnych. Jednocześnie zaledwie połowa ankietowanych przyznaje, że w ostatnim roku poddała się badaniom profilaktycznym.

W świetle wyników NTZ i dodatkowych źródeł danych przytoczonych wyżej, można pokusić się o stwierdzenie, że z jednej strony Polacy (a przynajmniej połowa) mają świadomość, że własne zachowania zdrowotne są czynnikiem istotnie wpływającym na wystąpienie chorób powiązanych ze stylem życia i w związku z tym poszukują informacji dotyczących zdrowia i zachowań prozdrowotnych. Rodzi się natomiast pytanie, na ile Polacy mają świadomość, że zachowania uwarunkowane stylem życia są powiązane nie tylko z chorobami sercowo-naczyniowymi i metabolicznymi, ale również z obecnością chorób nowotworowych oraz pogorszeniem sprawności fizycznej i funkcji poznawczych w późniejszych latach życia. Jak wynika z zacytowanego wyżej raportu, tych problemów Polacy boją się najbardziej.

Warto kontynuować aktywności zmierzające do poprawy świadomości Polaków w zakresie zagrożeń wynikających z chorób cywilizacyjnych, budując przekonanie, że można istotnie zmniejszyć występowanie poważnych zagrożeń dla zdrowia i życia, regularnie i jak najwcześniej odwiedzając gabinety lekarskie, rozpoczynając wykonywanie badań profilaktycznych.



dr hab.
Barbara Wizner

Adjunkt w Katedrze Chorób
Wewnętrznych i Gerontologii
UJ CM

2.

DIETA

Co jedzą Polacy?



Typ najczęściej wybieranego posiłku

Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (22 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.). Spożycie tych pierwszych zmalało w stosunku do roku 2023 o 2 pp. i o 4 pp. w stosunku do roku 2022.

Wśród osób, które najczęściej wybierają posiłki mięsne, 65 proc. (3 pp. więcej niż w 2023 i 2021 r. oraz 2 pp. więcej niż w 2022) deklaruje, że robi to, bo lubi jeść mięso. 28 proc. (4 pp. więcej niż w 2023) uważa, że może w większym stopniu najeść się mięsem niż innymi produktami. 18 proc. (1 pp. więcej względem badania z roku 2023, 2022 i 2021) nie ma pomysłów na przygotowanie bezmięsnych potraw. Co piąta osoba (o 2 pp. więcej niż w 2023) uważa, że większość

posiłków powinna zawierać mięso, a 6 proc. (1 pp. więcej niż w 2023) twierdzi, że dieta zawierająca mięso jest lepsza dla ich zdrowia.

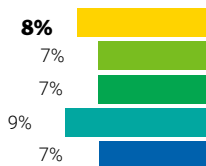
Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają posiłki wegetariańskie i wegańskie (7 proc.), a także ze zmniejszoną zawartością sodu (7 proc.) czy węglowodanów (6 proc., przy czym ta tendencja rośnie z roku na rok).

Mężczyźni najczęściej jadają posiłki zawierające mięso, jednak odsetek mężczyzn stosujących taką dietę zmniejszył się o 2 pp. z roku na rok oraz o 11 pp. względem roku 2020 i obecnie wynosi 31 proc.

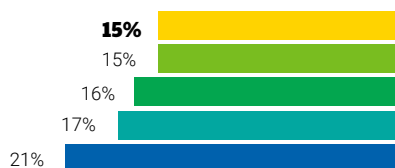
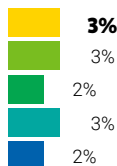
Najczęściej spożywane posiłki*



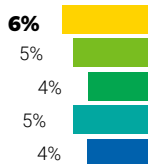
Zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia



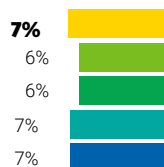
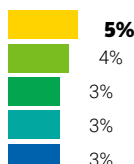
Wegetariańskie i wegańskie



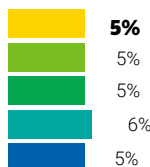
Mięsne



Z ograniczeniem węglowodanów (bez ziemniaków, ryżu, makaronu)



Ze zmniejszoną zawartością soli (soli kuchennej)



2024 2023 2022 2021 2020

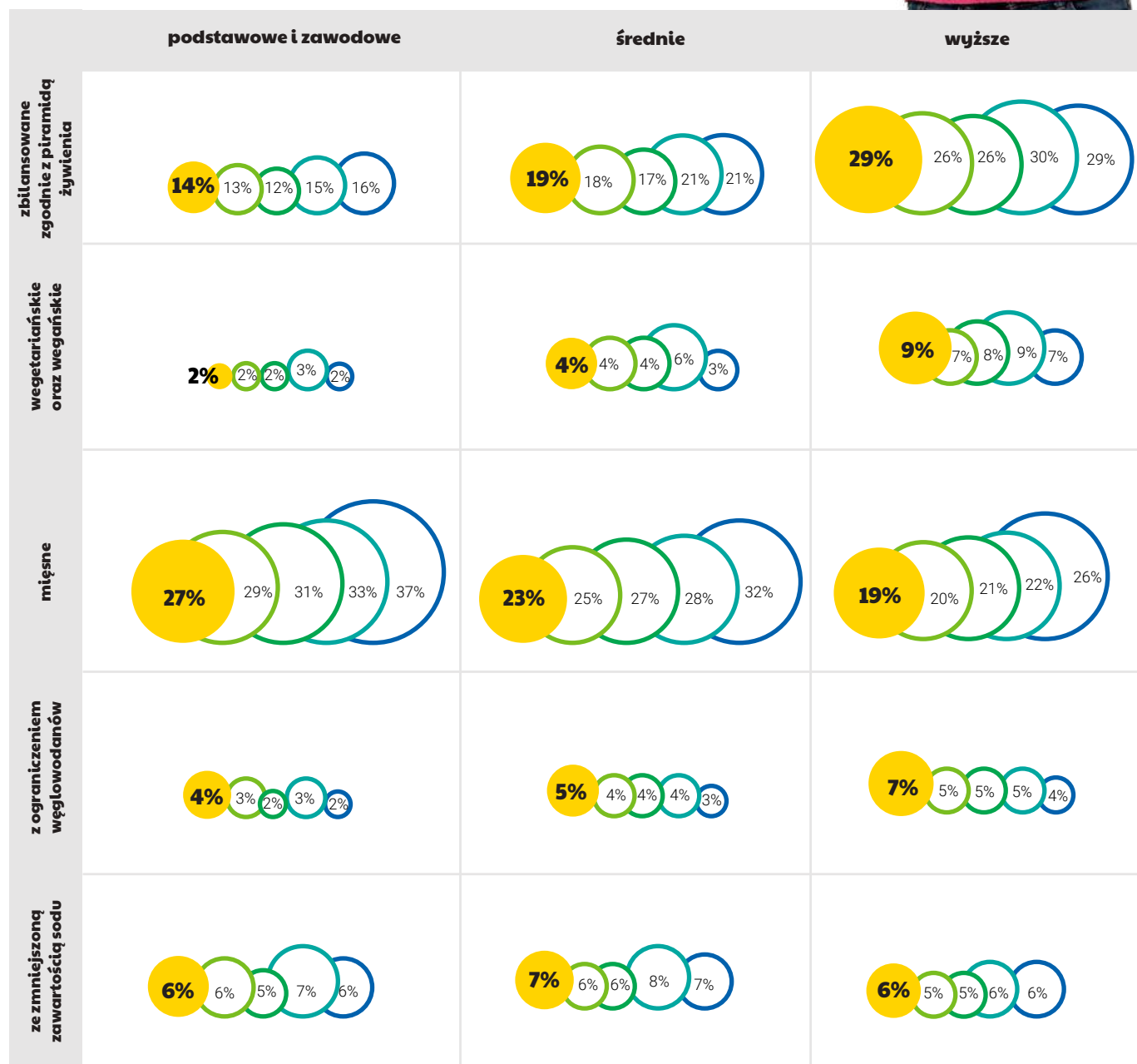
* prezentujemy najczęściej typowane przez Polki i Polaków diety; 34 proc. respondentów w 2024 wybrało odpowiedź "trudno powiedzieć"

Typ najczęściej wybranego posiłku a wykształcenie

Poziom wykształcenia ma wpływ na typ najczęściej wybieranych posiłków. Im wyższy, tym częściej posiłki komponowane są w sposób rekomendowany przez ekspertów.

Posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia najczęściej wybierają osoby z wyższym wykształceniem (29 proc. – o 2 pp. więcej niż w 2023), podobnie jak posiłki wegetariańskie czy wegańskie (8 proc. – 2 pp. więcej niż w 2023).

Mięsne posiłki najczęściej wybierane są przez osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym, ale rzadziej niż przed rokiem – obecnie odsetek takich osób wynosi 27 proc. (2 pp. mniej niż w 2023 i 10 pp. mniej niż w 2020).

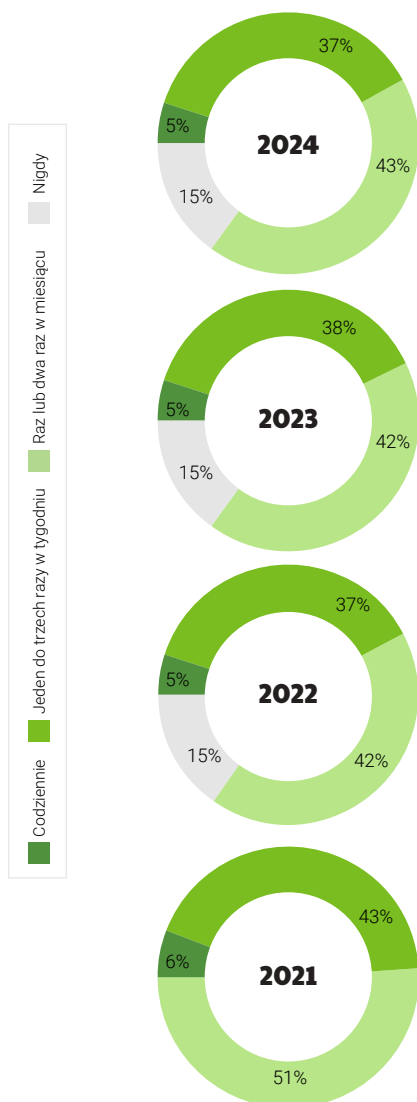


2024 2023 2022 2021 2020

Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa

Mężczyźni jedzą czerwone mięso częściej niż kobiety (7 proc. je ten rodzaj mięsa codziennie, a wśród kobiet taką odpowiedź udzieliło 4 proc. respondentów)

Wśród osób, które mają w swojej diecie mięso, 15 proc. (tak samo jak w 2023 i 2022) deklaruje, że w ogóle nie sięga po mięso czerwone, 5 proc. spożywa mięso czerwone codziennie (tak samo jak w 2023 i 2022), jeden do trzech razy w tygodniu spożywa je 38 proc. (1 pp. mniej niż w 2023), natomiast 43 proc. czerwone mięso spożywa jeden lub dwa razy w miesiącu (o 1 pp. więcej niż w 2023 i 2022).



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.



i

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

Fast-foody

Niemal co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu (19 proc. względem 20 proc. w 2022, bez zmian względem 2023). 2 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu (o 1 pp. mniej niż 2023 i 2022) – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat (9 proc., czyli bez zmian rok do roku).

Rok do roku minimalnie zmalała nie tylko częstotliwość spożywania fast-foodów, ale i odsetek osób, które w ogóle sięgają po tego typu żywność. Dziś jest to 17 proc. i odsetek ten maleje średnio o 1 pp. z każdym rokiem.

Częstotliwość spożywania produktów typu fast-food

Codziennie

0%

0%

0%

0%

0%

Kilka razy w tygodniu

2%

3%

3%

2%

3%

Kilka razy w miesiącu

24%

27%

26%

23%

25%

Raz w miesiącu lub rzadziej

56%

55%

56%

58%

59%

Nigdy

17%

16%

15%

16%

14%

2024

2023

2022

2021

2020

Częstotliwość spożywania produktów typu fast-food

Po fast-foody częściej sięgają mężczyźni (85 proc.) niż kobiety (82 proc.). 7 proc. z nich jada je raz w tygodniu (w porównaniu z 4 proc. kobiet), a 22 proc. kilka razy w miesiącu (w porównaniu z 17 proc. kobiet – bez zmian rok do roku).

Kilka razy w tygodniu fast-foody jada 2 proc. kobiet i 3 proc. mężczyzn – bez zmian rok do roku.

Sporadycznie (rzadziej niż raz w miesiącu) fast-foody jada 43 proc. kobiet i 35 proc. mężczyzn.

Spożycie fast-foodów maleje z wiekiem. 46 proc. osób w wieku powyżej 65 lat nie je ich w ogóle (w grupie 18-24 lata jest to tylko 3 proc.).



82% Kobiet je fast-foody

2%	2%	2%	2%	2%	Kilka razy w tygodniu
4%	4%	4%	4%	4%	
17%	17%	18%	15%	16%	Raz w tygodniu
16%	16%	17%	16%	16%	
43%	43%	42%	46%	47%	Kilka razy w miesiącu
18%	18%	16%	18%	15%	
18%	18%	16%	18%	15%	Raz w miesiącu
2024	2023	2022	2021	2020	



84% Mężczyzn je fast-foody

3%	3%	4%	3%	4%	Kilka razy w tygodniu
7%	8%	8%	7%	7%	
22%	22%	22%	20%	21%	Raz w tygodniu
18%	18%	18%	18%	18%	
35%	34%	33%	37%	37%	Kilka razy w miesiącu
15%	14%	14%	15%	12%	
15%	14%	14%	15%	12%	Raz w miesiącu
2024	2023	2022	2021	2020	



i

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

Warzywa i owoce

Warzywa codziennie (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratów) jada zaledwie 37 proc. Polaków (choć jest to o 6 pp. więcej niż przed rokiem). 41 proc. (o 1 pp. mniej niż rok temu) osób jada warzywa kilka razy w tygodniu, 10 proc. kilka razy w miesiącu, a 4 proc. raz w miesiącu lub rzadziej.

Częstotliwość spożywania warzyw (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratów)

Codziennie

2024	2023	2022	2021	2020
37%	31%	31%	34%	30%

Kilka razy w tygodniu

2024	2023	2022	2021	2020
41%	42%	42%	43%	43%

Kilka razy w miesiącu

2024	2023	2022	2021	2020
17%	21%	22%	19%	22%

Raz w miesiącu lub rzadziej

2024	2023	2022	2021	2020
4%	5%	5%	4%	4%

Nigdy

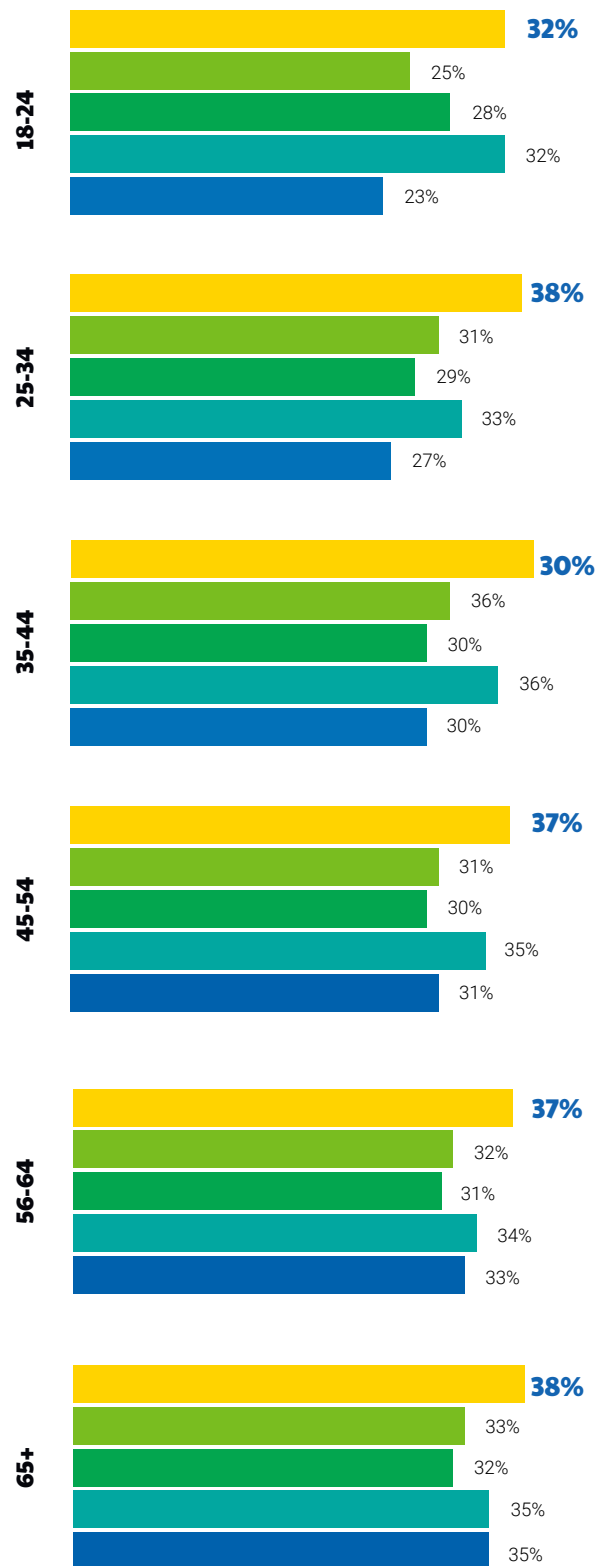
2024	2023	2022	2021	2020
1%	1%	1%	0%	0%

2024 2023 2022 2021 2020

Spożycie warzyw rośnie wraz z wiekiem. Najniższe jest w grupie 18-24 lata, gdzie codziennie zjada je 32 proc. osób (choć jest to wzrost o 7 pp. względem poprzedniego roku). Najwyższe natomiast w grupie powyżej 65 lat – 38 proc. (jest o jeszcze więcej respondentów niż rok temu – widzimy wzrost o 5 pp.). Pozostałe grupy wiekowe nieznacznie różnią się spożyciem warzyw, które jest w większości na poziomie 37-39 proc. względem 31-32 proc. w 2023. Widać zatem, że świadomość społeczeństwa rośnie z roku na rok.

Warzywa do swojej diety codziennie włącza 42 proc. kobiet (o 7 pp. więcej niż rok temu) i 32 proc. mężczyzn (wzrost o 5 pp. względem 2023). Im wyższe wykształcenie, tym większe spożycie warzyw.

Codziennie spożycie warzyw, a wiek



2024 2023 2022 2021 2020

Warzywa i owoce

Owoce (nie wliczając soków z koncentratu) jada codziennie tylko 36 proc. Polaków (1 pp. więcej niż w 2023 oraz 2 pp. mniej niż w 2022). 38 proc. osób jada owoce kilka razy w tygodniu, a 20 proc. kilka razy w miesiącu. 5 proc. Polaków po owoce sięga raz w miesiącu lub rzadziej.

Częstotliwość spożywania owoców (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratów)

Codziennie

2024	2023	2022	2021	2020
36%	35%	34%	37%	34%

Kilka razy w tygodniu

2024	2023	2022	2021	2020
38%	37%	37%	38%	39%

Kilka razy w miesiącu

2024	2023	2022	2021	2020
20%	21%	22%	19%	22%

Raz w miesiącu lub rzadziej

2024	2023	2022	2021	2020
5%	5%	7%	4%	5%

Nigdy

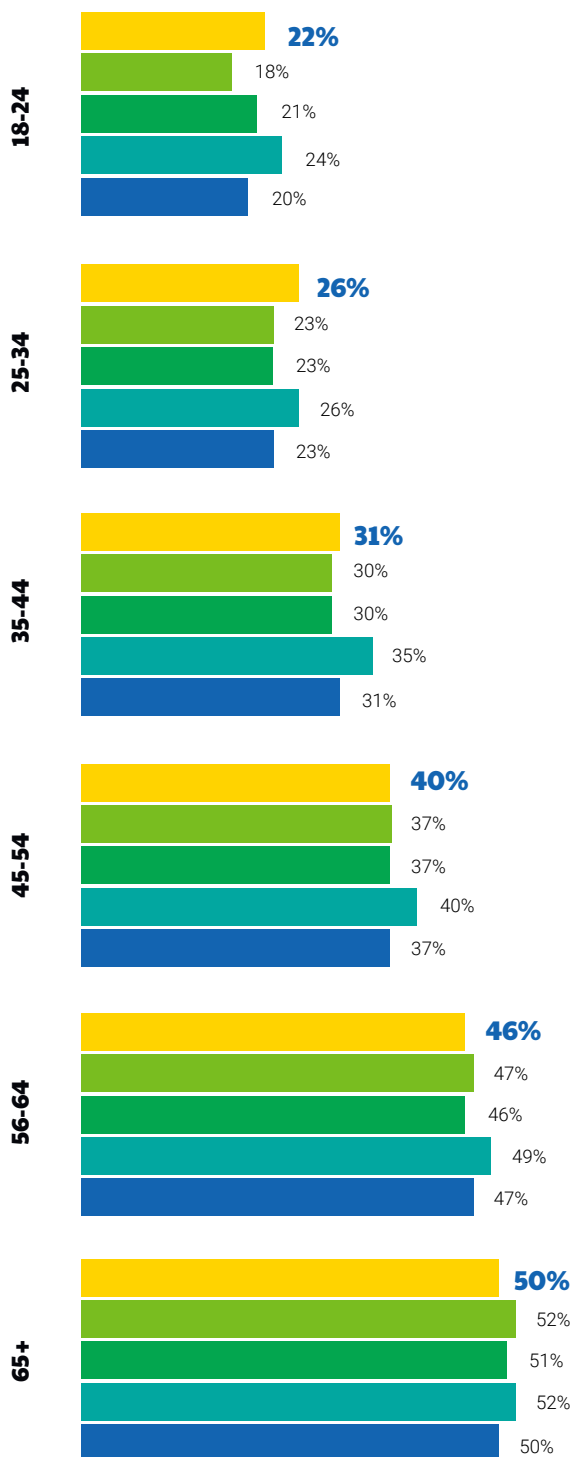
2024	2023	2022	2021	2020
1%	1%	1%	1%	0%

2024 2023 2022 2021 2020

Spożycie owoców rośnie wraz z wiekiem. W grupie 18-24 lata codziennie zjada je 22 proc. osób (wzrost o 4 pp. względem badania z 2023), w grupie 35-44 lata 31 proc., a w grupie 65+ już 50 proc.

Owoce do swojej diety codziennie włącza 40 proc. kobiet (1 pp. więcej niż w 2023) i 31 proc. mężczyzn (1 pp. więcej niż w 2023). Im wyższe wykształcenie, tym większe i częstsze spożycie owoców.

Codziennie spożycie owoców, a wiek



2024 2023 2022 2021 2020



Napoje słodzące i energetyzujące

i

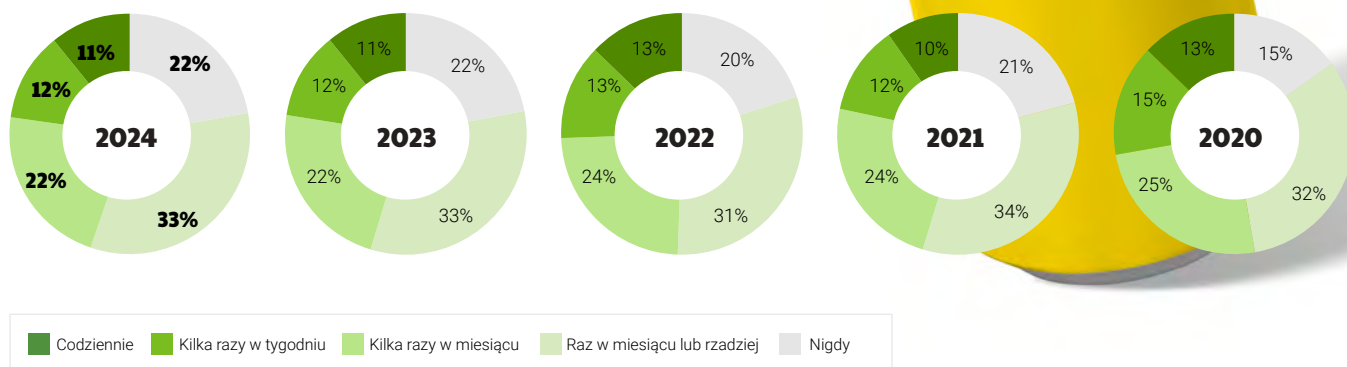
Napoje kolorowe gazowane lub niegazowane zawierają dużo cukru. Są to napoje wysokokaloryczne, często o bardzo niskiej wartości odżywczej. Nie zaspokajają uczucia pragnienia lub robią to na krótko i mogą przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości.

Częstotliwość spożywania napojów słodzonych

Napoje słodzone codziennie pije 11 proc. Polaków, bez zmian w stosunku do 2023, ale o 2 pp. mniej niż w 2022. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 12 proc. respondentów (bez zmian względem 2023).

Najwięcej napojów słodzonych spożywają osoby w wieku 18-24 lata. 13 proc. z nich (o 2 pp. mniej niż rok temu) spożywa takie napoje codziennie, a 24 proc. kilka razy w tygodniu (wzrost o 2 pp. względem 2023).

Napoje energetyzujące pije 22 proc. kobiet (bez zmian względem 2023) i 36 proc. mężczyzn (spadek o 4 pp. względem 2023), a ich spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku (z 31 proc. do 28 proc.).



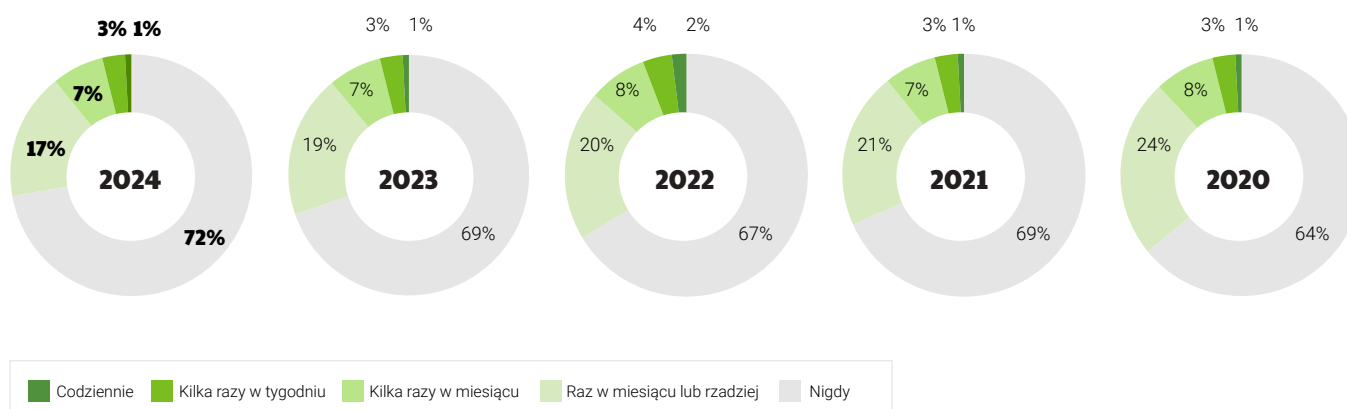
Częstotliwość spożywania napojów energetyzujących

1 proc. Polaków sięga po nie codziennie, 3 proc. kilka razy w tygodniu, a 7 proc. kilka razy w miesiącu — wszystkie parametry bez zmian względem 2023. 19 proc. pije napoje energetyzujące raz w miesiącu lub rzadziej (spadek o 2 pp. względem roku 2023).

Odsetek osób, które w ogóle nie sięgają po napoje słodzone (22 proc.), jak i napoje energetyczne (72 proc.) maleje z roku na rok w przypadku napojów energetycznych (spadek o 3 pp. względem badania z roku 2023).

i

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



Suplementy

Odsetek osób, które w ogóle sięgały po suplementy w ostatnim roku, po dużym wzroście w roku 2021 (7 pp. względem 2020), w roku 2023 zmalął do poziomu z 2020 roku, a obecnie wynosi 65 proc.

Rok do roku wzrosła o 4 pp. częstotliwość ich spożycia – codzienne spożycie deklaruje 27 proc. Polaków (podczas gdy w 2020 roku było to 17 proc.).

Suplementy diety codziennie przyjmuje 32 proc. kobiet (o 5 pp. więcej niż rok temu) i 21 proc. mężczyzn (wzrost o 4 pp. względem 2023 r.). Żadnych suplementów diety w ostatnim roku nie przyjmowało

30 proc. kobiet i 40 proc. mężczyzn (spadek o 6 pp. w obu grupach względem 2023 r.).

Wśród deklarujących przyjmowanie suplementów diety, w ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe zażywało 62 proc. mężczyzn (2 pp. mniej niż w 2023) i 57 proc. kobiet (1 pp. mniej niż w 2023).



i

Przed podjęciem decyzji o suplementacji zawsze należy skonsultować się ze specjalistą – lekarzem lub dietetykiem. Suplementy diety nie zastąpią prawidłowego i racjonalnego sposobu odżywiania, ale mogą pomóc w uzupełnieniu niedoborów.

Kobiety

57%	58%	60%	60%	56%
34%	33%	34%	35%	35%
14%	11%	10%	9%	9%
7%	6%	6%	6%	6%
10%	10%	10%	10%	12%
26%	22%	21%	21%	24%
15%	12%	12%	10%	11%
15%	13%	13%	12%	11%
0%	0%	0%	0%	0%
15%	13%	13%	13%	11%
2024	2023	2022	2021	2020

Preparaty wielowitaminowe
(w okresie zmęczenia, infekcji, profilaktycznie)

Poprawa kondycji, włosów, skóry

Celem poprawienia pamięci, koncentracji uwagi

Celem poprawy wzroku i komfortu widzenia

Wspomagająco w celu zmniejszenia masy ciała

Poprawienia trawienia, zmniejszenia dolegliwości typu
zaparcia, wzdęcia, zgaga itp.

Poprawa nastroju i samopoczucia

Preparaty ułatwiające zasypianie

Preparaty poprawiające potencję

Inne preparaty

Mężczyźni

62%	65%	63%	65%	60%
9%	7%	8%	8%	7%
16%	12%	12%	12%	11%
8%	6%	6%	7%	7%
8%	7%	8%	7%	10%
21%	17%	18%	18%	20%
15%	12%	14%	11%	12%
13%	11%	12%	10%	9%
6%	6%	6%	5%	5%
16%	14%	13%	14%	12%
2024	2023	2022	2021	2020



W celu poprawy kondycji włosów i skóry suplementy przyjmowało 34 proc. kobiet (o 1 pp. więcej niż rok temu), i 9 proc. mężczyzn (o 2 pp. więcej niż przed rokiem).



Celem poprawienia nastroju i samopoczucia suplementy przyjmowało 15 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn (wzrost o 3 pp. w obydwu grupach względem 2023)



Odsetek osób przyjmujących suplementy w celu zmniejszenia masy ciała wynosi 10 proc. u kobiet (bez zmian rok do roku), a wśród mężczyzn 8 proc. (o 1 pp. więcej niż rok temu)



W celu poprawienia trawienia lub zmniejszenia dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp. – suplementy przyjmuje 26 proc. kobiet i 21 proc. mężczyzn (wzrost o 4 pp. względem poprzedniego roku w obydwu grupach).



1 Dane zebrane w Narodowym Teście Zdrowia Polaków 2024 dotyczące diety wskazują, że poprawa wielu nawyków żywieniowych, która miała miejsce w 2021 roku, w większości przypadków była chwilowa i najprawdopodobniej spowodowana obawami oraz ograniczeniami związanymi z pandemią. W roku 2022 Polacy powrócili do wielu przedpandemicznych zachowań, a lata 2023 i 2024 nie przyniosły w tym zakresie dużych zmian.

2 Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (22 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.). Spożycie tych pierwszych zmalało w stosunku do roku 2023 o 2 pp. i o 4 pp. w stosunku do roku 2022. Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają posiłki wegetariańskie i wegańskie (7 proc.), a także ze zmniejszoną zawartością sodu (7 proc.) czy węglowodanów (6 proc., przy czym ta tendencja rośnie z roku na rok).

3 Mięsne posiłki najczęściej wybierane są przez osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym, ale rzadziej niż przed rokiem – obecnie odsetek takich osób wynosi 27 proc. (2 pp. mniej niż w 2023 i 10 pp. mniej niż w 2020). Mężczyźni częściej jedzą czerwone mięso niż kobiety (7 proc. codziennie, w porównaniu do 4 proc. kobiet). Wśród osób jedzących mięso, 15 proc. unika czerwonego mięsa, 5 proc. spożywa je codziennie, 38 proc. je 1-3 razy w tygodniu (spadek o 1 pp.), a 43 proc. 1-2 razy w miesiącu (wzrost o 1 pp.).

4 Niemal co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu - 19 proc. względem 20 proc. w 2022, bez zmian względem 2023. 2 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu (o 1 pp. mniej niż 2023 i 2022) – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat (9 proc., czyli bez zmian rok do roku).

5 Zaledwie 37 proc. Polaków codziennie spożywa warzywa (z wyłączeniem ziemniaków i soków z koncentratów), co stanowi wzrost o 6 pp. w porównaniu do zeszłego roku. 41 proc. je warzywa kilka razy w tygodniu (spadek o 1 pp.), 10 proc. kilka razy w miesiącu, a 4 proc. raz w miesiącu lub rzadziej. Owoce codziennie spożywa tylko 36 proc. Polaków (wzrost o 1 pp. w porównaniu do 2023 r. i spadek o 2 pp. w porównaniu do 2022 r.). 38 proc. je owoce kilka razy w tygodniu, 20 proc. kilka razy w miesiącu, a 5 proc. raz w miesiącu lub rzadziej. Zarówno spożycie warzyw, jak i owoców rośnie wraz z wiekiem i poziomem wykształcenia. Jest też wyższe dla kobiet niż mężczyzn.

6 Codziennie napoje słodzone pije 11 proc. Polaków, co jest bez zmian w porównaniu do 2023 r., ale o 2 pp. mniej niż w 2022 r. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 12 proc. respondentów, również bez zmian względem 2023 r.

Najwięcej napojów słodzonych spożywają osoby w wieku 18-24 lata. 13 proc. z nich pije je codziennie (spadek o 2 pp. w porównaniu do zeszłego r.), a 24 proc. kilka razy w tygodniu (wzrost o 2 pp. względem 2023 r.).

Spadek odsetka osób konsumujących napoje słodzone i energetyzujące mógł być wynikiem nadal trwającej pandemii i – w związku z nią – chęci lepszego zadbania o swoje zdrowie, ale także reakcją na wprowadzony tzw. podatek cukrowy w styczniu 2021 roku (który zwiększył ceny napojów bezalkoholowych wg dostępnych danych średnio o 26 proc.) i kryzys gospodarczy trwający od drugiej połowy 2022 roku.

7

Odsetek osób, które sięgały po suplementy w ostatnim roku, skokowo urósł względem 2023 r. z 59 proc. do 65 proc. (6 pp. różnicy). Jednocześnie codzienne przyjmowanie suplementów diety deklaruje rekordowy odsetek Polaków - 27 proc. (dla porównania w 2020 r. było to 17 proc., a w 2021r. - 25 proc.). Wzrost spożycia suplementów w 2021 r. możemy tłumaczyć pandemią i chęcią wspierania odporności. Wskazuje na to fakt, że wśród suplementów Polacy najczęściej wybierali preparaty wielowitaminowe. Luzowanie obostrzeń pandemicznych na terenie Polski, wygaszanie pandemii, szczepienia ochronne, a także lepszy dostęp do lekarzy i badań profilaktycznych mogły zmniejszyć zarówno obawy Polaków przed zachorowaniem, jak i ich zainteresowanie wspieraniem odporności, co przełożyło się na spadek przyjmowania suplementów. W roku 2024 widzimy ponowny znaczący wzrost suplementacji, ale tym razem wzrost zauważalny jest przede wszystkim wśród preparatów przyjmowanych w celu poprawy koncentracji, poprawy samopoczucia, a także poprawy trawienia.

8

Niepokojąco wygląda fakt, szczególnie w zestawieniu z aktualnym stanem zdrowia psychicznego Polaków (patrz: rozdz. Zdrowie fizyczne i psychiczne), utrzymującego się, wysokiego spożycia suplementów w celu poprawienia nastroju i samopoczucia. Celem poprawienia nastroju i samopoczucia suplementy przyjmowało 15 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn (wzrost o 3 pp. w obydwu grupach względem 2023)

Dieta

KOMENTARZ EKSPERTKI

Już po raz piąty został przygotowany raport Narodowego Testu Zdrowia Polaków, który uwzględnia zwyczaje i nawyki żywieniowe dorosłych Polaków. Czy tego typu badania są potrzebne? Odpowiedź na to pytanie znajdziemy, gdy poznamy aktualne zalecenia i kierunki badań zgodne z Evidence Based Nutrition (EBN, czyli Żywnienie Oparte na Faktach lub Żywnienie Oparte na Badaniach – Podstawach Naukowych czy Oparte na Wiarygodnych i Aktualnych Publikacjach).

Szybki postęp wiedzy naukowej, dostęp do wielu źródeł informacji o różnej wartości merytorycznej i częsty brak zgodności w opiniach ekspertów wymusiły powstanie nowych sposobów selekcji i syntezy. Celem EBN nie jest ocena publikacji. Istotą jest uzupełnianie wiedzy poprzez zadanie odpowiedniego, precyzyjnie sformułowanego pytania, wyszukanie danych oraz trafną ocenę ich wiarygodności na uzyskanie wyników i odpowiedzi możliwych do zastosowania. EBN korzysta w wielu przypadkach z doświadczeń Evidence Based Medicine (EBM - Medycyny Opartej na Faktach). W metodzie oceny wiarygodności uwzględnia się również liczbę przeprowadzonych badań i wielkość próby. W tym przypadku przedstawione opracowanie uwzględnia wyniki uzyskane w NTZP2024 od ponad 150 tys. osób z obszaru całej Polski, a w ciągu pięciu lat badań (NTZP 2020-2024) w sumie od ponad 1,3 mln Polek i Polaków.

Ciekawe są wyniki porównania odsetka osób spożywających najczęściej posiłki wegetariańskie i wegańskie, z ograniczeniem węglowodanów

czy z mniejszą zawartością soli kuchennej, które w przeciągu pięciu lat badań NTZP w ogóle lub w minimalnym stopniu (o 1 pp.) uległy zmianie.

Nie ma potwierdzonych badań, ale można się zastanowić jak na wzrost odsetka spożycia warzyw i owoców wśród obecnie dorosłych osób przełożyły się dwa projekty unijne: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”, które finalnie zostały połączone w jeden projekt „Program dla szkół”. Raport NIK „Wdrażanie zasad zdrowego żywienia w wybranych 7 województwach w szkołach publicznych w latach 2015-2016” wykazał, że zwiększył się odsetek dzieci z zaburzeniami masy ciała (BMI) o 5 proc. (do 22 proc.). Odsetek dzieci, które spożywają w szkole owoce i warzywa wynosi tylko 10 proc. Z kolei mleko piło w szkole tylko 12,5 proc. uczniów, a pozostałe zabierały je do domu. Raport zwraca uwagę na fakt, że w szkołach jest niewystarczająca liczba działań ukierunkowanych na wspólne spożywanie posiłków. Ten sam raport podaje, że wiedzę dzieci na temat zdrowego odżywiania wynoszą zarówno ze szkoły (82 proc.) jak i od rodziców (74 proc.).

W raporcie NTZP uwzględniono również środki energetyzujące (energetyczne), które spożywa przynajmniej raz w tygodniu 5 proc. badanych. Głównymi składnikami „energetyków” są kofeina, cukier lub substancje słodzące, witaminy z grupy B, guarana, glukuronolakton czy L-karnityna wraz z dodatkami. W myśl ustawy za napój energetyzujący z dodatkami kofeiny lub tauryny uważa się wyrób w postaci napoju, który jest

środkiem spożywczym ujętym w Polskiej Klasyfikacji Wyrobów i Usług w Klasie 10.89 oraz dziale 11, w którego składzie znajduje się kofeina lub tauryna (z wyłączeniem substancji, które występują naturalnie), w ilości przewyższającej 150 mg/l. W styczniu 2024 r. znowelizowana Ustawa o Zdrowiu Publicznym ograniczyła do nich dostęp dzieciom i młodzieży do 18 r.ż. Dodatkowo wprowadzono zakaz sprzedaży tych napojów w placówkach oświatowych oraz w automatach z żywnością i napojami. Zaznaczono również, że te produkty te muszą być odpowiednio oznakowane. W kolejnych latach NTZP zobaczymy więc, czy zmiany te realnie przełożą się na obniżenie spożycia tych napojów także wśród dorosłych. Aktualnie zaczynają już być dostępne piwa energetyczne. Będzie to wymagało kolejnych aktów prawnych podobnie jak nastąpiło to w przypadku napojów energetyzujących (energetycznych).

Niepokojące jest zjawisko nadmiernego przyjmowania – zażywania w formie tabletek, kapsułek, syropów i innych form suplementów diety, nie mających takich samych obostrzeń przy wprowadzaniu do sprzedaży jak leki. Codziennie wg NTZP2024 przyjmuje je już 27 proc. Polek i Polaków. Oprócz zarejestrowanych przez Główny Inspektorat Sanitarny suplementów diety i ich składników w obrocie nieformalnym są też suplementy przywożone z różnych krajów, głównie z Azji, których skład często nie jest znany. Mogą one stanowić istotne zagrożenie dla życia i zdrowia osób, które je przyjmują.



**Prof. dr hab. n. farm.
emeryt. prof. UJ
Małgorzata
Schlegel-Zawadzka**

Była członkini Komitetu Nauk
o Żywieniu Człowieka
Polskiej Akademii Nauk

3.

UŻYWKI

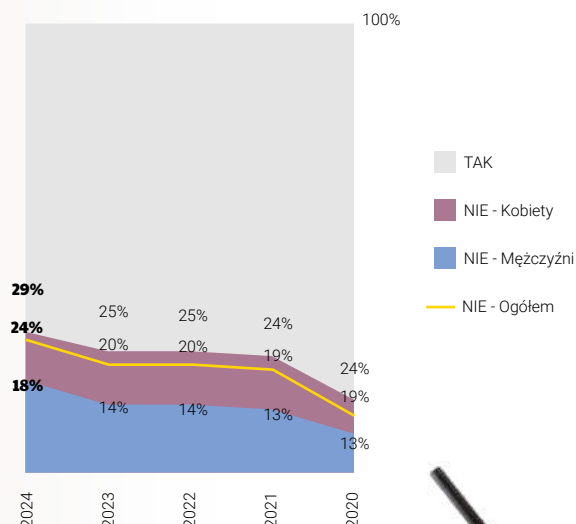
Po jakie używki
sięgają Polacy?



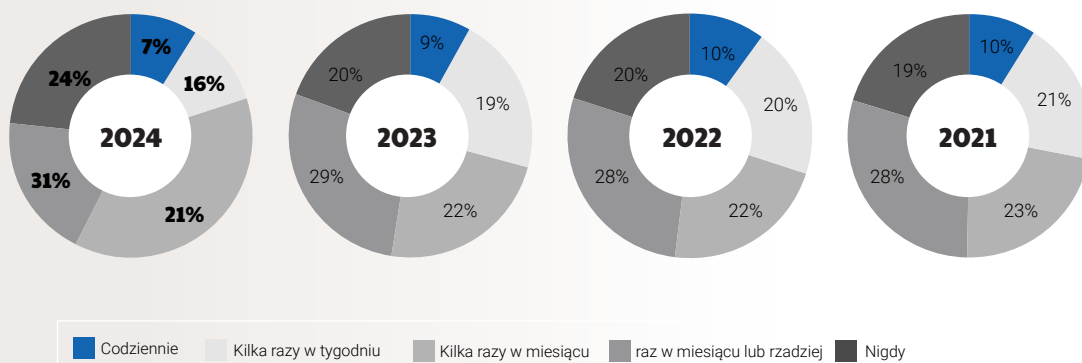
Spożycie alkoholu wśród Polaków

24 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję – jest to o 4 pp. więcej niż rok temu i o 5 pp. więcej niż w 2021.

Zmniejszył się nie tylko odsetek osób spożywających alkohol, ale także jego codzienna konsumpcja. Obecnie po alkohol przynajmniej raz dziennie sięga 7 proc. (względem 9 proc. z zeszłego roku) dorosłych Polaków. Osób pijących go kilka razy w tygodniu także jest o 3 pp. mniej niż przed rokiem – 16 proc.



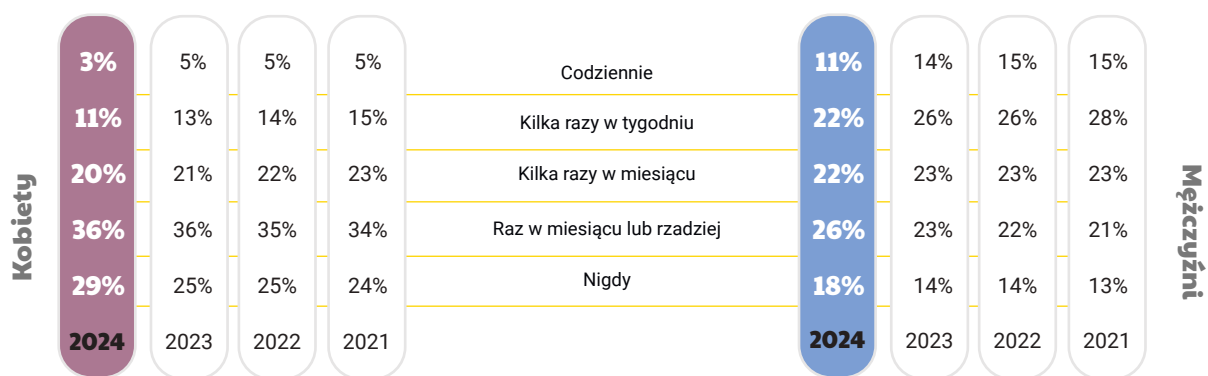
Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 71 proc. (o 4 pp. mniej niż rok temu), natomiast mężczyzn 82 proc., czyli o 4 proc. mniej niż rok temu. Alkohol spożywa najczęściej osób z grupy o wyższym wykształceniu – 82 proc., natomiast najmniej z grupy osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym – 68 proc. (o 5 proc. mniej niż rok temu).



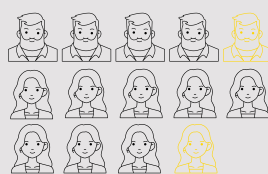
Mężczyzn sięgających przynajmniej raz dziennie po alkohol jest 11 proc. (3 pp. mniej niż w 2023), przy czym 5 proc. wypija co najmniej dwa drinki dziennie. Odsetek kobiet pijących alkohol każdego dnia wynosi 3 proc., czyli o 2 pp. mniej niż rok temu, przy czym 1 proc. kobiet sięga po dwa drinki dziennie lub więcej.



Częstotliwość picia alkoholu wśród Polaków



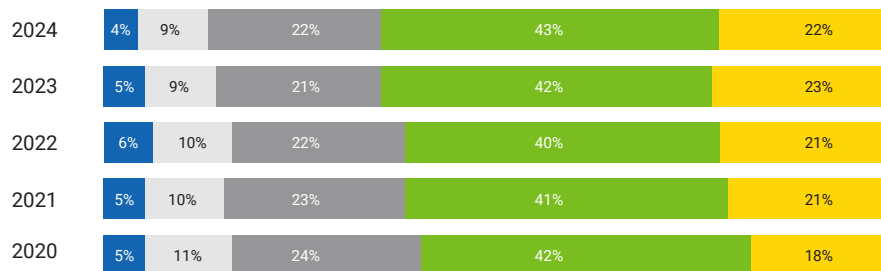
Najczęściej spośród napojów alkoholowych pijący Polacy wybierają piwo. 4 proc. pijących osób sięga po nie codziennie (spadek o 1 pp. względem 2023), a 9 proc. nawet kilka razy w tygodniu (bez zmian rok do roku).



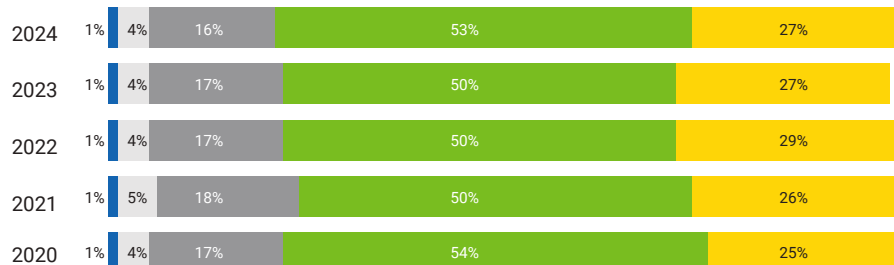
Alkohol kilka razy w tygodniu pije Co **5. mężczyzna** i co **9. kobieta**



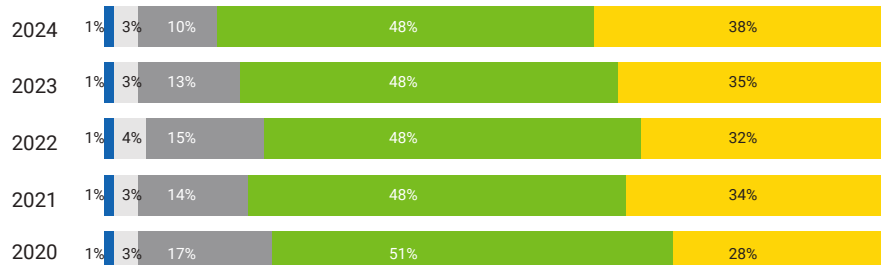
Piwo



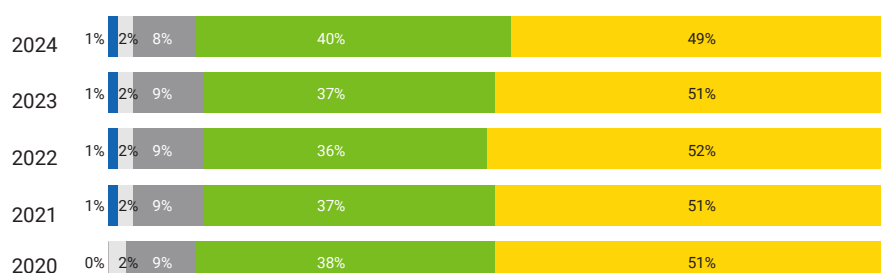
Wino



Wódka



Inne alkohole



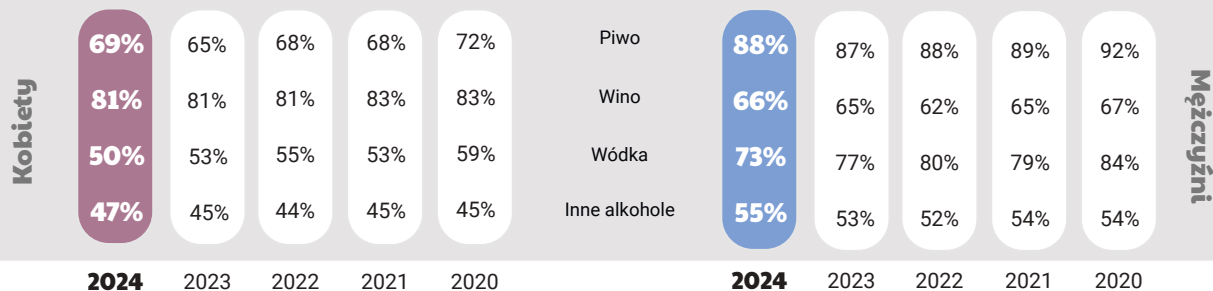
* Pytanie zadano wyłącznie osobom pijącym alkohol

Po wódkę sięga kilka razy w tygodniu 4 proc. pijących mężczyzn (1 pp. mniej niż w 2023) i 1 proc. pijących kobiet (1 pp. mniej niż w 2023), a 1 proc. mężczyzn pije ją codziennie. Kilka razy w miesiącu pije wódkę 15 proc. mężczyzn i 6 proc. kobiet.

Wino częściej wybierają pijące kobiety (81 proc., bez zmian rok do roku) niż pijący mężczyźni (66 proc.). Po inne typy alkoholi, a także piwo i wódkę częściej sięgają mężczyźni.

i

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).

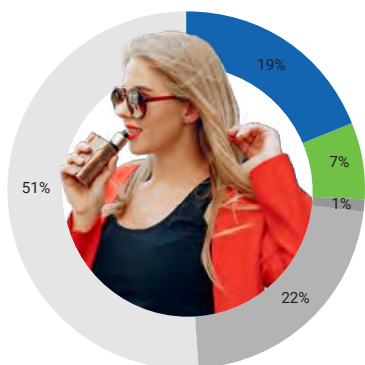


Konsumpcja wyrobów tytoniowych

Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 27 proc. – to o 2 pp. mniej niż w roku 2023. 20 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy (spadek o 1 pp. względem 2023), 7 proc. (ponownie spadek o 1 pp.) po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie.

W roku 2023 po raz pierwszy od początku prowadzenia badania odsetek nałogowych palaczy wśród kobiet i mężczyzn jest taki sam i wynosił 21 proc. Obecnie proporcja wygląda następująco: 19 proc. dla kobiet i 20 proc. dla mężczyzn.

Nałogowych palaczy jest niemal trzy razy więcej wśród osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym (31 proc., czyli o 4 pp. mniej niż przed rokiem) niż z wykształceniem wyższym (11 proc.).

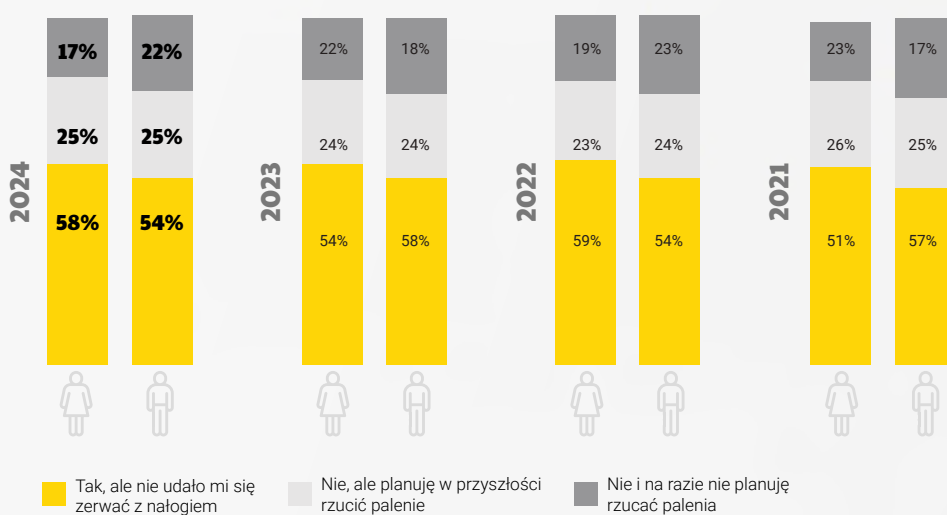


- Nigdy nie paliłem/łam
- Rzuciłem/łam palenie i obecnie czuję się dużo lepiej
- Rzuciłem/łam palenie, ale nadal mam problemy z płucami
- Palę okazjonalnie, np. tylko w weekendy
- Jestem nałogowym palaczem

Wśród czynnych palaczy aż 56 proc. próbowało rzucić palenie (wzrost rok do roku o 1 pp.), ale proces nie zakończył się powodzeniem, 25 proc. (wzrost o 1 pp.) nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości. 19 proc. czynnych palaczy (22 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn) nigdy nie próbowało i nie planuje w przyszłości zrywać z nałogiem (spadek o 1 pp. względem 2023).

41 proc. (spadek o 1 pp. względem 2023) Polaków deklaruje, że nigdy nie paliło żadnych wyrobów tytoniowych (51 proc. kobiet i 40 proc. mężczyzn), natomiast 28 proc. paliło w przeszłości, ale rzuciło nałóg (23 proc. kobiet i 33 proc. mężczyzn).

Czy próbował Pan/Pani kiedyś rzucić palenie?



Próby zerwania z nałogiem, choć bezskuteczne, podjęło 54 proc. palących kobiet i 58 proc. palących mężczyzn, bez zmian rok do roku.

Konsumpcja tradycyjnych wyrobów tytoniowych wśród palaczy

	2024	2023	2022	2021	2020
Codziennie	59%	62%	65%	64%	68%
Okazjonalnie	19%	19%	20%	23%	21%
Nie, ale w przeszłości paliłem/am	15%	12%	10%	9%	7%
Nie, nigdy	7%	6%	5%	4%	4%

Tradycyjne wyroby tytoniowe popularne są w niemal każdej grupie wiekowej. Sięga po nie 93 proc. palaczy (o 1 pp. mniej niż przed rokiem). W grupie osób powyżej 55. roku życia pali je aż 97 proc. Wśród młodych palaczy (grupa 18-24-latków) tradycyjne wyroby tytoniowe pali 80 proc. – 4 pp. mniej niż w 2023.

Konsumpcja tytoniu podgrzewanego wśród palaczy

Po tytoń podgrzewany sięga codziennie lub prawie codziennie 13 proc. palaczy (1 pp. więcej niż w 2022, bez zmian rok do roku), a 7 proc. pali go okazjonalnie (bez zmian rok do roku). Po tego typu produkty nigdy nie sięgało 71 proc. palaczy (1 pp. mniej niż w 2023 i aż 14 pp. mniej niż w 2020).

Popularność tytoniu podgrzewanego rośnie z roku na rok i to niemal niezależnie od grupy wiekowej palaczy. Doświadczenia z nim ma 47 proc. palaczy w przedziale 18-24 lat (wzrost o 5 pp. względem 2023), 45 proc. osób w grupie 25-34 lat (wzrost o 7 pp. względem 2023), 22 proc. palących w wieku 45-54 (wzrost o 2 pp. względem 2023) i 10 proc. w grupie 65+ (bez zmian rok do roku).

Codziennie	13%	13%	12%	9%	8%
Okazjonalnie	7%	7%	6%	5%	4%
Nie, ale w przeszłości paliłem/am	9%	7%	6%	4%	3%
Nie, nigdy	71%	72%	76%	81%	85%
	2024	2023	2022	2021	2020

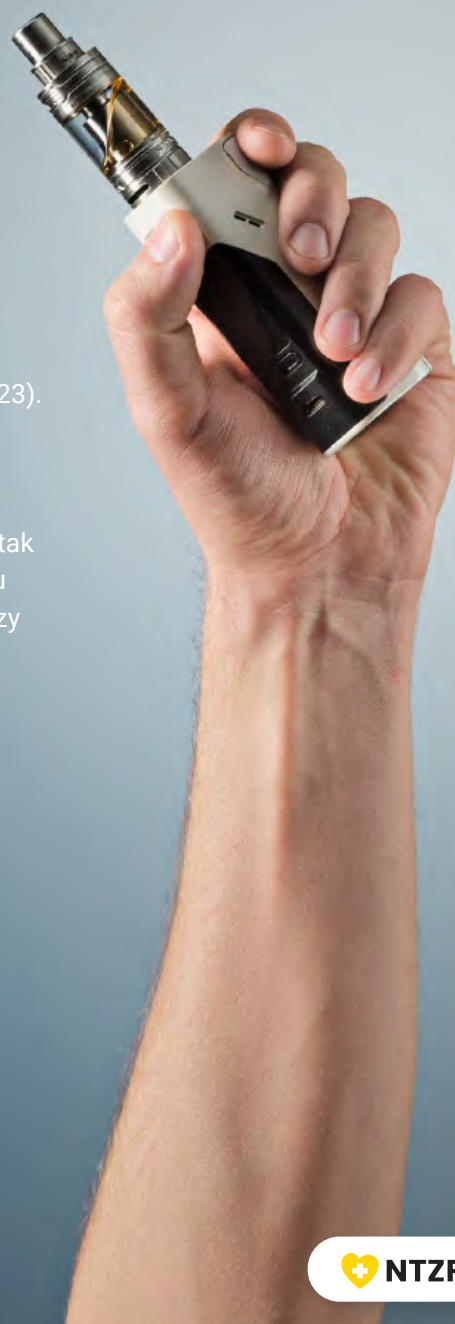
Konsumpcja e-papierosów (liquidów) wśród palaczy

Po e-papierosy (liquidy) sięga codziennie lub prawie codziennie 13 proc. palaczy (wzrost o 3 pp. względem 2023), a 11 proc. pali je okazjonalnie (w roku 2023 – 9 proc.). Po tego typu produkty nigdy nie sięgało 62 proc. palaczy (spadek o 6 pp. względem 2023).

E-papierosy (liquidy) są najpopularniejsze wśród osób młodych, w grupie wiekowej 18-24 lat próbowało ich aż 88 proc. (wzrost o 9 pp. względem 2023).

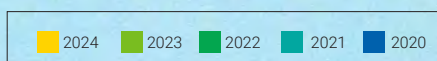
Wśród najmłodszych palaczy obecnie e-papierosy pali 73 proc., a przed rokiem było to 60 proc. Wśród osób nieco starszych e-papierosy nie są już tak powszechne w użyciu – doświadczenie z nimi ma 52 proc. palaczy w wieku 25-34 i odsetek ten maleje w każdej kolejnej grupie wiekowej. Wśród palaczy 65+ z e-papierosami styczność miało 15 proc. osób.

Codziennie	13%	10%	7%	7%	9%
Okazjonalnie	11%	9%	5%	6%	7%
Nie, ale w przeszłości paliłem/am	13%	13%	15%	13%	11%
Nie, nigdy	62%	68%	73%	74%	74%
	2024	2023	2022	2021	2020



Wiek a konsumpcja wyrobów tytoniowych wśród palaczy

	Tradycyjne wyroby tytoniowe					Tytoń podgrzewany					E-papieros (e-liquid)				
18-24	54%	64%	76%	75%	79%	28%	34%	34%	24%	14%	73%	60%	38%	44%	42%
25-34	69%	76%	81%	84%	90%	28%	27%	23%	18%	12%	34%	20%	10%	10%	11%
35-44	79%	83%	87%	87%	90%	22%	20%	16%	14%	12%	20%	13%	9%	8%	11%
45-54	85%	87%	89%	90%	91%	17%	16%	13%	11%	11%	16%	11%	9%	8%	11%
55-64	90%	90%	92%	92%	93%	12%	11%	9%	8%	9%	9%	9%	7%	7%	10%
64+	91%	92%	93%	93%	94%	8%	8%	7%	7%	7%	7%	6%	6%	7%	9%
															



i

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, kardiotoksyczne 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.

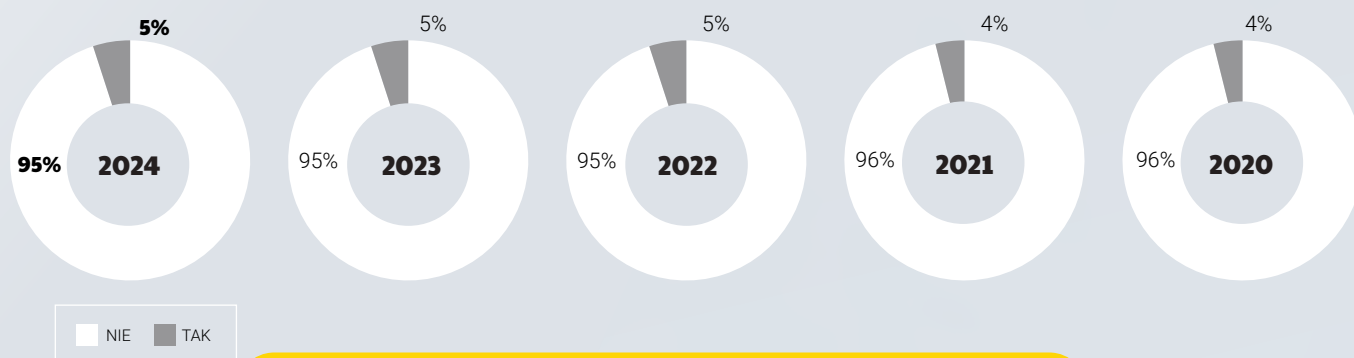
Dopalacze

Doświadczenia z dopalaczami ma już 5 proc. Polaków (tak samo jak w 2023 i 2022). Ten rodzaj używek największą popularnością cieszy się w najmłodszych grupach wiekowych. 7 proc. 18-24-latków (3 pp. więcej niż w 2023) i 12 proc. 25-34-latków próbowało dopalaczy (bez zmian rok do roku). Wśród 45-54-latków kiedykolwiek dopalaczy próbowało 2 proc. osób, a wśród osób powyżej 55 roku życia 1 proc. (w obu grupach bez zmian względem 2023).

Dopalaczy kiedykolwiek w swoim życiu spróbowało więcej mieszkańców największych miast (8 proc.) niż wsi (3 proc.), ale różnica pomiędzy miejscami zamieszkania zwiększyła się względem roku 2023, gdy doświadczenia z dopalaczami miało 6 proc. mieszkańców największych miast i 5 proc. mieszkańców wsi.

Dopalaczy spróbowało więcej dwa razy więcej osób z wykształceniem podstawowym zawodowym (8 proc.) niż z wykształceniem wyższym (4 proc.). Nie ma zmian rok do roku.

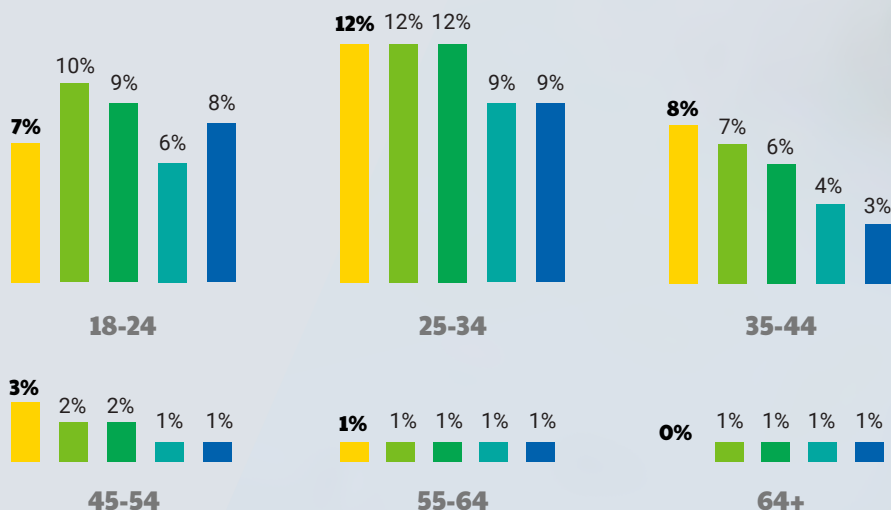
Czy zdarzyło się Panu/Pani kiedykolwiek spróbować produktów nazywanych potocznie „dopalaczami”?



i

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!

Konsumpcja dopalaczy a wiek



Użytki

PODSUMOWANIE

1 24 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję – jest to o 4 pp. więcej niż rok temu i o 5 pp. więcej niż w 2021.

W dłuższej perspektywie czasowej widzimy więc niewielki spadek osób sięgających po alkohol. Minimalnie spada też jego codzienna konsumpcja – obecnie 7 proc. dorosłych Polaków spożywa alkohol co najmniej raz dziennie, co stanowi spadek z 9 proc. w porównaniu do zeszłego r. Liczba osób pijących alkohol kilka razy w tygodniu również zmniejszyła się o 3 pp., osiągając 16 proc.

Wśród mężczyzn, 11 proc. sięga po alkohol codziennie, co jest o 3 pp. mniej niż w 2023 r., a 5 proc. spożywa co najmniej dwa drinki dziennie. W przypadku kobiet 3 proc. pije alkohol każdego dnia, co oznacza spadek o 2 pp. w porównaniu do zeszłego roku, a 1 proc. kobiet spożywa co najmniej dwa drinków dziennie. Tak częste sięganie po alkohol jest szczególnie niepokojące, gdyż uznawany jest on za jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci.

2 Najczęściej spośród napojów alkoholowych pijący Polacy wybierają piwo. 4 proc. pijących osób sięga po nie codziennie, a 9 proc. nawet kilka razy w tygodniu. Po wódkę sięga kilka razy w tygodniu 4 proc. pijących mężczyzn i 1 proc. pijących kobiet, a 1 proc. mężczyzn pije ją codziennie. Wino częściej wybierają pijące kobiety (81 proc.) niż pijący mężczyźni (66 proc.). Po inne typy alkoholi, a także piwo i wódkę częściej sięgają mężczyźni.

3 Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 27 proc. – to o 2 pp. mniej niż w roku 2023. 20 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy (spadek o 1 pp. względem 2023), 7 proc. (ponownie spadek o 1 pp.) po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie. Rok do roku występuje więc nieznaczny spadek zainteresowania produktami tytoniowymi.

4 28 proc. Polaków udało się rzucić palenie. Wśród czynnych palaczy aż 56 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 25 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości.

5 Tradycyjne wyroby tytoniowe są powszechnie używane w prawie każdej grupie wiekowej. Korzysta z nich 93 proc. palaczy, co stanowi spadek o 1 pp. w porównaniu do zeszłego r. W grupie osób powyżej 55. r.ż. pali je aż 97 proc. Wśród młodych palaczy (18-24 lata) tradycyjne wyroby tytoniowe używa 80 proc., co oznacza spadek o 4 pp. w porównaniu do 2023 r.

6 5 proc. Polaków ma doświadczenia z dopalaczami, podobnie jak w 2023 i 2022 r. Największą popularność mają one wśród młodych: 7 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 3 pp.) i 12 proc. w wieku 25-34 lat. W grupie 45-54 lat dopalacze próbowało 2 proc., a powyżej 55 lat – 1 proc.

Więcej mieszkańców największych miast (8 proc.) niż wsi (3 proc.) ma doświadczenia z dopalaczami, a różnica ta wzrosła w porównaniu do 2023 r. (6 proc. w miastach, 5 proc. na wsi).

Używki

KOMENTARZ EKSPERTKI

Przede wszystkim chciałabym pogratulować organizatorom tak ogromnego przedsięwzięcia, jakim jest Narodowy Test Zdrowia Polaków, a przede wszystkim tego, że to już jest piąte z kolei badanie, z którego możemy się dowiedzieć, jak zmieniają się nawyki zdrowotne Polek i Polaków. Jest to tym bardziej cenne, że badanie jest prowadzone na ogromnej próbie i zostało przełożone na populację generalną.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że widać bardzo korzystny trend, jeśli chodzi o picie alkoholu, a mianowicie zmniejsza się liczba osób pijących codziennie. Jednocześnie wzrasta liczba osób, które nigdy nie sięgają po tego typu używki. Ta tendencja występuje zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. I to nie są małe zmiany, bo wynoszą aż 5 pp. w przypadku obu płci.

Widoczna jest również wyraźna różnica pomiędzy tym, jaki rodzaj alkoholu wybierają mężczyźni, a jaki wybierają kobiety. Panie najczęściej sięgają po wino, natomiast piwo jest na drugim miejscu. Połowa kobiet pijących alkohol wybiera mocny alkohol - wódkę. Wśród mężczyzn prym wiodzie piwo, ale z kolei widzimy korzystną zmianę, jeśli chodzi o picie wódki. Mówimy tutaj o ogromnym spadku – o 11 pp. Są to bardzo korzystne zmiany i mam nadzieję, że będą się one utrzymywały w polskiej populacji i będą widoczne w kolejnych badaniach.

Nadal niepokojące są wyniki badania dotyczące palenia tytoniu. Po pierwsze, nie zmienia się odsetek osób, którym udało się rzucić skutecznie palenie. Od NTZP2021 pozostaje na tym samym poziomie i dotyczy to także osób, które deklarują chęć zerwania z nałogiem. To

jakie rodzaje wyrobów tytoniowych są wybierane najczęściej jest mocno uwarunkowane wiekiem respondentów. Młodzi ludzie najczęściej sięgają po tytoń podgrzewany i liquidy. Ten wzrost jest bardzo niepokojący. Odsetek młodych osób, które sięgają po te rodzaje używek, wzrósł w ciągu czterech lat o 27 pp. Dotyczy to głównie osób między 18 a 24 rokiem życia, choć podobne wzrosty obserwowaliśmy również wśród osób między 25 a 34 rokiem życia. Równie martwiący jest odsetek młodych osób sięgających po tzw. e-papierosy, czyli tzw. liquidy, gdzie ten odsetek również wzrósł o 30 pp. To są bardzo niepokojące zjawiska, a na dodatek wyniki badania wskazują, że wcale nie jest to alternatywa tradycyjnego tytoniu. Młodzi często traktują e-papierosy i podgrzewany tytoń jako dodatek do tradycyjnych papierosów lub jako wstęp do nich.

Dostrzegalne są jednak też dobre kierunki, a mianowicie nieznaczny spadek częstości palenia wśród osób palących codziennie i prawie codziennie.



dr hab. n. med.
Joanna Didkowska

Kierowniczka Zakładu
Epidemiologii
i Prewencji Nowotworów NIO



4.

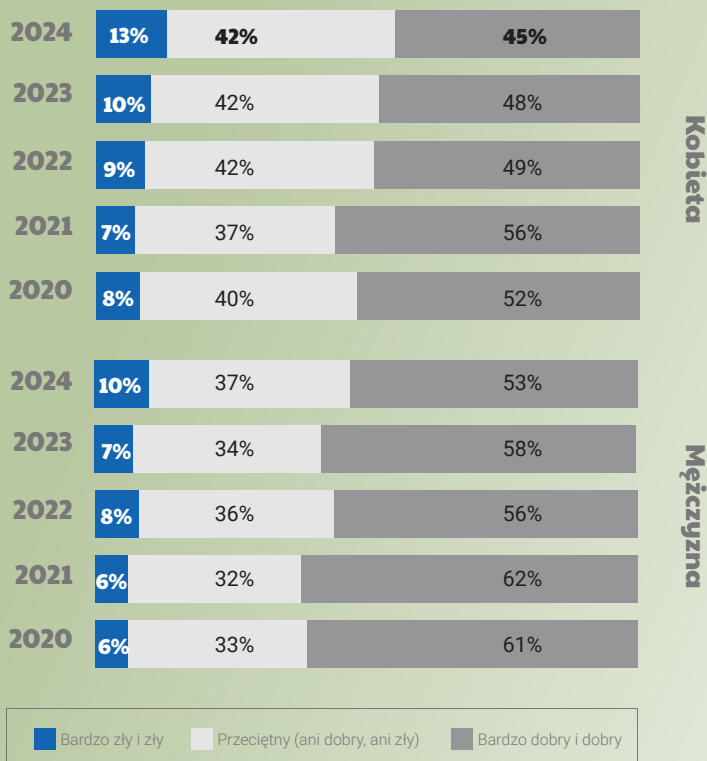
**ZDROWIE
FIZYCZNE
I PSYCHICZNE**



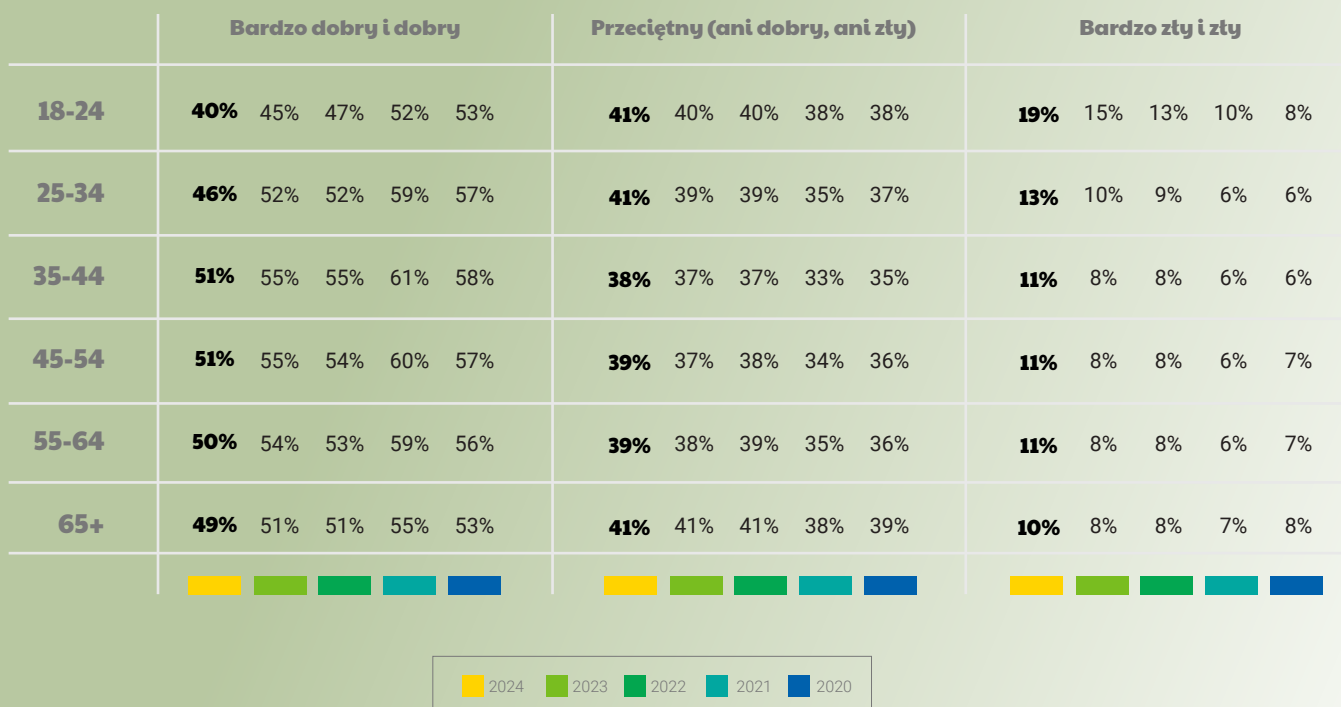
Zdrowie fizyczne

49 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest niższy o 4 pp w porównaniu z minionym rokiem i aż o 10 pp. niższy niż w 2021 roku. 11 proc. Polaków uważa, że ich stan fizyczny (w porównaniu z rówieśnikami) jest zły lub bardzo zły.

Obecnie mniej niż połowa kobiet – 45 proc. (w 2023 – 49 proc., 2022 – 56 proc.) ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wśród mężczyzn na bardzo dobry i dobry ocenia swój stan zdrowia 53 proc. (w 2023 - 58 proc., 2022 – 56 proc.).



Ocena własnego stanu zdrowia fizycznego przez Polaków



Najlepiej swój stan zdrowia fizycznego, podobnie jak przed rokiem, oceniają 35-54-latkowie – 51 proc. z nich uważa, że jest on bardzo dobry i dobry.

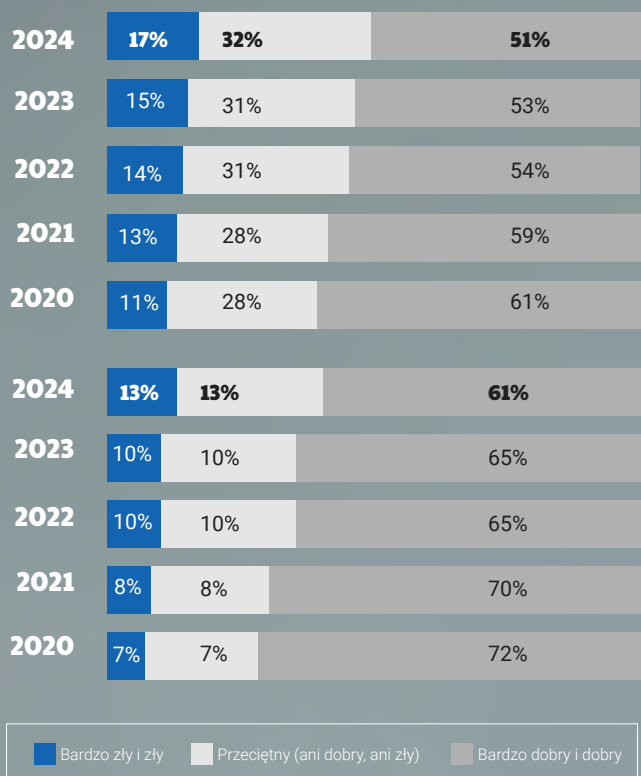
Jako zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia fizycznego ocenia 12 proc. kobiet (2 pp. więcej niż w 2023) i 10 proc. mężczyzn (3 pp. więcej niż w 2023).

Najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (19 proc. – 4 pp. więcej niż w 2023 – uważa, że jest on zły lub bardzo zły) oraz osoby w wieku 25-34 (12 proc. – 3 pp. więcej niż rok wcześniej). Wśród osób z najstarszej, 10 proc. ocenia swój stan zdrowia na zły lub bardzo zły (o 2 pp więcej niż w 2023 roku).

Zdrowie psychiczne

56 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest niższy o 3 pp niż przed rokiem, aż o 8 pp. niższy niż w 2021 roku i o 10 pp. niższy niż w roku 2020. Aż 15 proc. Polaków (2 pp. więcej niż w 2023) uważa, że ich stan psychiczny (w porównaniu z rówieśnikami) jest zły lub bardzo zły.

Zarówno większość kobiet (51 proc. – 2 pp. mniej niż w 2023, 10 pp. mniej niż w 2020), jak i mężczyzn (61 proc. – o 4 pp mniej niż w 2022 i 11 pp. mniej niż w 2020) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry.



Ocena własnego stanu zdrowia psychicznego przez Polaków

	Bardzo dobry i dobry	Przeciętny (ani dobry, ani zły)	Bardzo zły i zły
18-24	32% 37% 38% 43% 51%	33% 31% 34% 31% 30%	36% 32% 29% 26% 20%
25-34	42% 48% 50% 57% 60%	34% 33% 32% 29% 28%	24% 19% 18% 14% 12%
35-44	51% 57% 58% 64% 65%	32% 30% 30% 26% 26%	17% 13% 12% 9% 9%
45-54	57% 62% 64% 68% 69%	30% 28% 27% 24% 24%	13% 10% 9% 7% 7%
55-64	66% 69% 70% 75% 75%	26% 24% 24% 20% 20%	8% 7% 6% 5% 5%
65+	72% 74% 75% 78% 78%	23% 22% 21% 19% 18%	5% 4% 4% 4% 4%



Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 17 proc. kobiet (wzrost o 2 pp. względem 2023) i 13 proc. mężczyzn (wzrost o 3 pp względem 2022).



Najlepiej swój stan zdrowia psychicznego oceniają osoby powyżej 65. roku życia (jako bardzo dobry 21 proc. – spadek o 4 pp. względem 2023 i 9 pp. względem 2021, jako dobry 51 proc. – wzrost o 3 pp. względem 2022).



Alarmująco wygląda fakt, że aż 36 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 4 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 16 pp. więcej niż w roku 2020.

Neuroróżnorodność

Kwestia neuroróżnorodności jest w Polsce mało znana. Aż 64 proc. respondentów nie wie, co oznacza określenie neurotypowy/a czy neuroatypowy/a.

25 proc. kobiet i 22 proc. mężczyzn to osoby neurotypowe, natomiast 12 proc. kobiet i 13 proc. mężczyzn to osoby neuroatypowe.

64%

Nie wiem, co oznacza neurotypowa i/lub neuroatypowa

2%

Mam zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD)

24%

Jestem neurotypowy/ neurotypowa

2%

Mam ADHD

4%

Mam dysleksję (w tym dysortografię, dyskalkulię lub dysgrafię)

1%

Jestem w spektrum autyzmu

3%

Cechuje mnie inny rodzaj neuroatypowości

0%

Mam zespół Touretta

Stres

Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 24 proc. Polaków (wzrost o 1 pp względem 2023), a kilka razy w tygodniu 30 proc. (tu także wzrost o 1 pp względem 2023). Wyniki są podobne do tych z roku 2020, kiedy codziennego stresu doświadczało 24 proc. Polaków, a stresu kilka razy w tygodniu 31 proc.

Codziennie stresu doświadcza:



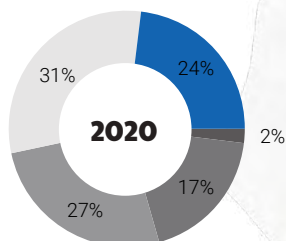
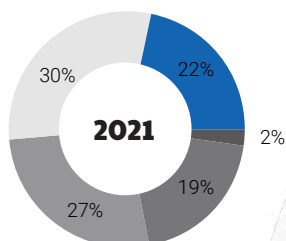
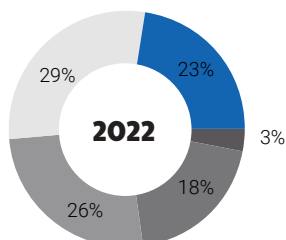
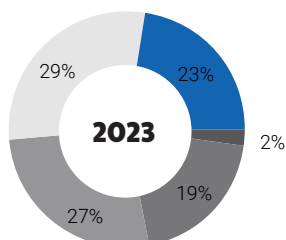
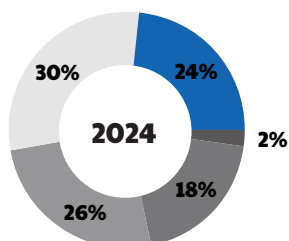
28%

↑ wzrost o 1 pp.
względem 2023 r.



19%

▬ tak samo
względem 2023 r.



■ Codziennie ■ Kilka razy w tygodniu ■ Kilka razy w miesiącu
■ Raz w miesiącu lub rzadziej ■ Nigdy

Częstotliwość doświadczania stresujących sytuacji a płeć



Stresujących sytuacji nigdy nie doświadcza zaledwie 1 proc. kobiet (bez zmian od początku badania) oraz 3 proc. mężczyzn (tak samo jak w 2020 i 2021, o 1 pp mniej niż w 2023).

Jak Polacy radzą sobie ze stresem w 2024r.?

17 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem (spadek o 3 pp względem 2023), a aż 12 proc. stres zajada (spadek o 1 pp względem 2023). 17 proc. Polaków próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich (podobnie jak w 2023 i 2022).

i

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.



38%

Biorę kilka głębszych oddechów i ruszam dalej



17%

Próbuję rozładować stres, np. dzwonię do bliskich



17%

Nic nie robię, dalej się stresuję



15%

Radzę sobie ze stresem w inny sposób



12%

Zajadam stres

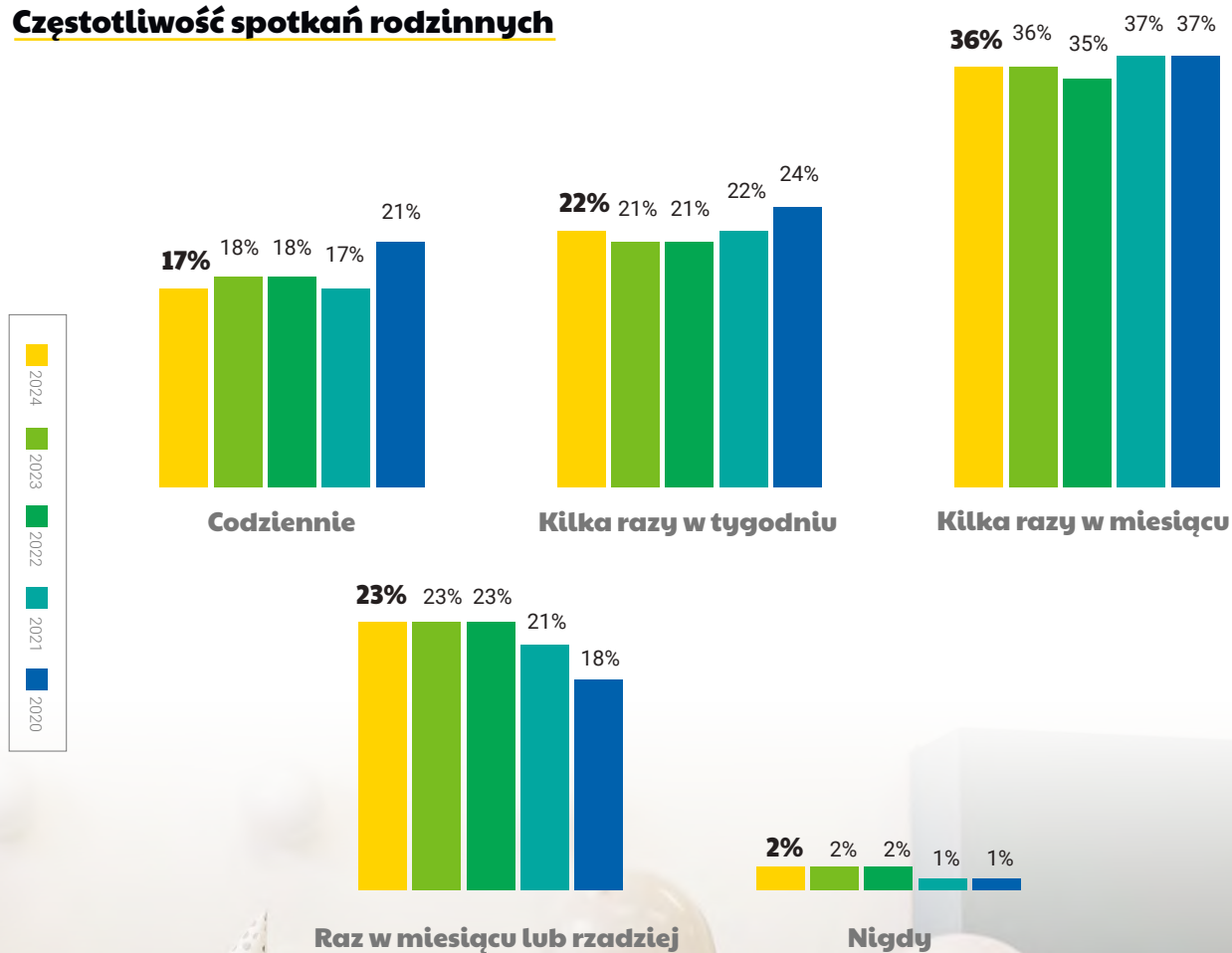
Czas z przyjaciółmi i rodziną

Największy odsetek Polaków (36 proc. – tyle, co w 2023) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu.

17 proc. badanych takie spotkania odbywa codziennie (spadek o 1 pp. względem 2022), a 23 proc. raz w miesiącu lub rzadziej (bez zmian względem 2023).

Kontakt z przyjaciółmi i rodziną nadal jest rzadszy niż przed pandemią. W porównaniu do roku 2020 liczba osób spotykających się z rodziną i przyjaciółmi codziennie jest o 3 pp.

Częstotliwość spotkań rodzinnych



Aktywność fizyczna Polaków

Największy odsetek Polaków – 33 proc. – poświęca na spacer do 30 min dziennie (oznacza to spadek o 4 pp względem 2023). 31 proc. osób przeznaczają na spacer między 30 a 60 min (wzrost o 2 pp względem 2023), a 15 proc. 1 do

2 godzin (wzrost o 2 pp względem 2023).

8 proc. osób w ogóle nie wychodzi z domu lub nie spaceruje z innych powodów (3 pp. mniej niż w 2023).

i

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

Średnia dzienna, jaką Polacy przeznaczają na spacer

Do 30 minut	33%	37%	36%	35%	39%
30 do 60 minut	31%	29%	28%	31%	28%
1 do 2 godzin	15%	13%	13%	14%	12%
Powyżej 2 godzin	9%	7%	8%	8%	7%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z powodów zdrowotnych	3%	3%	3%	3%	3%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z innych powodów	8%	11%	12%	10%	10%



Średnia dzienna, jaką Polacy przeznaczają na uprawianie sportu

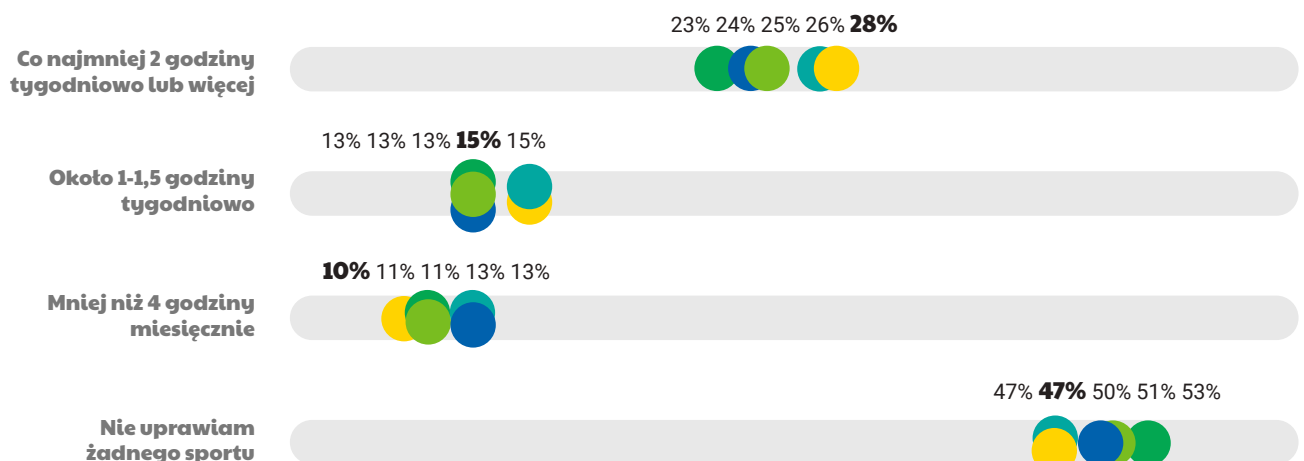
Więcej niż co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznaczają na uprawianie sportu co najmniej 2 h (28 proc. – wzrost o 3 pp. względem 2023 i o 5 pp. względem 2022), natomiast 15 proc. przeznaczają na nią 1-1,5 h (wzrost

o 2 pp względem 2023, 2022 i 2020, bez zmian względem 2021).

47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu – w porównaniu do 2023 to spadek o 4 pp.

i

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.

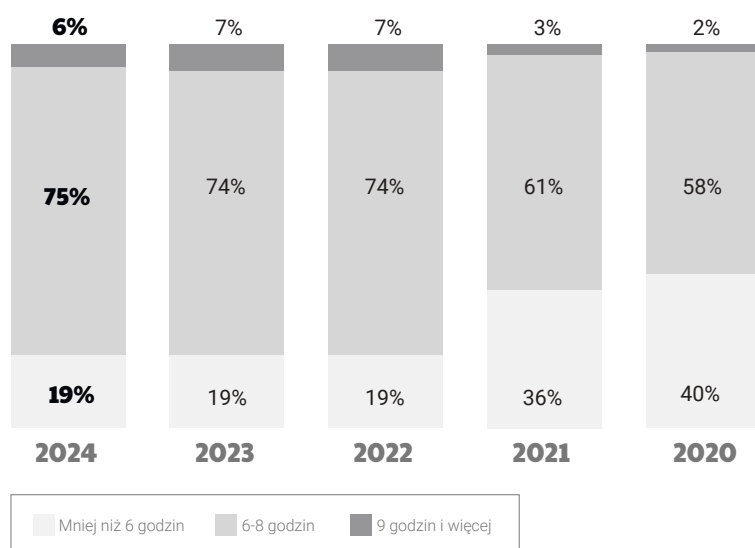


Sen

19 proc. Polaków śpi mniej niż 6 godzin – to bez zmian względem roku 2022 i o 17 pp. mniej niż w roku 2021. Najwięcej osób, które nie dostarczają sobie odpowiedniej dawki snu (poniżej 6 godzin) jest wśród 45-64-latków (21 proc.).

74 proc. Polaków, czyli o 13 pp. więcej niż w 2021 (i bez zmian względem 2022), śpi 6-8 godzin na dobę. Powyżej 9 godzin na dobę przesypia 7 proc. badanych (bez zmian względem 2022).

Średni czas snu

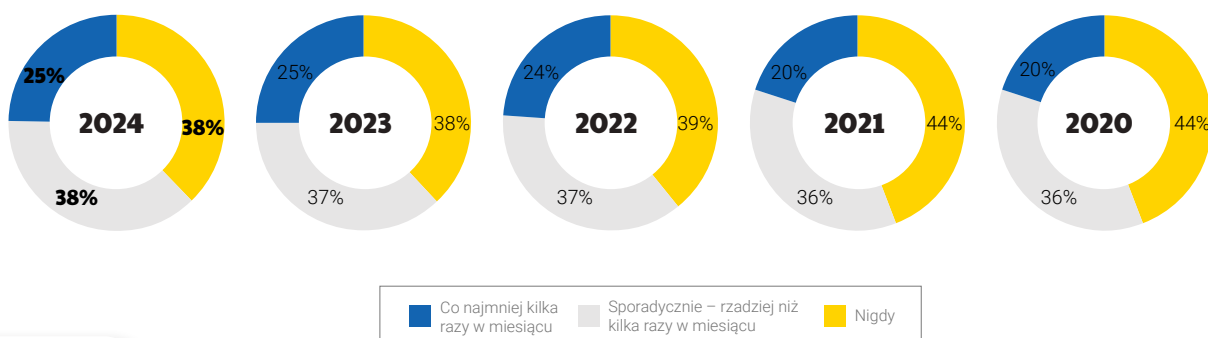


i

Dorosły człowiek potrzebuje przynajmniej sześciu godzin snu na dobę, przy czym ostatnie badania wskazują, że około siedmiu godzin snu może być optymalną dawką. Zarówno niewystarczający, jak i nadmierny sen wiąże się z obniżoną zdolnością do zapamiętywania, uczenia się, rozwiązywania problemów czy podejmowania decyzji. Zbyt krótki sen (poniżej 6 godzin) ma niekorzystny wpływ na zdrowie.

Z bezsennością co najmniej kilka razy w miesiącu mierzy się 25 proc. Polaków (wzrost o 1 pp. względem 2022 i 5 pp. względem 2021), a 37 proc. (wzrost o 1 pp.) doświadcza jej sporadycznie.

Bezsenna noc wśród Polaków



Życie seksualne Polaków

W porównaniu do lat poprzednich – 2020-2022 – Polacy rzadziej uprawiają seks, więcej jest też osób, które seksu nie uprawiają w ogóle (zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn).

Większość Polaków uprawia seks kilka razy w miesiącu (36 proc. mężczyzn i 31 proc. kobiet). Codziennie robi to 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet. Seksu nigdy nie uprawia 32 proc. dorosłych kobiet i 21 proc. mężczyzn.

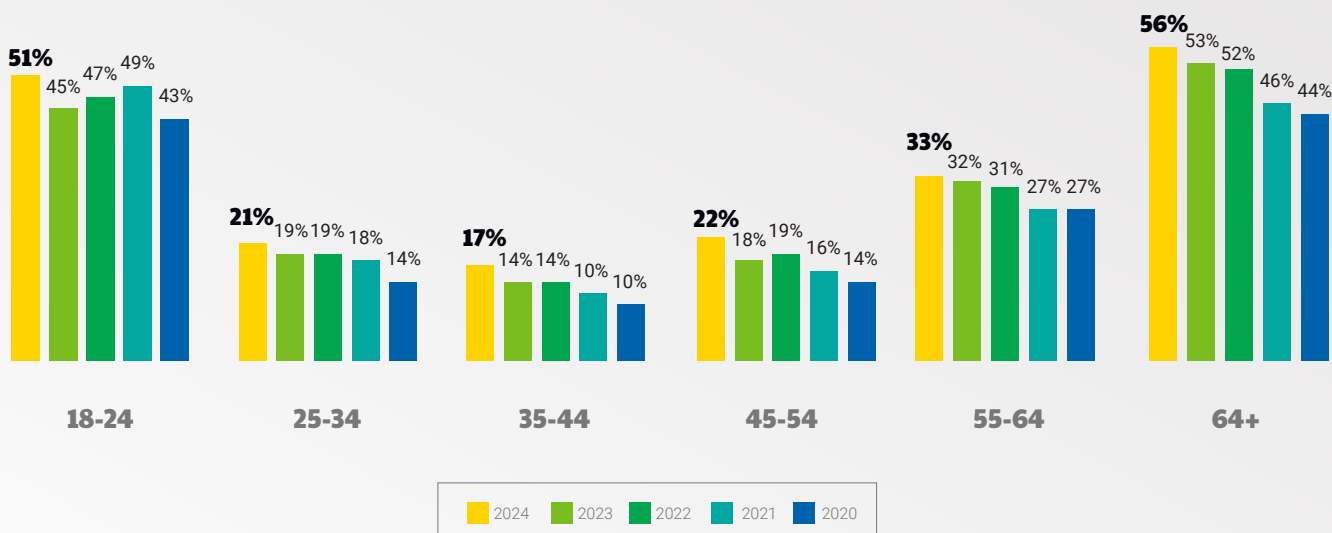
Jak często uprawia pani seks?



Seksu nie uprawia 31 proc. dorosłych Polaków, to o 4 pp. więcej niż w 2023 roku i 10 pp. więcej niż w 2020 roku. Największy odsetek takich osób jest wśród 18-24-latków i osób powyżej 65. roku życia.

Najaktywniejszą seksualnie grupą są 35-44-latkowie. Tylko 17 proc. z nich nie uprawia seksu, 2 proc. uprawia go codziennie, a 16 proc. kilka razy w tygodniu.

Kto nie uprawia seksu?



Najaktywniejszą seksualnie grupą są 35-44-latkowie. Tylko 14 proc. z nich nie uprawia seksu, 2 proc. uprawia go codziennie, a 17 proc. kilka razy w tygodniu.

26 proc. Polaków spośród tych uprawiających seks nie stosuje żadnych zabezpieczeń podczas stosunku płciowego (do tej grupy nie są wliczane osoby, które rezygnują

z zabezpieczenia, ponieważ mają stałego partnera lub starają się o dziecko) – jest to wynik o 2 pp. niższy niż przed rokiem.

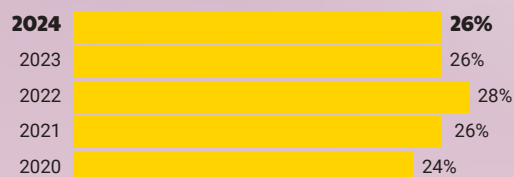
26%*

Polaków spośród tych uprawiających seks nie stosuje żadnych zabezpieczeń podczas stosunku płciowego

(do tej grupy nie są wliczane osoby, które rezygnują z zabezpieczenia, ponieważ mają stałego partnera lub starają się o dziecko) – jest to wynik identyczny z ubiegłorocznym.

Seks bez zabezpieczenia

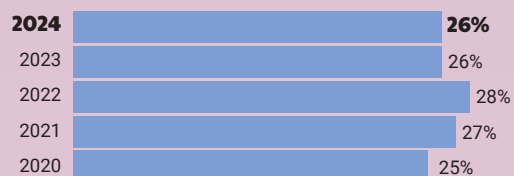
Ogółem



Kobiety

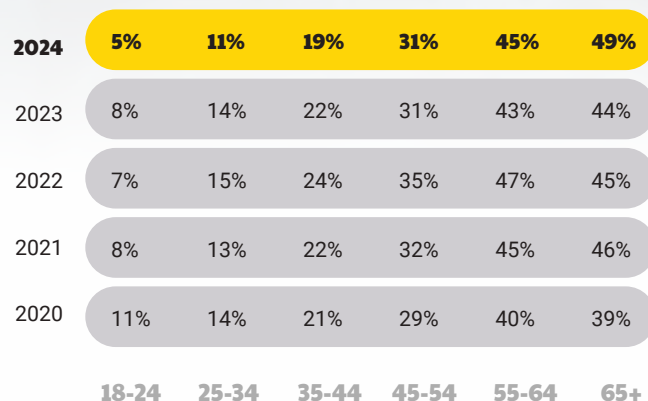


Mężczyźni



*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.

Seks bez zabezpieczenia a wiek



Seks bez zabezpieczenia uprawia najwięcej osób z grupy wiekowej 65+ (49 proc. spośród tych uprawiających seks), natomiast najmniej z grupy 18-24-latków (5 proc., spadek o 3 pp. względem 2023).



Częstotliwość stosowania zabezpieczenia podczas seksu - prezerwatywa

Kobiety	20%	20%	21%	20%	Zawsze	20%	19%	18%	19%	19%	Mężczyźni
	3%	3%	3%	4%	Zazwyczaj tak, ale czasami zdarza się zapomnieć	3%	3%	4%	4%	4%	
	13%	13%	14%	14%	Czasami, w zależności od sytuacji	14%	14%	15%	16%	16%	
	39%	41%	41%	39%	Nigdy	32%	32%	34%	33%	31%	
	24%	23%	22%	23%	Nigdy, bo nie ma takiej potrzeby (mam stałego partnera, staram się o dziecko)	30%	31%	28%	28%	31%	
	2024	2023	2022	2021	2020	2024	2023	2022	2021	2020	

20 proc. Polaków spośród tych uprawiających seks zawsze podczas stosunku płciowego stosuje prezerwatywę, a 16 proc. stosuje inną niż prezerwatywa formę antykoncepcji (bez zmian względem 2022).

Częstotliwość stosowania zabezpieczenia podczas seksu - antykoncepcja inna niż prezerwatywa

Kobiety	22%	21%	21%	20%	19%	Zawsze	10%	11%	9%	9%	9%	Mężczyźni
	1%	1%	1%	1%	11%	Zazwyczaj tak, ale czasami zdarza się zapomnieć	1%	1%	1%	1%		
	6%	5%	6%	6%	6%	Czasami, w zależności od sytuacji	7%	7%	7%	8%	7%	
	48%	49%	50%	49%	47%	Nigdy	49%	48%	51%	50%	48%	
	24%	23%	22%	24%	27%	Nigdy, bo nie ma takiej potrzeby (mam stałego partnera, staram się o dziecko)	33%	34%	31%	32%	35%	
	2024	2023	2022	2021	2020	2024	2023	2022	2021	2020		

Szczepienie przeciw grypie

W minionym sezonie (2023/2024) przeciw grypie zaszczepiło się 14 proc. respondentów (bez zmian względem sezonu 2021/2022). 9 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na grypę każdego roku (o 1 pp więcej względem 2023).

Przeciw grypie ani razu w swoim życiu nie zaszczepiło się aż 75 proc. wszystkich badanych (spadek o 1 pp. względem 2023) – najwięcej w grupie wiekowej 25-34 lat (84 proc. – 1 pp. mniej niż w 2023).

Czy szczepi się Pan/Pani przeciwko grypie?

	OGÓŁEM	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Tak, każdego roku, zaszczepiłem/łam się również w sezonie 2023/2024	9%	5%	4%	5%	6%	9%	23%
Tak, każdego roku, ale w sezonie 2023/2024 NIE zaszczepiłem/am się przeciw grypie	2%	2%	1%	1%	1%	2%	3%
Tak, ale nie każdego roku. W sezonie 2023/2024 zaszczepiłem/łam się przeciw grypie	3%	3%	2%	2%	2%	3%	4%
Tak, ale nie każdego roku. W sezonie 2023/2024 NIE zaszczepiłem/am się przeciw grypie	9%	17%	8%	8%	9%	10%	9%
Zazwyczaj nie, ale w sezonie 2023/2024 zaszczepiłem/łam się przeciw grypie	2%	3%	2%	2%	2%	2%	3%
Nie, nigdy	75%	71%	84%	82%	80%	74%	57%

i

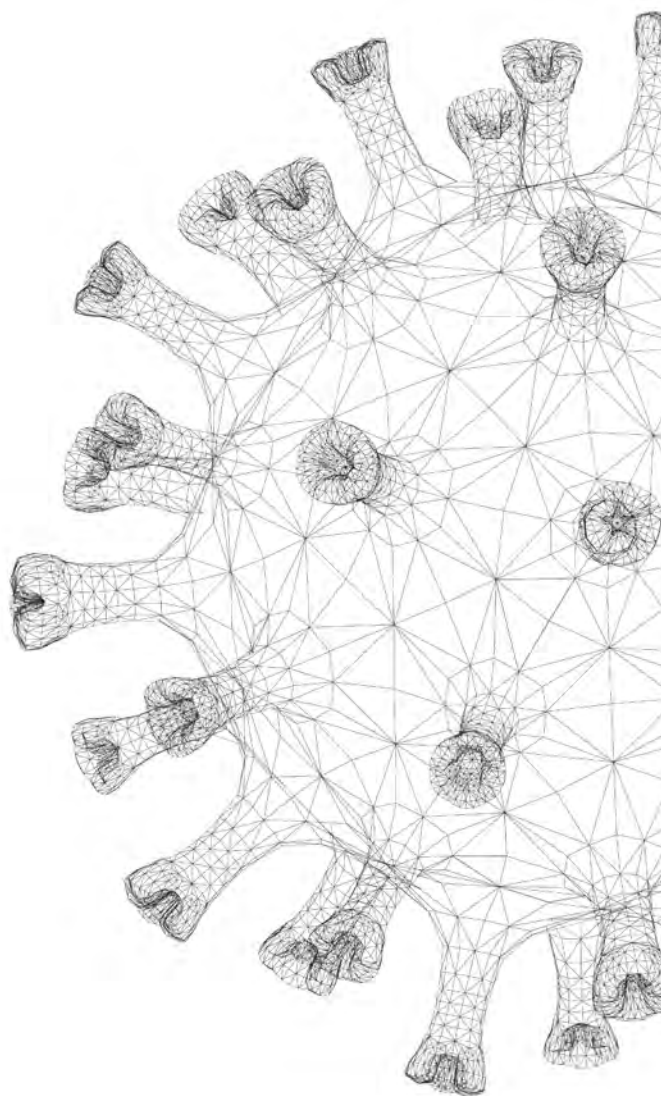
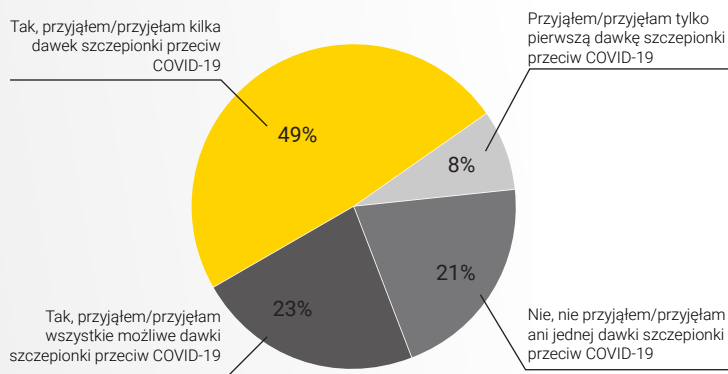
Szczepienie przeciw grypie zapobiega zachorowaniom u ok. 40-70 proc. szczepionych osób oraz zapewniają wysoką ochronę przed zagrażającymi zdrowiu, a czasem mogącymi prowadzić do zgonu, poważnymi powikłaniami pogrypowymi, m.in. zapaleniu mięśnia sercowego, napadom drgawkowym, uszkodzeniu w zakresie ośrodkowego układu nerwowego, zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych, niewydolności nerek i wielu innym.



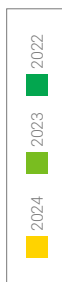
Szczepienie przeciw COVID-19

W momencie przeprowadzania 23 proc. badanych deklarowało, że przyjęło wszystkie dawki szczepionki przeciw COVID-19. 49 proc. przyjęło kilka dawek, a 8 proc. tylko jedną. 21 proc. przyznało, że nigdy nie przyjęło tego preparatu.

Czy szczepi się Pan/Pani przeciw COVID-19?



	Boję się, że stosowana szczepionka nie jest bezpieczna	Boję się powikłań poszczeniennych	Nie mogę się zaszczepić z przyczyn medycznych	Jestem przeciwnikiem szczepień
18-24	33% 32% 35%	33% 31% 33%	11% 9% 10%	23% 29% 22%
25-34	39% 34% 36%	30% 30% 35%	7% 7% 8%	24% 29% 21%
35-44	35% 33% 35%	31% 31% 36%	9% 8% 10%	25% 28% 19%
45-54	34% 30% 32%	33% 34% 39%	9% 10% 12%	24% 26% 18%
55-64	33% 28% 27%	33% 36% 40%	11% 11% 16%	23% 24% 17%
65+	28% 25% 25%	33% 37% 39%	13% 13% 19%	26% 25% 18%

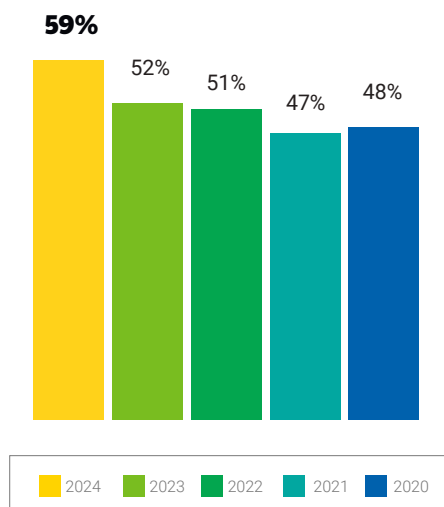


Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw COVID-19, 34 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna (wzrost o 2 pp. względem 2023), 32 proc. boi się powikłań poszczeniennych (bez zmian względem 2023), 9 proc. zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych (bez zmian względem 2022), natomiast 24 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień (spadek o 4 pp. względem 2023).

Wśród przeciwników szczepień jest 21 proc. niezaszczepionych kobiet i 38 proc. niezaszczepionych mężczyzn, natomiast różnice między grupami wiekowymi sięgają 3 proc. (najwięcej przeciwników szczepień jest w grupie 65 plus – 26 proc., najmniej w grupach 18-24 i 55-64-latków – 23 proc.).

W grupie 65+ najwięcej osób nie chce się zaszczepić z powodu obaw przed powikłaniami poszczeniennymi – 33 proc.

Długotrwałe problemy zdrowotne



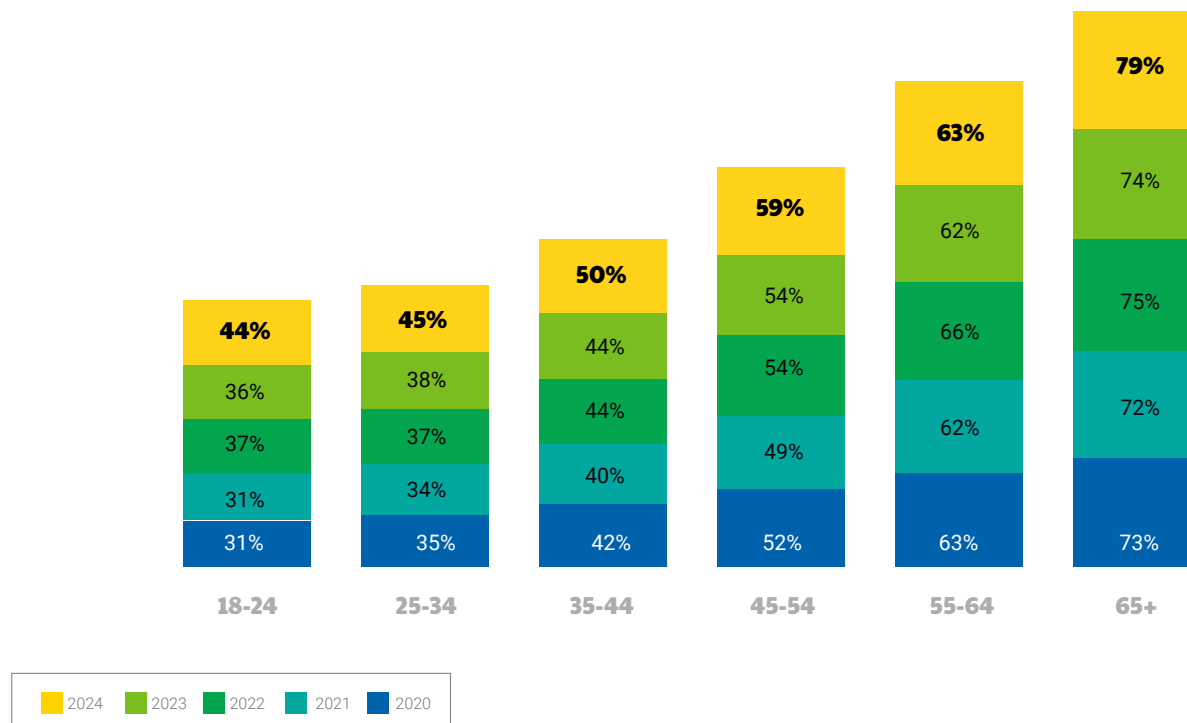
59 proc.

Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne. To wzrost o 7 pp. względem 2023 i o 11 pp. względem 2020 roku.

44 proc.

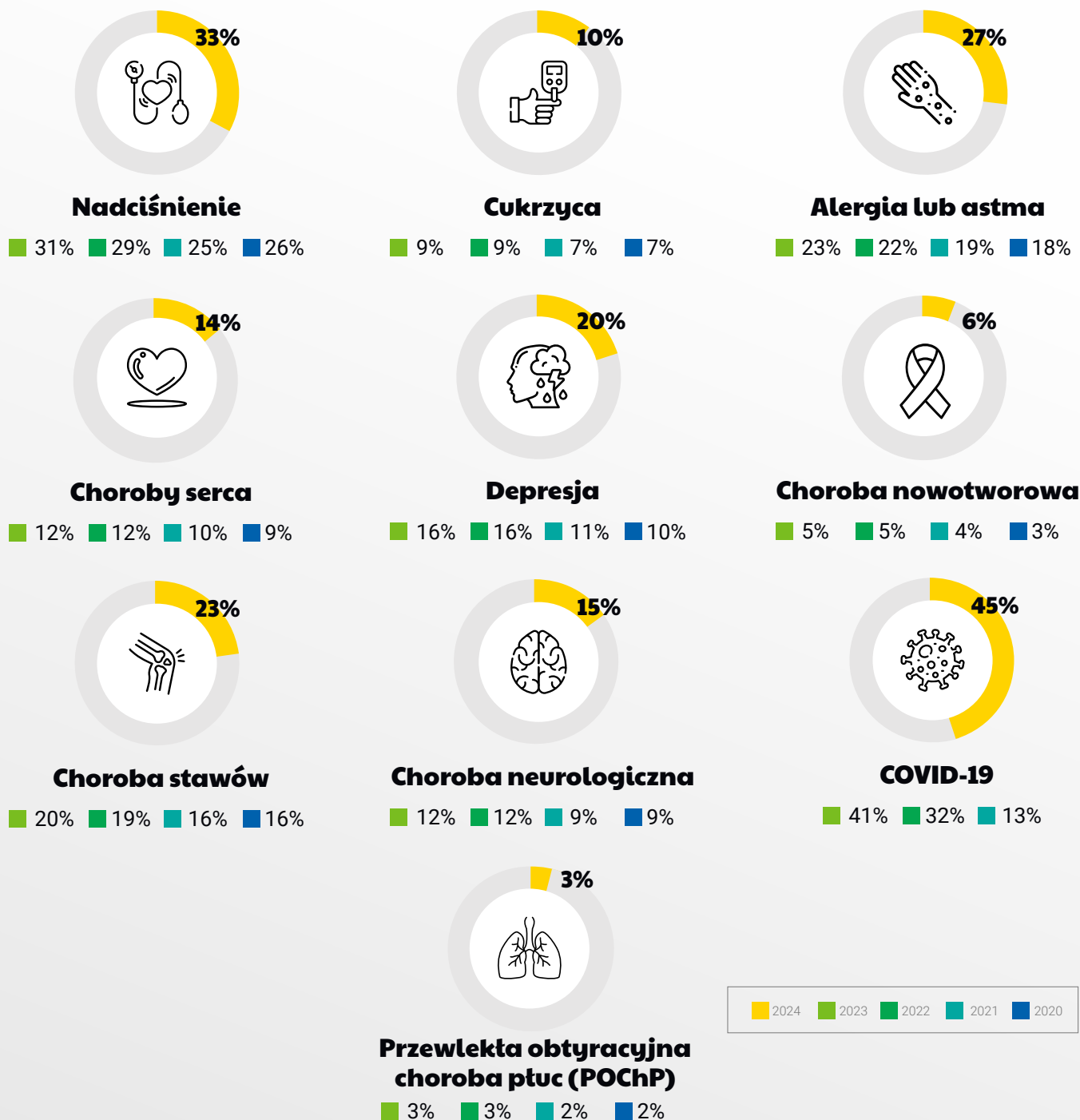
osób w grupie najmłodszych dorosłych (18-24 lat) ma długotrwałe problemy zdrowotne (8 pp. więcej niż w 2023).

Długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe, trwające (lub przewidywane, że będą trwały) 6 miesięcy lub dłużej



Liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem - wśród osób 65+ aż 79 proc. respondentów deklaruje, że je ma.

Odsetek zdiagnozowanych chorób i dolegliwości



Więcej 1/3 Polaków (33 proc.) ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, prawie co trzeci alergię lub astmę (27 proc.), co piąty depresję (20 proc. – wzrost o 4 pp. względem 2022), a co jedenasty cukrzycę (10 proc. – bez zmian względem 2022).

Na choroby stawów cierpi 23 proc. (3 pp. więcej niż w 2023), na choroby serca 14 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2023 i 2022), na choroby neurologiczne 15 proc. (wzrost o 3 pp. względem 2023), na nowotwory 6 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2023), a na POChP 3 proc. ankietowanych (bez zmian względem 2023 i 2022).

U 45 proc. respondentów kiedykolwiek zdiagnozowano COVID-19 (w 2023 było to 41 proc.).

39 proc. Polaków cierpi na ból pleców, na psychiczne, 33 proc. na emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą, 29 proc. z powodu senności w ciągu dnia, a 22 proc. doświadcza bólu głowy. Co czwarta osoba, podobnie jak przed rokiem, ma problem z bezsennością, prawie co czwarta (23 proc.) z drętwieniem kończyn.

Jakie dolegliwości doskwierają Polakom najczęściej?



39%

Ból pleców

■ 37% ■ 37% ■ 32% ■ 34%



13%

Zaparcia

■ 12% ■ 13% ■ 12% ■ 12%



22%

Ból głowy

■ 23% ■ 24% ■ 20% ■ 22%



29%

Senność w ciągu dnia

■ 27% ■ 26% ■ 22% ■ 25%



8%

Ból w klatce piersiowej

■ 31% ■ 29% ■ 25% ■ 26%



12%

Nadmierne pragnienie

■ 12% ■ 13% ■ 10% ■ 11%



13%

Zgaga

■ 13% ■ 14% ■ 12% ■ 13%



18%

Niewyraźne widzenie

■ 17% ■ 17% ■ 15% ■ 16%



23%

Drętwienie kończyn

■ 21% ■ 22% ■ 18% ■ 20%



9%

Nietrzymanie moczu

■ 8% ■ 7% ■ 6% ■ 6%



25%

Bezsennność

■ 25% ■ 24% ■ 20% ■ 20%



12%

Zaburzenia pamięci

■ 10% ■ 10% ■ 8% ■ 8%



33%

Psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą

■ 30% ■ 31% ■ 27% ■ 27%

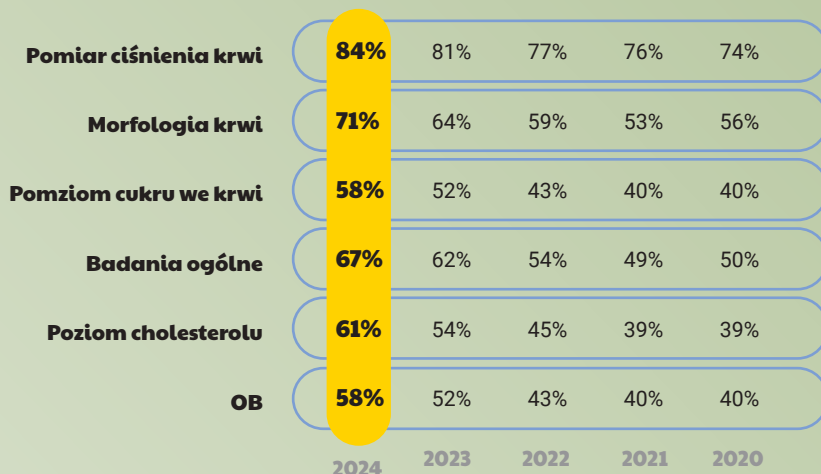
Badania profilaktyczne

Podstawowe badania pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i wczesne wykrycie wielu poważnych chorób. Mimo że wielu Polaków nie wykonuje ich regularnie, widać w tym zakresie znaczną poprawę w porównaniu zarówno do roku 2023, jak i czasem przed pandemią, czyli wyników NTZP z roku 2020.

i

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.

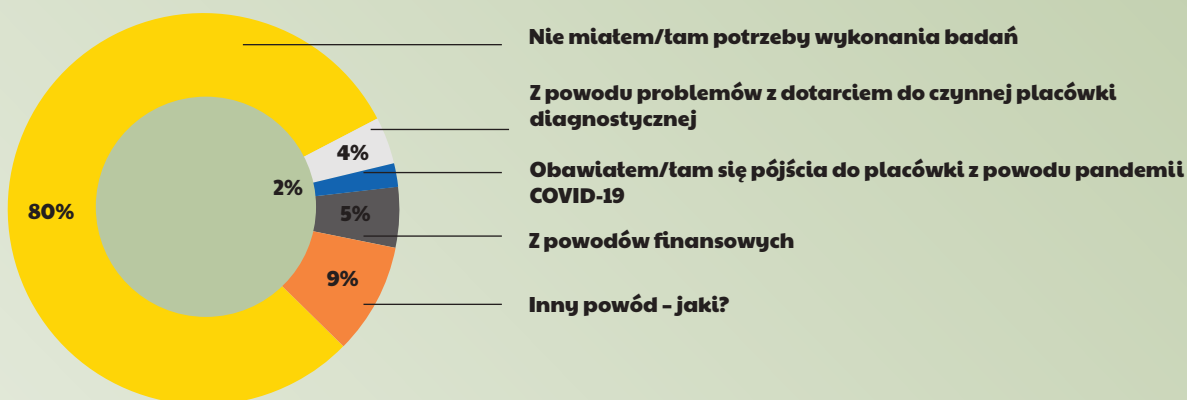
Procent Polaków, którzy wykonali badania w przeciągu ostatnich 12 miesięcy



W przeciągu ostatniego roku 61 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 55 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 67 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 71 proc. wykonało morfologię krwi, a 84 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi.

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

Z jakiego powodu nie zrealizował/a Pan/Pani badania morfologii krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy?



2 proc. osób spośród tych, które nie wykonały w minionym roku morfologii krwi, obawiały się pójścia do placówki z powodu pandemii COVID-19 (1 pp. mniej niż w 2023 i 10 pp. mniej niż w 2021), 5 proc. zrezygnowało

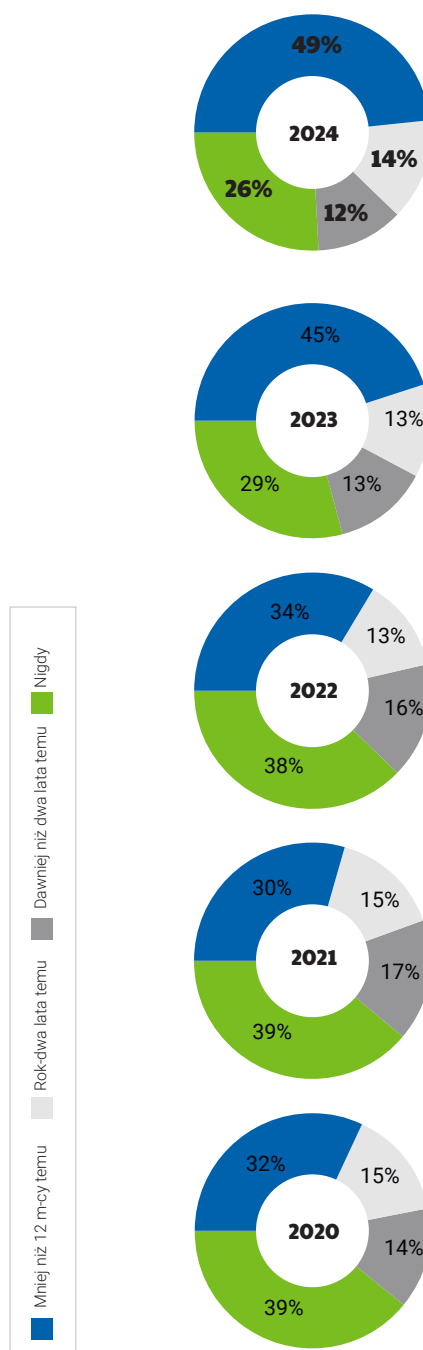
z badań z powodów finansowych (bez zmian względem 2023), a 80 proc. nie miało potrzeby wykonania badań (także bez zmian względem 2023), mimo że są one rekomendowane przez lekarzy przynajmniej raz do roku.

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



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

Prawie co druga osoba po 65. roku życia zbadała stężenie hormonów tarczycy w przeciągu ostatnich 12 miesięcy (wzrost z 45 do 49 proc. w ciągu ostatniego roku), 14 proc. respondentów z tej grupy zrobiło to rok do dwóch lat temu, 12 proc. dawniej niż dwa lata temu, a 26 proc. ankietowanych z grupy 65+ nigdy nie wykonało takiego badania (3 pp. mniej niż w 2023).



Zdrowie psychiczne i fizyczne

PODSUMOWANIE

1 Subiektywna ocena zdrowia fizycznego Polaków spadła względem roku poprzedniego. 49 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik jest niższy o 4 pp. niż w 2023 roku. 11 proc. Polaków uważa, że ich stan fizyczny (w porównaniu z rówieśnikami) jest zły lub bardzo zły. Co ciekawe, najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (19 proc. z nich uważa, że jest on zły lub bardzo zły).

2 Zarówno większość kobiet (51 proc. – 1 pp. mniej niż w 2023), jak i mężczyzn (61 proc.) – ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 17 proc. kobiet (wzrost o 2 pp. względem 2023) i 13 proc. mężczyzn. Alarmująco wygląda fakt, że aż 36 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 4 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 16 pp. więcej niż w roku 2020. Pogorszenie się zdrowia psychicznego Polaków może mieć związek z wydarzeniami na świecie, doniesieniami o kolejnych konfliktach zbrojnych, w tym przedłużającą się wojną w Ukrainie.

3 W minionym sezonie (2023/2024) przeciw grypie zaszczepiło się 14 proc. respondentów (wzrost o 1 pp. względem sezonu 2022/2023). 9 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na gripę każdego roku (wzrost o 1 pp. względem 2023). Niestety, apele lekarzy i ekspertów nie przyczyniły się do istotnego zwiększenia wyszczepialności na gripę, a konsekwencją tego była bardzo wysoka zachorowalność na gripę w minionym sezonie infekcyjnym.

4 W momencie przeprowadzania badania 23 proc. respondentów deklarowało, że przyjęło wszystkie dawki szczepienia przeciwko COVID-19, 49 proc. – odpowiedziało, że przyjęło ich kilka, a 8 proc. tylko jedną. Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw COVID-19 34 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna, 32 proc. boi się powikłań poszczepiennych, 9 proc. zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych, natomiast 24 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień.

5 Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 24 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 30 proc. Jednocześnie 17 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 12 proc. stres zajada. 17 proc. Polaków próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich.

6 Największy odsetek Polaków (36 proc.) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu. 17 proc. badanych takie spotkania odbywa codziennie, a 24 proc. raz w miesiącu lub rzadziej. Kontakt z przyjaciółmi i rodziną nadal jest rzadszy niż przed pandemią. W porównaniu do roku 2020 liczba osób spotykających się z rodziną i przyjaciółmi codziennie, a także kilka razy w tygodniu jest o odpowiednio 4 i 2 pp.

7 W roku 2024 obserwujemy niewielki wzrost aktywności fizycznej względem roku 2023. Obecnie 47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu – w porównaniu do 2023 to spadek o 4 pp. Co więcej, aż 12 proc. osób w ogóle nie wychodzi z domu lub nie spaceruje z innych (niż stan zdrowia) powodów. Największy odsetek Polaków – 33 proc. – poświęca na spacer do 30 min dziennie. 31 proc. osób przeznaczają na spacer między 30 a 60 min, a 15 proc. 1 do 2 godzin.



8

19 proc. Polaków śpi mniej niż 6 godzin, a 75 proc. Polaków śpi 6-8 godzin na dobę, czyli tyle ile zalecają eksperci (wzrost o 1 pp względem 2022). Wydaje się więc, że pozytywny wpływ pandemii COVID-19 na ten aspekt życia (m.in. przez przejście wielu osób na pracę zdalną, a więc ograniczenie czasu wydatkowanego do tej pory np. na przemieszczanie się do miejsca pracy) utrzymał się w kolejnym roku.

9

Większość Polaków uprawia seks kilka razy w miesiącu (35 proc. mężczyzn i 30 proc. kobiet). Codziennie robi to 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet. Seksu nigdy nie uprawia 31 proc. dorosłych Polaków, to o 4 pp. więcej niż w 2023. W przeciągu ostatnich lat aktywność seksualna Polaków spada i może mieć to związek m.in. z pandemią COVID-19, powiększeniem się odsetka osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi, a także gorszą samooceną zdrowia psychicznego.

10

Już 59 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne, a liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem.

11

U co trzeciego Polaka występuje nadciśnienie tętnicze, więcej niż co czwarty ma alergię lub astmę, co piąty depresję, a co dziesiąty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 23 proc., na choroby serca 14 proc., na choroby neurologiczne 15 proc., na nowotwory 6 proc., a na POChP 3 proc. ankietowanych. U 45 proc. respondentów kiedykolwiek zdiagnozowano COVID-19.



12

Wśród dolegliwości zdrowotnych najczęściej Polaków wymienia ból pleców, psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą, senność w ciągu dnia i ból głowy. Co czwarta osoba (25 proc.) ma problem z bezsennością i prawie co czwarta (23 proc.) z drętwieniem kończyn.

13

Mimo że wielu Polaków nie wykonuje badań profilaktycznych regularnie, widać w tym zakresie znaczną poprawę w porównaniu zarówno do roku 2023, jak i czasem przed pandemią, czyli wyników NTZP z roku 2020. W przeciągu ostatniego roku 61 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 55 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 67 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 71 proc. wykonało morfologię krwi, a 84 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi. Odsetek osób, które wykonały badania w przeciągu ostatniego roku, wyraźnie wzrasta z wiekiem i to niezależnie od rodzaju badania. Wyniki te wskazują, że schyłek pandemii wraz z obawą o swój stan zdrowia (spowodowaną powikłaniami po COVID-19, dolegliwościami, które się pojawiły w związku z innymi chorobami czy trudnym sezonem infekcyjnym w Polsce) skutecznie skłoniły Polaków do udania się na badania.

Zdrowie psychiczne i fizyczne

KOMENTARZ EKSPERTKI

Coroczne edycje Narodowego Testu Zdrowia Polaków wskazują na malejącą liczbę osób oceniających swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Tegoroczny test wykazał, że tylko 49 proc. badanych ocenia pozytywnie swój stan zdrowia. Wynik ten jest niższy o 4 pp. niż w 2023 roku i o 6 pp. niż w 2022. Najlepiej, podobnie jak przed rokiem, swój stan zdrowia fizycznego oceniają osoby w przedziale 35-54 lat.

Wśród dorosłych Polaków 51 proc. kobiet (o 1 pp. mniej niż w 2023 i o 10 pp. mniej niż w 2020) a także 61 proc. mężczyzn (o 4 pp. mniej niż w 2023 i o 11 pp. mniej niż w 2020), ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Najlepiej swój stan zdrowia psychicznego oceniają osoby powyżej 65. roku życia

Najgorzej, co po raz kolejny jest dużym zaskoczeniem, swój stan zdrowia fizycznego ocenia grupa 18-24-latków, 19 proc. (4 pp. więcej niż w 2023) uważa, że jest on zły lub bardzo zły. Podobne dane dotyczą zdrowia psychicznego. Aż 36 proc. ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 4 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 16 pp. więcej niż w roku 2020.

Badania pokazują, że ewidentne pogorszenie stanu zdrowia w tej grupie osób nastąpiło w okresie pandemii. Obostrzenia związane z pandemią, brak kontaktów z rówieśnikami, niemożność bezpośrednich spotkań z przyjaciółmi i rodziną wpłynęły negatywnie na psychikę zwłaszcza młodych osób. Rekompensatą była ucieczka w wirtualny świat, media społecznościowe. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do uzależnienia, negatywnie wpływając na zdrowie psychiczne i relacje w świecie rzeczywistym. Anonimowość w internecie sprzyja niekiedy agresywnym zachowaniom, takim jak hejt, trolling czy cyberprzemoc. Mimo zakończenia pandemii, jak pokazuje test, kontakt z rodziną czy przyjaciółmi jest nadal rzadszy. Rośnie liczba osób samotnych, wyalienowanych, nie mogących odnaleźć się w świecie rzeczywistym. Zwiększyła się liczba osób, które nigdy nie uprawiały seksu. Konflikty zbrojne na świecie, wojna tuż za granicą kraju przyczyniają się do pogłębienia lęku o dalszą przyszłość.

Statystyki podają, że z jednej strony coraz więcej młodych osób choruje na depresję, z drugiej strony dostęp do psychologów i psychiatrów jest utrudniony. Brakuje lekarzy psychiatrów, łóżek szpitalnych, ośrodków leczenia psychiatrycznego, a także programów profilaktycznych. Pomimo trwającej w Polsce reformy psychiatrii, w tym psychiatrii dzieci i młodzieży, skupiającej pomoc psychiatryczno-psychologiczną w ramach organizowanych systematycznie Centrów Zdrowia Psychicznego, w dalszym ciągu utrzymuje się niedobór udzielanych świadczeń medycznych w porównaniu do rosnącego zapotrzebowania. Poczucie braku dobrostanu psychicznego, dyskomfort psychiczny może prowadzić do somatyzacji czyli pojawieniu się dolegliwości sugerujących choroby. Długotrwałe problemy zdrowotne zgłasza 44 proc. (8 pp. więcej niż w 2023) spośród najmłodszych dorosłych (18-24 lat).

Niewielkie korzystne zmiany zaobserwowano w stosunku badanych do aktywności fizycznej. O 4 pp. zmniejszyła się liczba badanych nie uprawiających żadnego sportu, choć nadal jest to 47 proc. Więcej niż co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznacza na uprawianie sportu co najmniej 2 h (28 proc. – wzrost o 3 pp. względem 2023 i o 5 pp. względem 2022), natomiast 15 proc. przeznacza na nią 1-1,5 h (wzrost o 2 pp. względem 2023, 2022 i 2020, bez zmian względem 2021).



Nieznacznie wzrosła liczba respondentów, którzy zaszczepili się przeciw grypie i COVID-19. Nadal istnieje grupa osób mająca wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa i powikłań po szczepieniach, a 24 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień stąd powinniśmy zwracać uwagę na wszechstronną edukację dotyczącą korzyści ze szczepień.

Długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe trwające dłużej niż sześć miesięcy ma 59 proc. dorosłych Polaków (wzrost o 7 pp. względem 2023 i o 11 pp. względem 2020 roku).

Na uwagę zasługuje fakt doceniania przez Polaków podstawowych badań profilaktycznych, które pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i wczesne wykrycie wielu chorób. Mimo że wielu Polaków nie wykonuje ich regularnie, widać w tym zakresie znaczną poprawę w porównaniu zarówno do roku 2023, jak i czasu przed pandemią. Coraz więcej osób bada ciśnienie tętnicze, wykonuje podstawowe badania laboratoryjne poziomu cukru, gospodarki tłuszczowej morfologii krwi czy badania moczu.



prof. dr hab. n. med.
Maria Olszowska

Kierowniczka Pracowni
Kardiologii Społecznej UJ CM



Zdrowie psychiczne i fizyczne

KOMENTARZ EKSPERTKI

Tylko 38 proc. uczestników Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2024 ocenia swoją wiedzę o zdrowiu, zdobytą w trakcie wychowania, edukacji i pracy zawodowej, jako dobrą lub bardzo dobrą. Jednocześnie aż 59 proc. badanych skarży się na długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe. Wyniki piątej edycji raportu „Narodowy Test Zdrowia Polaków” skłaniają do refleksji nad wagą edukacji zdrowotnej oraz budowaniem poczucia współodpowiedzialności za własne zdrowie.

Żyjemy w czasach, gdy coraz więcej osób zmaga się z chorobami cywilizacyjnymi. Nadmierna masa ciała to problem 70 proc. osób powyżej 40. roku życia, a co czwarta osoba w tej grupie cierpi na otyłość. Odsetek osób z cukrzycą podwaja się w kolejnych grupach wiekowych, osiągając 15 proc. wśród osób w wieku 55-64 lat. Nadciśnienie tętnicze dotyczy aż 55 proc. Polaków w tej grupie wiekowej. Już ponad połowa 45-latków w Polsce, będących w szczycie aktywności zawodowej, zmaga się z co najmniej jedną chorobą przewlekłą. Niestety, z biegiem lat sytuacja tylko się pogarsza.

Zmiana na lepsze jest możliwa dzięki dostępowi do rzetelnej edukacji zdrowotnej. Jak pokazują badania Eurostatu, profilaktyka zdrowotna, promocja zdrowego stylu życia oraz wczesne wykrywanie chorób mogą zapobiec nawet 60 proc. przedwczesnych zgonów przed 75. rokiem życia w Polsce. Co istotne, w 2/3 przypadków dłuższe życie mogłaby zapewnić odpowiednia profilaktyka, a w 1/3 – działania medyczne. Niezbędne są więc zmiany systemowe, które zwiększą nakłady na ochronę zdrowia i przesuną akcent z medycyny naprawczej na profilaktykę oraz koordynację leczenia.

W ostatnich latach obserwujemy rosnący trend korzystania z programów profilaktycznych realizowanych przez samorządy i przedsiębiorstwa, które dostrzegają znaczenie wsparcia zdrowia fizycznego i psychicznego pracowników. Jako firma z branży ochrony zdrowia dysponujemy bogatymi danymi, które pozwalają nam tworzyć programy profilaktyczne skierowane nie tylko do szerokiej populacji, ale także celowane, dostosowane do specyficznych potrzeb organizacji zgłaszających się do nas. W LUX MED widzimy rosnącą potrzebę rozszerzania pakietów świadczeń dla pracowników, dlatego wprowadziliśmy m.in. Ubezpieczenie Szpitalne „Pełna Opieka”. Promujemy również aktywność fizyczną, m.in. poprzez coroczne wyzwanie Healthy Cities, którego uczestnicy są zachęceni do robienia co najmniej 6 tysięcy kroków dziennie.

Na profilaktykę zdrowotną przeznaczamy w Polsce jedynie około 2 proc. rocznych wydatków na ochronę zdrowia. To zdecydowanie za mało. Czas na zmiany. Cieszy wprowadzenie edukacji zdrowotnej do systemu edukacji szkolnej, tylko ważne jest aby realizowali ją profesjonaliści. Pamiętajmy, że profilaktyka to inwestycja nie tylko w zdrowie jednostki, ale również w zdrowie społeczeństwa, co może obniżyć koszty leczenia, poprawić jakość i długość życia w zdrowiu.



Dr n. o zdr.
Monika Tomaszewska

specjalistka w dziedzinie epidemiologii
Dyrektor Departamentu Zarządzania
Klinicznego i Projektów Medycznych
Grupa LUX MED

5.

**PRZEWLEKŁE
CHOROBY
NIEZAKAŹNE**



Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce

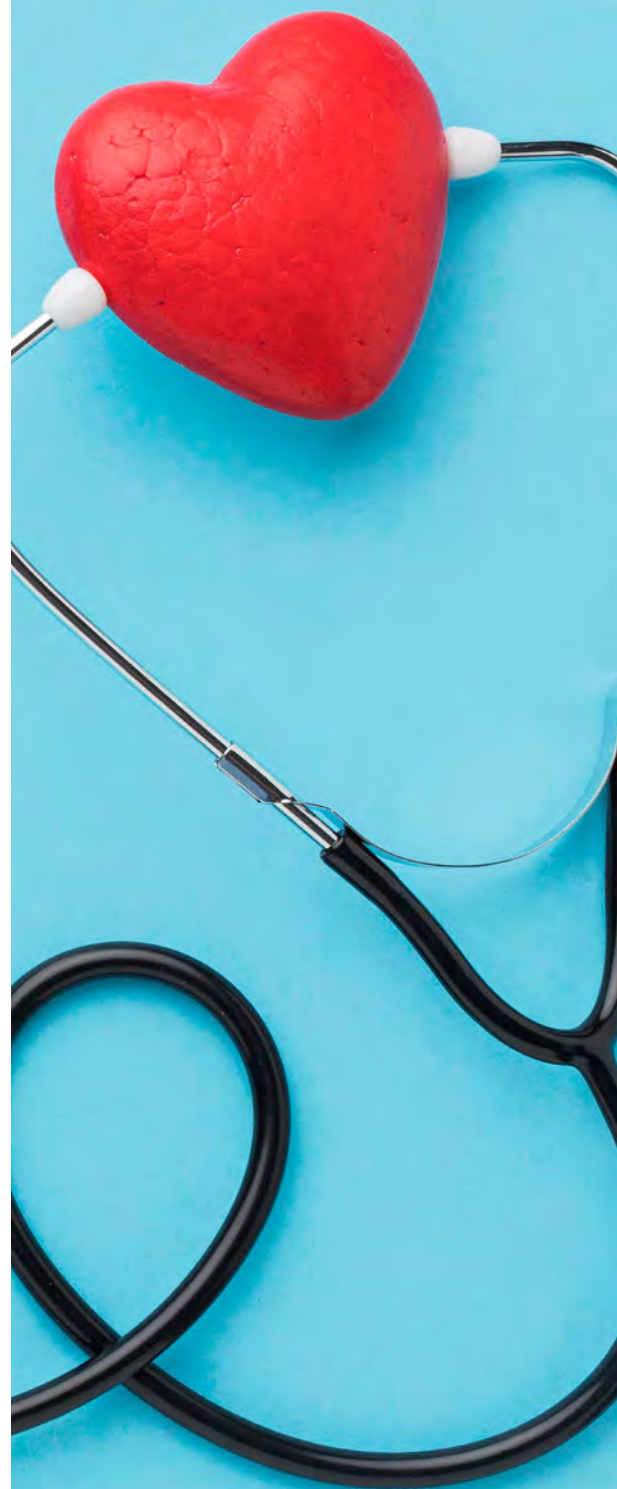
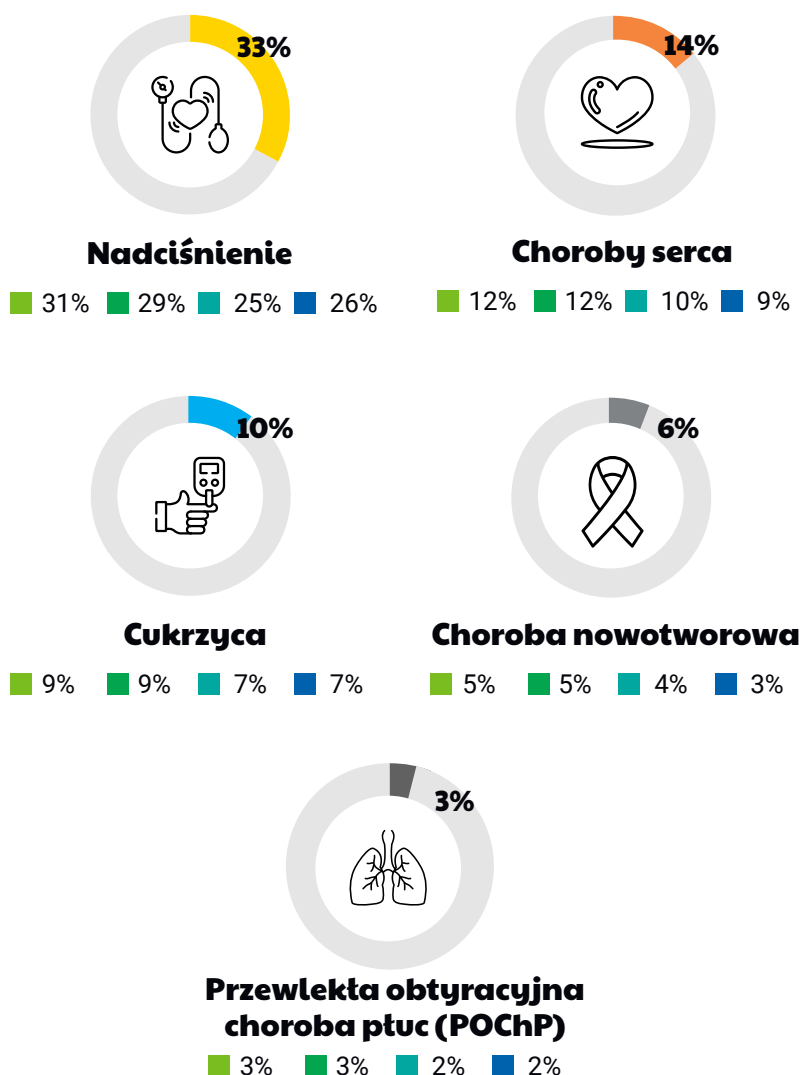
Przewlekłe choroby niezakaźne

(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.

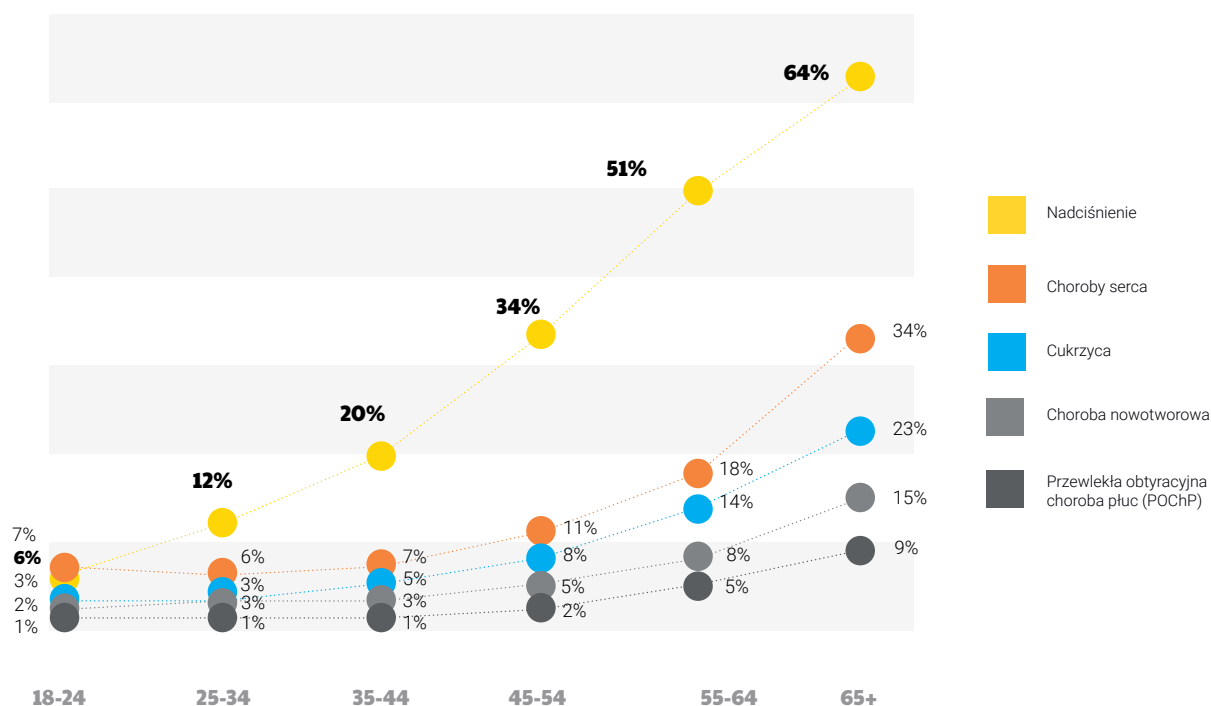
Przewlekłe choroby niezakaźne stają się coraz większym problemem w Polsce. Niemal co trzeci Polak deklaruje, że ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co siódmy chorobę serca, a co dziesiąty cukrzycę. Chorobę nowotworową zdiagnozowano u co 18.

Przewlekłe choroby niezakaźne zdiagnozowane u Polaków



2024 2023 2022 2021 2020

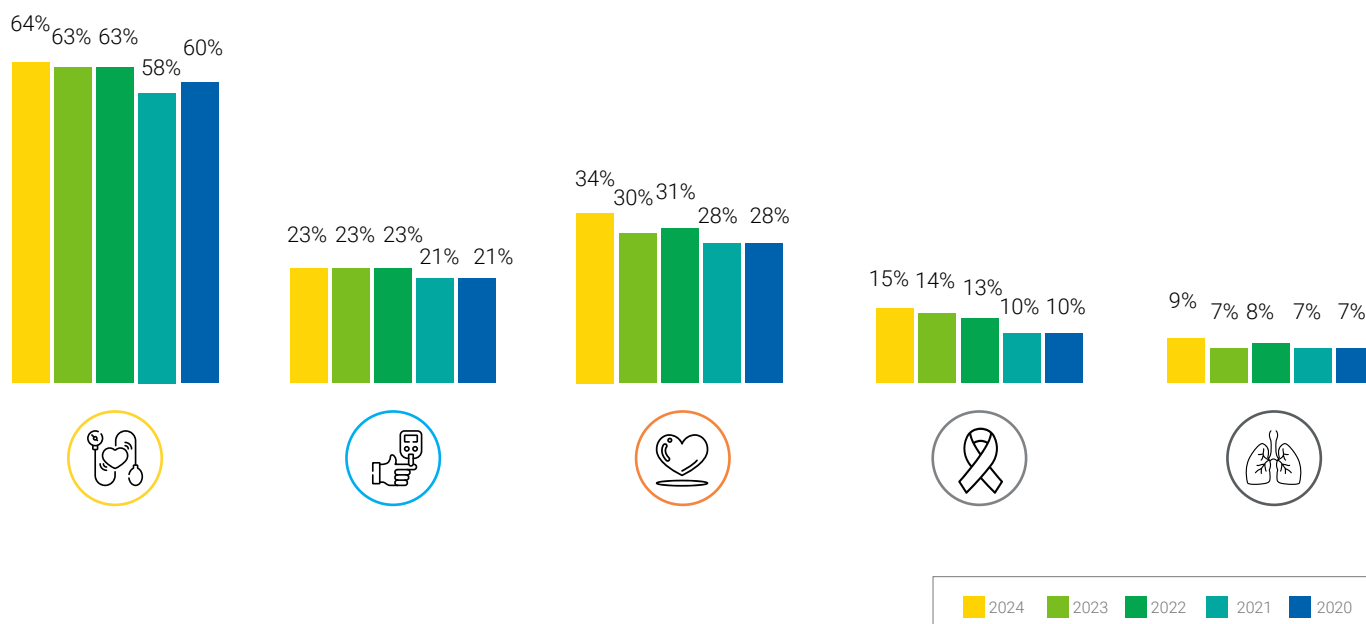
Przewlekłe choroby niezakaźne rozkład wg. wieku



Odsetek osób z przewlekłymi chorobami niezakaźnymi rośnie gwałtownie wraz ze wzrostem wieku. Podczas gdy na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) cierpi 1 proc. osób w wieku 18-44, w grupie 65+ choruje na nią już prawie co dziesiąta. Wśród osób powyżej 65. roku

życia nadciśnienie tętnicze zdiagnozowane ma 64 proc., chorobę serca ma więcej niż co trzecia, cukrzycę prawie co czwarta, a chorobę nowotworową co siódma.

Przewlekłe choroby niezakaźne wśród osób 65+



Główne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych

Otyłość (wskaźnik BMI równy 30 i więcej), która sama zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych, stanowi istotny czynnik ryzyka innych poważnych przewlekłych chorób niezakaźnych – cukrzycy, nowotworów czy chorób sercowo-naczyniowych. Tymczasem obecnie choruje na nią aż 23 proc. Polaków, a gdy przyjrzymy się wyłącznie najstarszej grupie respondentów, niemal co trzeci z nich jest otyły (29 proc.).

Do czterech głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych zaliczamy:

**Używanie
tytoniu**



27%

Polaków pali
wyroby tytoniowe.

**Brak aktywności
fizycznej**



47%

Polaków nie uprawia
żadnego sportu

**Spożywanie
alkoholu**



76%

Polaków pije alkohol,
a aż **7%** sięga po niego
codziennie

**Niezdrową
dieta**



23%

Polaków pije napoje słodzone
co najmniej kilka razy
w tygodniu, owoce jada
codziennie tylko **36%**,
a warzywa zaledwie
37% Polaków.

Przewlekłe choroby niezakaźne nazywane są też chorobami cywilizacyjnymi, ponieważ ich źródłem nie jest zakażenie patogenem, lecz szybki rozwój cywilizacji związany ze zmianą naszego stylu życia.

Choć geny także odgrywają pewną rolę w zachorowaniu na choroby cywilizacyjne, wzrost zachorowalności na te choroby spowodowany jest przede wszystkim z naszymi niezdrowymi nawykami.

6.

OTYŁOŚĆ

**Główny czynnik
ryzyka wielu chorób
przewlekłych**



Nadwaga i otyłość są głównymi czynnikami ryzyka wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i raka.

Otyłość (wskaźnik BMI równy 30 i więcej), która sama zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych, stanowi istotny czynnik ryzyka innych poważnych przewlekłych chorób niezakaźnych – cukrzycy, nowotworów czy chorób sercowo-naczyniowych.

W związku z prognozowanym wzrostem otyłości, Narodowy Fundusz Zdrowia szacuje, że należy spodziewać się w 2025 roku (w porównaniu do 2017) zwiększenia liczby pacjentów chorych na choroby z nią związane, w szczególności wzrostu liczby dorosłych pacjentów z cukrzycą (szacowany wzrost na poziomie 941 tys. pacjentów), nadciśnieniem (349 tys.) oraz zwyrodnieniem stawu kolanowego (146 tys.)⁸

Indywidualną miarą otyłości jest wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index), czyli waga osoby w kilogramach) podzielona przez kwadrat jej wysokości (w metrach).

WHO definiuje nadwagę u dorosłych jako BMI większe lub równe 25 kg/m², a otyłość jako BMI większe lub równe 30 kg/m². Wskaźnik BMI u osób z rozbudowaną tkanką mięśniową oraz u kobiet w ciąży może nie oddawać stanu faktycznego i powinien być interpretowany z dużą ostrożnością.

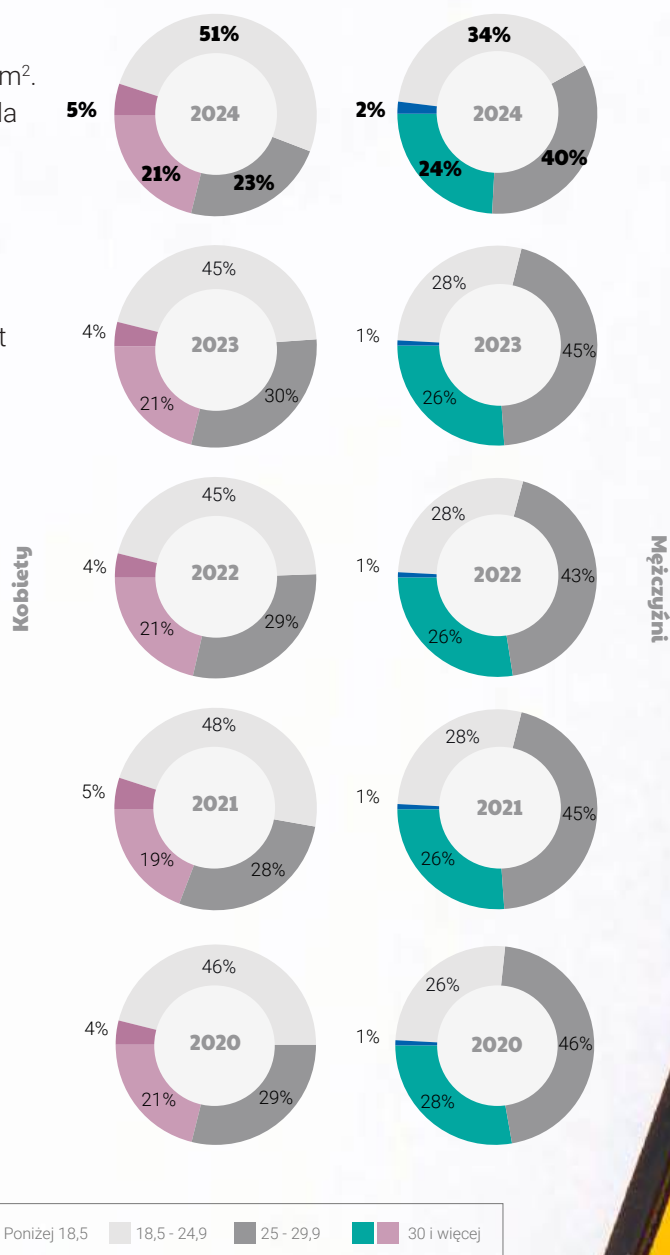


Body Mass Index (BMI)

Średnie BMI Polaków wyniosło w 2024 roku 26,3 kg/m². Średnie BMI jest niższe dla kobiet – 25,9 kg/m² niż dla mężczyzn – 27,9 kg/m².

Połowa Polaków (51 proc.) ma problem z nadmierną masą ciała – 58 proc. mężczyzn (spadek o 13 pp. względem 2023) i 44 proc. kobiet (spadek o 7 pp. względem 2023). 34 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet ma nadwagę, a 24 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet choruje na otyłość.

BMI - Indeks masy ciała



BMI - Indeks masy ciała, a wiek

	Niedowaga poniżej 18,5 kg/m ²					Prawidłowa waga 18,5 kg/m ² - 24,9 kg/m ²				
18-24	16%	12%	12%	12%	11%	63%	60%	61%	63%	60%
25-34	6%	4%	4%	4%	4%	56%	48%	47%	49%	46%
35-44	3%	2%	2%	2%	1%	51%	39%	39%	41%	37%
45-54	2%	1%	1%	1%	1%	42%	32%	30%	32%	28%
55-64	1%	1%	1%	0%	0%	35%	27%	25%	25%	24%
65+	1%	1%	0%	0%	0%	34%	25%	23%	22%	22%
										
	Nadwaga 25 kg/m ² - 29,9 kg/m ²					Otyłość 30 kg/m ² i więcej				
18-24	12%	18%	17%	17%	19%	9%	9%	10%	9%	10%
25-34	21%	31%	31%	30%	32%	16%	17%	18%	16%	18%
35-44	26%	37%	36%	36%	38%	20%	22%	23%	21%	24%
45-54	30%	40%	39%	41%	41%	26%	27%	30%	27%	31%
55-64	34%	43%	43%	44%	43%	30%	30%	32%	30%	32%
65+	36%	45%	45%	47%	46%	29%	29%	31%	31%	32%
										

- Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 21 proc. 18-24-latków, 37 proc. osób między 25. a 34. rokiem życia, 46 proc. 35-44-latków, 56 proc. ankietowanych w wieku od 45 do 54 lat, 64 proc. 55-64-latków i 65 proc. osób powyżej 65. roku życia. Tylko na otyłość po 55. roku życia choruje co trzecia osoba.
- Jednocześnie 61 proc. Polek i Polaków deklaruje, że ich masa ciała w ciągu ostatnich trzech miesięcy nie uległa żadnej zmianie.
- Niedowagę ma 16 proc. 18-24-latków, 6 proc. 25-34-latków, 3 proc. 35-44-latków oraz 1 proc. osób powyżej 45. roku życia.

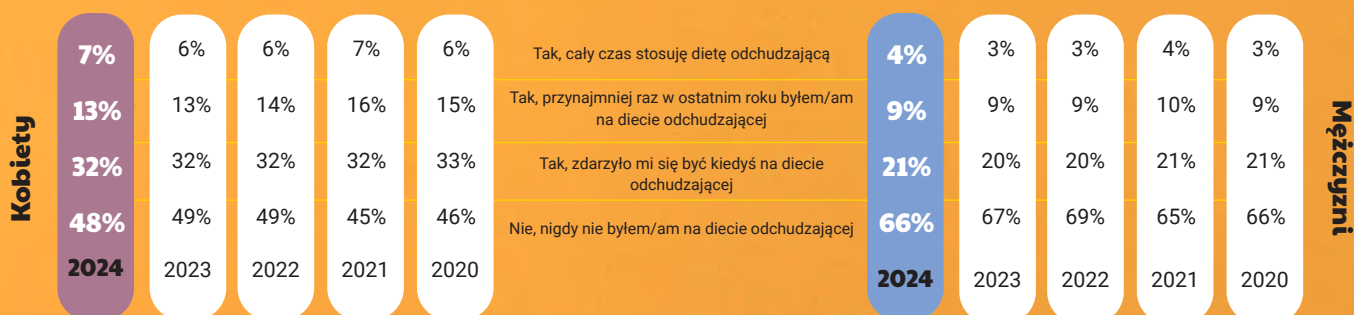
Dieta odchudzająca

Diety odchudzające są dużo bardziej popularne wśród kobiet niż mężczyzn – kiedykolwiek na takiej diecie było 51 proc. kobiet (bez zmian względem 2022) i 33 proc. mężczyzn (2 pp. więcej niż w 2022). Cały czas na diecie odchudzającej jest 6 proc. kobiet i 3 proc. mężczyzn (bez zmian względem 2022), a w ostatnim roku przynajmniej raz stosowało ją 13 proc. kobiet i 9 proc. mężczyzn.

Osoby z wyższym wykształceniem częściej decydują się na dietę odchudzającą – aż połowa z nich była na takiej diecie przynajmniej raz w życiu.

5 proc. osób z wyższym wykształceniem na diecie odchudzającej jest przez cały czas w porównaniu z 4 proc. osób z niższym wykształceniem.

Czy kiedykolwiek byłeś/a Pan/Pani na diecie odchudzającej?



i

Nie wszystkie diety są zdrowe i bezpieczne dla naszego organizmu. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety zalecana jest konsultacja z lekarzem, nawet jeśli nie masz żadnych problemów zdrowotnych.

Przy wyborze diety nigdy nie kieruj się panującą modą. Pamiętaj, że niektóre diety, m.in. ubogie w poszczególne składniki odżywcze czy mocno ograniczające kalorie oraz monodiety mogą być wyniszczające dla organizmu, niosą ryzyko zaburzeń odżywiania, a także mogą powodować wzrost apetytu przyczyniając się do szybkiego powrotu do dawnej wagi.



Otyłość

PODSUMOWANIE

1 Średnie BMI Polaków wynosi 26,3 kg/m² i jest ono niższe dla kobiet (średnie BMI: 25,9 kg/m²) niż dla mężczyzn (średnie BMI: 27,9 kg/m²).

2 Aż połowa Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, a kwestia ta dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet (58 proc. mężczyzn i 44 proc. kobiet). Dane te niewiele odbiegają od szacunków NFZ, które mówią, że trzech na pięciu Polaków ma nadwagę⁸, należy także brać pod uwagę deklaratywność przy podawaniu masy ciała. 34 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet ma nadwagę, a 24 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet choruje na otyłość. Jednocześnie problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma już 21 proc. 18-24-latków, 56 proc. 45-54-latków i 65 proc. osób powyżej 65. roku życia.

3 Nadmierna masa ciała stanowi jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych w naszym kraju i może prowadzić do szeregu chorób – otyłości, cukrzycy, chorób sercowonaczyniowych czy onkologicznych. Otyłość znacząco podnosi też ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, a także śmierci (o 48 proc.), hospitalizacji (o 113 proc.), jak i przyjęcia na oddział intensywnej terapii (o 74 proc.) z powodu COVID-19⁹.

4 Diety odchudzające są dużo bardziej popularne wśród kobiet niż mężczyzn – kiedykolwiek na takiej diecie było 52 proc. kobiet i 34 proc. mężczyzn. Cały czas na diecie odchudzającej jest 7 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn.

5 Zmiana diety na zdrowszą, a także zwiększenie dawki aktywności fizycznej, np. poprzez rozpoczęcie uprawiania sportu, są kluczowe w osiągnięciu niższego BMI oraz utrzymania prawidłowej wagi. W tych kwestiach Polacy mają jeszcze wiele do zrobienia.

6 Niedowagę ma 16 proc. 18-24-latków, 6 proc. 25-34-latków, 3 proc. 35-44-latków oraz 1 proc. osób powyżej 45. roku życia.

Otyłość

KOMENTARZ EKSPERTA

Coraz więcej wiemy o zagrożeniach zdrowotnych i społecznych, jakie niesie epidemia otyłości. Także w Polsce nadwaga i otyłość stanowią istotne obciążenie społeczeństwa. Zarówno w zakresie licznych problemów zdrowotnych, którym sprzyja nadmierna masa ciała, w zakresie relacji społecznych, jak i w obszarze ekonomii i gospodarki. Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości jest spowodowane z jednej strony niewystarczającą aktywnością fizyczną polskiego społeczeństwa, a z drugiej niewłaściwymi wyborami żywieniowymi. Warto zwrócić uwagę na różnicę między kobietami i mężczyznami. Z deklaracji uczestników Narodowego Testu wynika, że nadwaga występuje u 40 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet, a otyłość u odpowiednio 24 proc. i 21 proc. osób. Z niedawno publikowanych wyników klasycznych badań epidemiologicznych wynika, że częstość występowania otyłości (wskaźnik masy ciała $\geq 30 \text{ kg/m}^2$) nie różni się tak bardzo między płciami. Na pewno ten aspekt wart jest pogłębionych analiz. Być może część uczestników Narodowego Testu Zdrowia deklarując masę swojego ciała zaniża ją. Zwraca uwagę utrzymywanie się odsetka respondentów deklarujących, że nigdy nie podejmowali próby zmniejszenia masy ciała poprzez optymalizację diety.

Na podkreślenie zasługuje zagrożenie dla zdrowia, jakie niesie ze sobą otyłość, będąca jedną z głównych przyczyn nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, dyslipidemii, zawałów serca i niewydolności serca, a także wielu nowotworów, depresji, chorób układu oddechowego i kostno-stawowego. Dlatego wyniki Narodowego Testu Zdrowia w zakresie częstości występowania nadwagi i otyłości są alarmujące. Wyniki powinny być ważnym bodźcem do podjęcia intensywniejszych działań zmierzających do poprawy stylu życia Polaków. Wśród potencjalnych działań naturalnie trzeba wymienić edukację w zakresie

korzyści wynikających ze zdrowych wyborów żywieniowych, regularnej aktywności fizycznej oraz regularnego, higienicznego stylu życia i zagrożeń jakie niesie niezdrowy tryb życia. Zmiana nawyków dzieci i młodzieży w tym zakresie jest szczególnie ważna. Jednak co najmniej tak samo ważna jest odpowiednia polityka podatkowa, planowanie przestrzenne miast i miasteczek, architektura budynków użyteczności publicznej, budowa atrakcyjnych przestrzeni rekreacyjnych i wiele innych działań wykraczających poza wąsko rozumianą politykę zdrowotną.



**prof. dr hab. n. med.
Piotr Jankowski**

Kierownik Katedry Chorób
Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP

Otyłość

KOMENTARZ EKSPERTKI

Dane statystyczne dotyczące choroby otyłościowej są zatrważające, mówi się o 9 mln osób w Polsce zmagających się z tą chorobą. Schorzenie to zostało uznane przez WHO za chorobę cywilizacyjną o charakterze przewlekłym z tendencją do nawrotów, która nie ustąpi samoistnie i powoduje liczne powikłania zdrowotne.

Z punktu widzenia społecznego najbardziej kluczowym działaniem jest zmiana sposobu myślenia o samej chorobie, a przede wszystkim o zauważeniu jej. Podłożem choroby z reguły są czynniki środowiskowe, kulturowe, genetyczne i behawioralne. Badanie pokazuje, że ponad połowa Polaków ma nadmierną masę ciała i na ten istotny aspekt powinny być zwrócone światła jupiterów. Zarówno w kontekście zmian systemowych czy codziennej rutyny, ale także mentalnych – zrozumienia istoty choroby i przede wszystkim wsparcia chorych i unikaniu ich stygmatyzacji i dyskryminacji.

Leczenie choroby otyłościowej skupia się z wokół dwóch celów: klinicznym (tutaj mówimy wyłącznie o redukcji masy ciała) oraz terapeutycznym, którym jest dążenie do całościowej poprawy stanu zdrowia i utrzymaniu jej w równowadze. Zwykle leczenie otyłości kojarzy się z dietą redukującą masę ciała, niejednokrotnie to jest to niewystarczające działanie – jednak niezwykle istotnym krokiem w walce z chorobą. Idealnym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie na stałe zdrowego stylu życia i sposobu odżywiania jako standardu w codziennym funkcjonowaniu. Miejmy nadzieję, że właśnie tę drogę wybierze polskie społeczeństwo w najbliższych latach.



Kinga Kołodziej

Kierownik Działu Projektów
Medycznych Dr.Max
Ekspert Stowarzyszenia
Dr.Max Zdrowie

7.

CUKRZYCA

Epidemia XXI wieku



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 umiera z powodu cukrzycy i jej powikłań. Tylko w roku 2021 z powodu cukrzycy zmarło 6,7 miliona osób na całym świecie¹⁰.

Co więcej, średnio w Polsce co 2 godziny dokonuje się dużej amputacji związanej z cukrzycą (ok. 4 tys. hospitalizacji w związku z dużą amputacją stopy cukrzycowej)⁸.

Cukrzyca typu 2 jest najczęstszym typem cukrzycy, odpowiadając za ponad 90 proc. przypadków tej choroby na świecie. W przebiegu cukrzycy typu 2 występująca hiperglikemia (stan podwyższonego stężenia glukozy we krwi) jest początkowo wynikiem niezdolności komórek do pełnej odpowiedzi na insulinę (stan nazywany insulinoopornością). Początkowa insulinooporność może prowadzić do wzrostu produkcji insuliny przez trzustkę. Z biegiem czasu może jednak dojść do rozwoju niewydolności wydzielniczej trzustki skutkującej produkcją insuliny na poziomie niewystarczającym organizmowi¹⁰.

Diagnostyka cukrzycy opiera się przede wszystkim na pomiarze poziomu glukozy we krwi.

Otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), jest najistotniejszym środowiskowym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2. Wśród czynników ryzyka tego typu cukrzycy wymienia się m.in. niezdrową dietę, niedostateczną aktywność fizyczną czy matczyną otyłość i cukrzycę¹⁰.

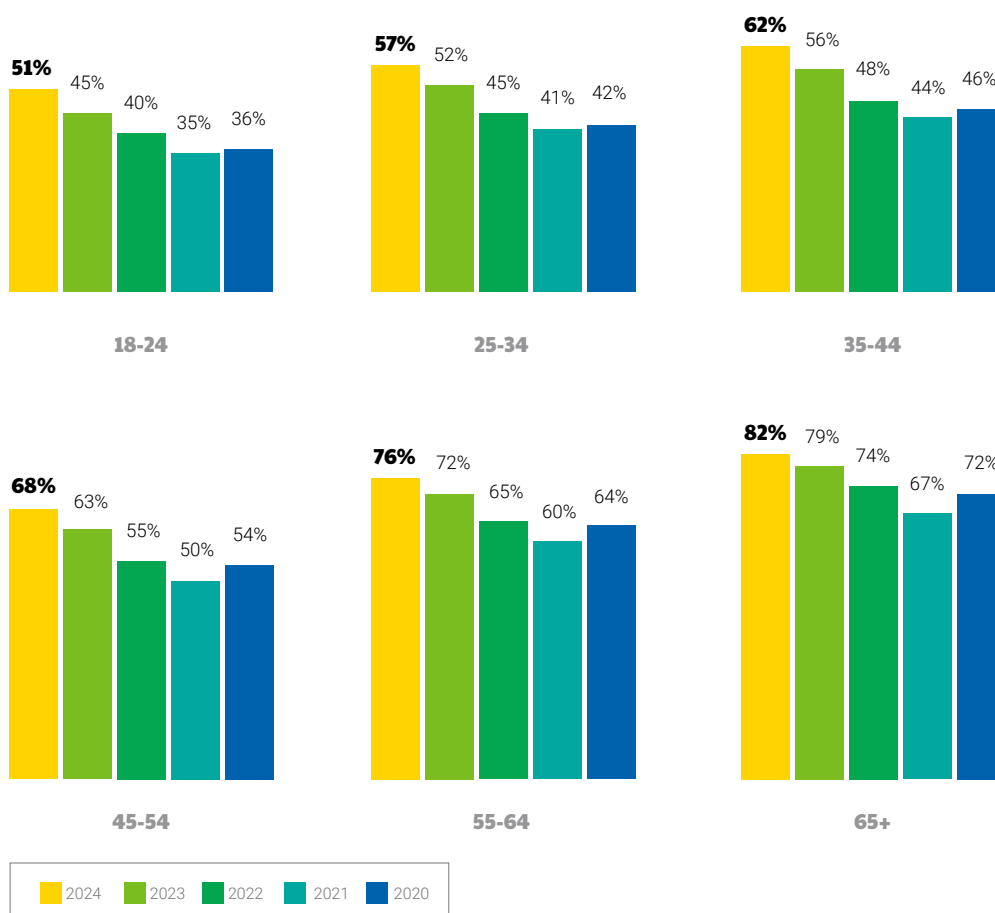
Wyniki badania Nurses' Health Study wskazują, że ryzyko cukrzycy dla osób z BMI przekraczającym 35 kg/m² jest 40-krotnie wyższe niż dla osób z BMI poniżej tego progu. Szacuje się, że do 65 proc. przypadków cukrzycy typu 2 wynika z nadwagi, a cukrzyca występowała w przypadku 13-16 proc. otyłych osób⁸.



Stężenie glukozy we krwi

- Badanie stężenia glukozy we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 67 proc. ankietowanych, o 5 pp. więcej niż w 2023 roku.
- Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 51 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 6 pp. względem 2023), 62 proc. w wieku 35-44 lat (wzrost o 6 pp. względem 2023) oraz 82 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia (3 pp. więcej niż w 2023).
- Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.
- Co czternasty dorosły Polak nigdy w swoim życiu nie sprawdził stężenia glukozy we krwi, a jeśli jest ono podwyższone, może wskazywać na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę.

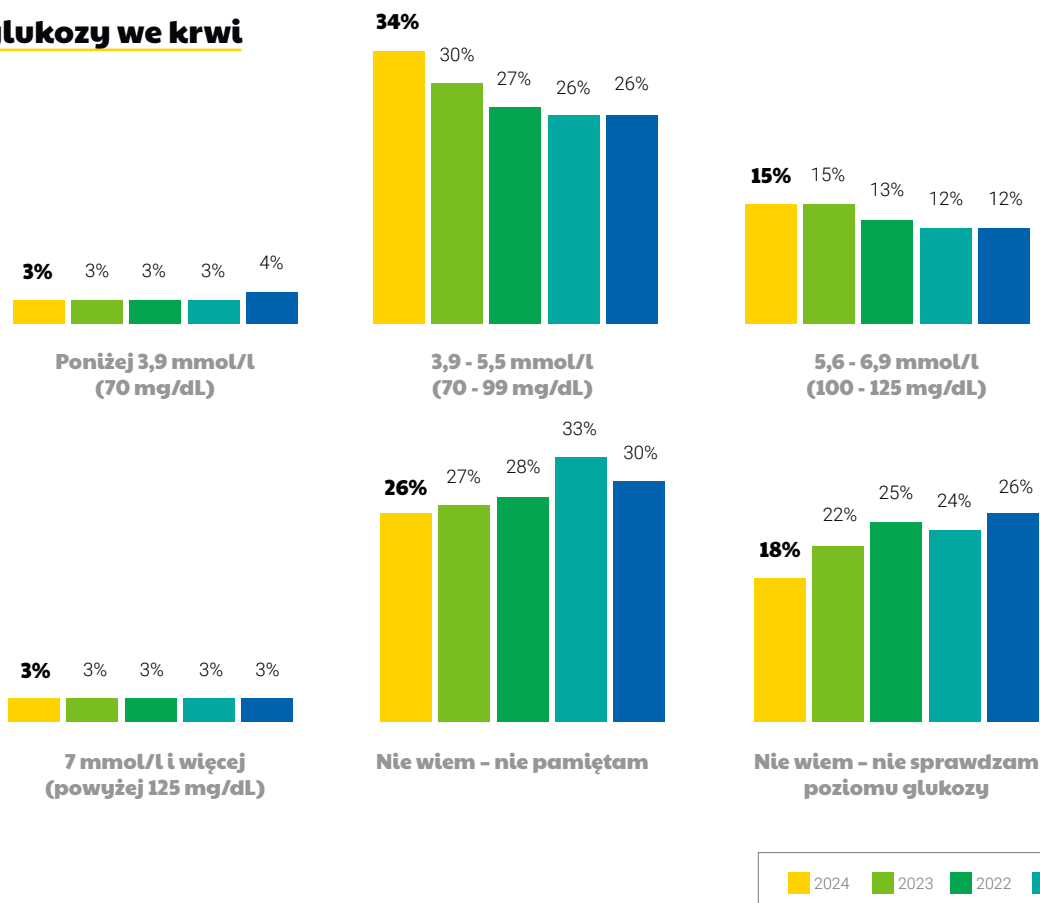
Procent osób, które zbadały stężenie glukozy we krwi w ciągu ostatniego roku



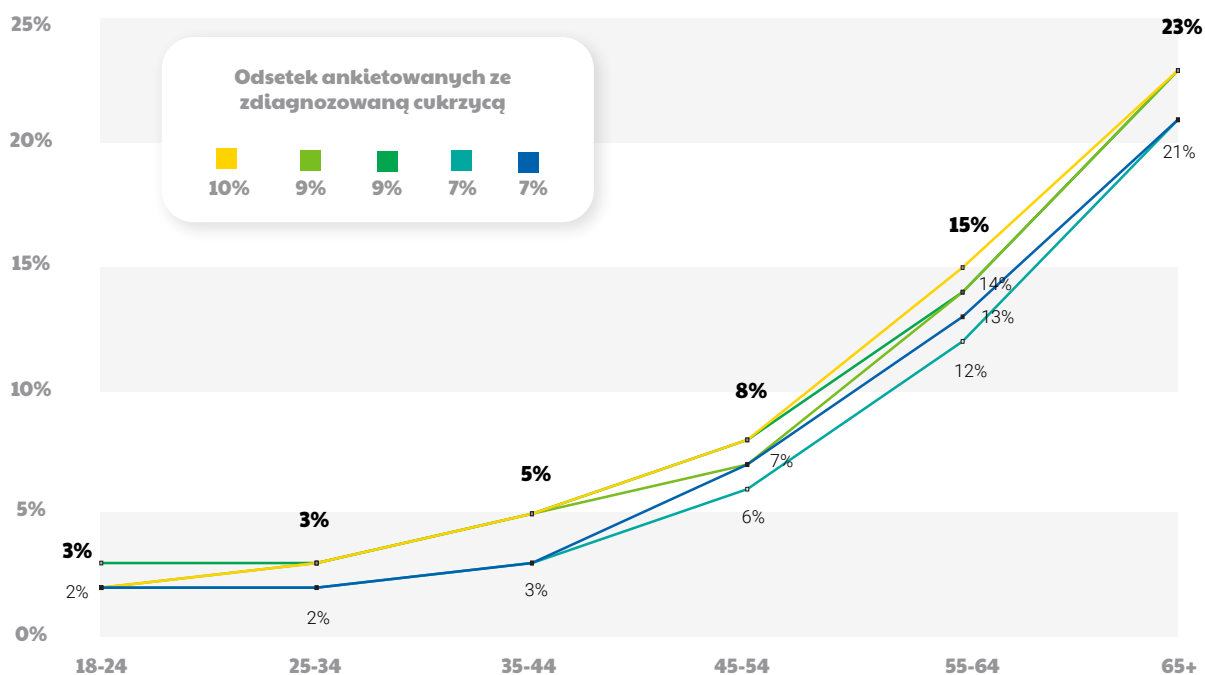
i

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

Stężenie glukozy we krwi



Cukrzyca - rozkład wg. wieku



34 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 18 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 26 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 3 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.

Cukrzycę zdiagnozowano u 10 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 8 proc. osób (wzrost o 1 pp. względem 2023), w grupie 55-64-latków 14 proc. osób (bez zmian względem 2023), a w grupie powyżej 65. roku życia aż 23 proc. osób (tak samo, jak w 2023).

1 Co dwudziesty dorosły Polak nigdy w swoim życiu nie sprawdził stężenia glukozy we krwi, mimo że badanie to jest kluczowe w diagnozowaniu cukrzycy i powinno być wykonywane przynajmniej raz w roku.

2 Badanie stężenia cukru we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 67 proc. ankietowanych. Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 51 proc. osób w wieku 18-24 lat, 62 proc. w wieku 35-44 lat oraz 82 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia. Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.

3 34 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 18 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 26 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 3 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.

4 Cukrzycę zdiagnozowano u 10 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 8 proc. osób, w grupie 55-64-latków 14 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 23 proc. osób.

5 W profilaktyce cukrzycy kluczową rolę odgrywa prawidłowa dieta, a także odpowiednia dawka aktywności fizycznej. W tych obszarach, jak wskazano w poprzednich rozdziałach, jest jednak jeszcze wiele do poprawy – Polacy spożywają zdecydowanie za mało warzyw i owoców, za mało się też ruszają (aż 51 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu).

6 Wczesne rozpoznanie cukrzycy, a także odpowiednie leczenie jest kluczowe dla zachowania zdrowia i nie może być zaniedbywane w czasie pandemii COVID-19. Osoby chore na cukrzycę nie mają większego prawdopodobieństwa zachorowania na COVID-19 niż osoby w populacji ogólnej, jednak u pacjentów z cukrzycą, u których rozwinęła się choroba COVID-19, zaobserwowano wyższe ryzyko rozwoju ciężkich powikłań i zgonów, niż u osób zdrowych¹¹.



Cukrzyca

KOMENTARZ EKSPERTA

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2024 mimo tego, że nie jest on badaniem epidemiologicznym, odzwierciedlają znane trendy widoczne w projektach naukowych. Pokazują na przykład wzrastający odsetek osób z rozpoznaną cukrzycą.

Jeśli chodzi o odsetek dokonujących pomiaru cukru we krwi, to dane pozytywnie zaskakują – widać systematyczny wzrost rok do roku proporcji osób, które się badają. Nasze zalecenia diabetologiczne rekomendują, 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. W wynikach testu wyraźnie widzimy, że odsetek dokonujących pomiaru poziomu glukozy we krwi rośnie wraz z wiekiem, a powyżej 65. roku życia wykonuje go zdecydowana większość badanych. To zadowalający wynik.

Szkoda, że tak wiele osób nie pamięta, jaki miały poziom cukru. Kto wie, może problem polega na tym, że lekarze nie przekazują im wystarczająco jasno informacji, jak rozumieć ich wynik. Całość obrazu wskazuje jednak na znaczną i stale rosnącą świadomość zagrożenia cukrzycą w naszym społeczeństwie.

Spośród ankietowanych 10 proc. mówi o tym, że ma zdiagnozowaną cukrzycę, czyli nieco więcej, niż podaje ostatni atlas IDF, czyli Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej. Ten wynik Narodowego Testu Zdrowia Polaków jest jednak zgodny z danymi naukowymi oraz rejestrami Narodowego Funduszu Zdrowia. Do tej liczby dochodzi jeszcze kilkaset tysięcy osób z niezdiagnozowaną cukrzycą, więc liczba chorych w Polsce przekracza z pewnością 3 mln osób.



prof. dr hab. n. med.
Maciej Matecki

Prorektor Uniwersytetu
Jagiellońskiego
ds. Collegium Medicum

8.

CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Główna przyczyna zgonów
wśród Polaków



Choroby układu krążenia są największym zagrożeniem życia w Polsce, a tym samym stanowią najważniejszą przyczynę umieralności. W roku 2020 z powodu chorób sercowo-naczyniowych zmarło w Polsce ponad 174,5 tys. osób, co stanowiło 42,6 proc. wszystkich zgonów¹².

Choroby układu krążenia częściej dotyczą kobiety, także umieralność wskutek tych schorzeń jest zdecydowanie wyższa niż wśród mężczyzn. W 2020 roku choroby sercowo-naczyniowe były przyczyną 41 proc. wszystkich zgonów kobiet i 33 proc. wszystkich zgonów mężczyzn¹².

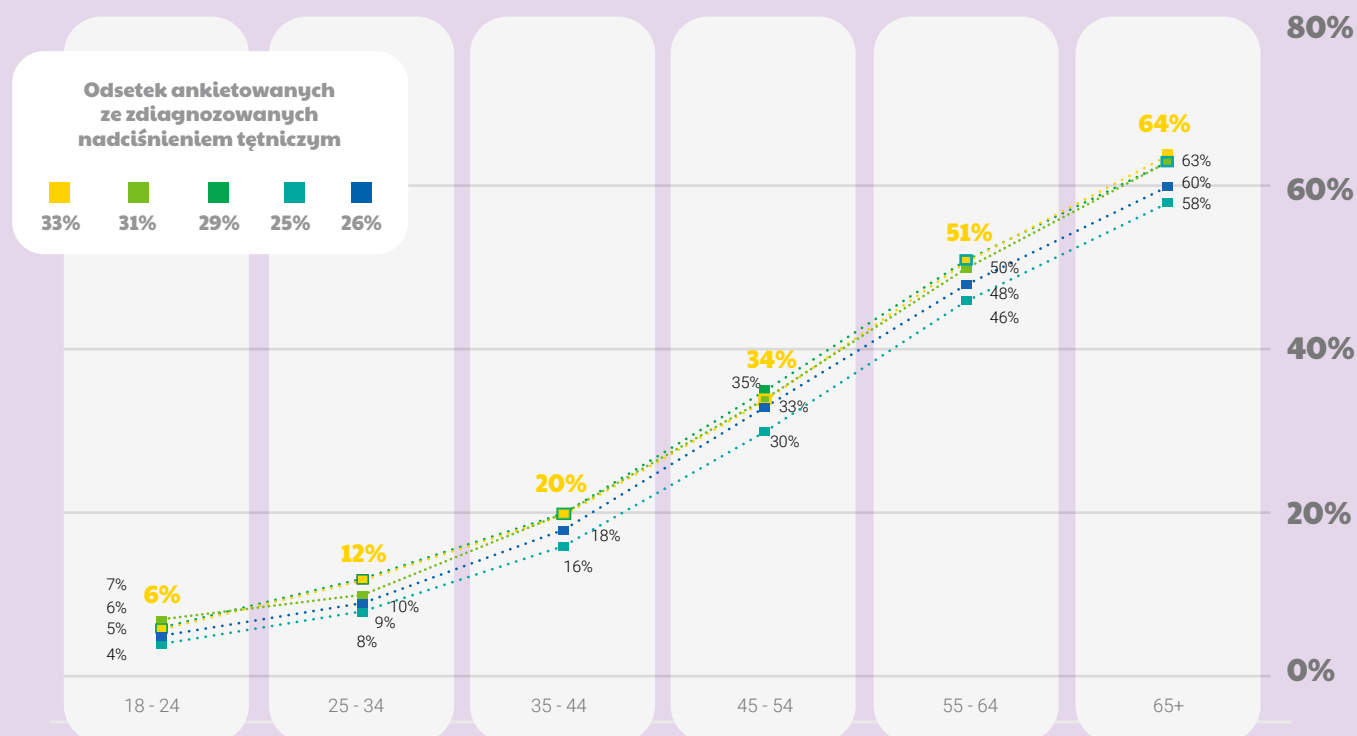
Spośród chorób układu krążenia najczęściej do śmierci prowadzą choroba niedokrwienna serca (w tym zawał serca), choroby naczyń mózgowych, a także niewydolność serca i miażdżyca¹².

W porównaniu z początkiem lat 90. XX w. liczba zgonów z powodu chorób kardiologicznych zmalała o 13 proc. – z 52 proc. w 1990 roku do ok. 39 proc. obecnie. Mimo to w Polsce nadal występuje nadumieralność spowodowana tymi chorobami, a odsetek zgonów jest znacznie wyższy niż w większości państw Unii Europejskiej¹².

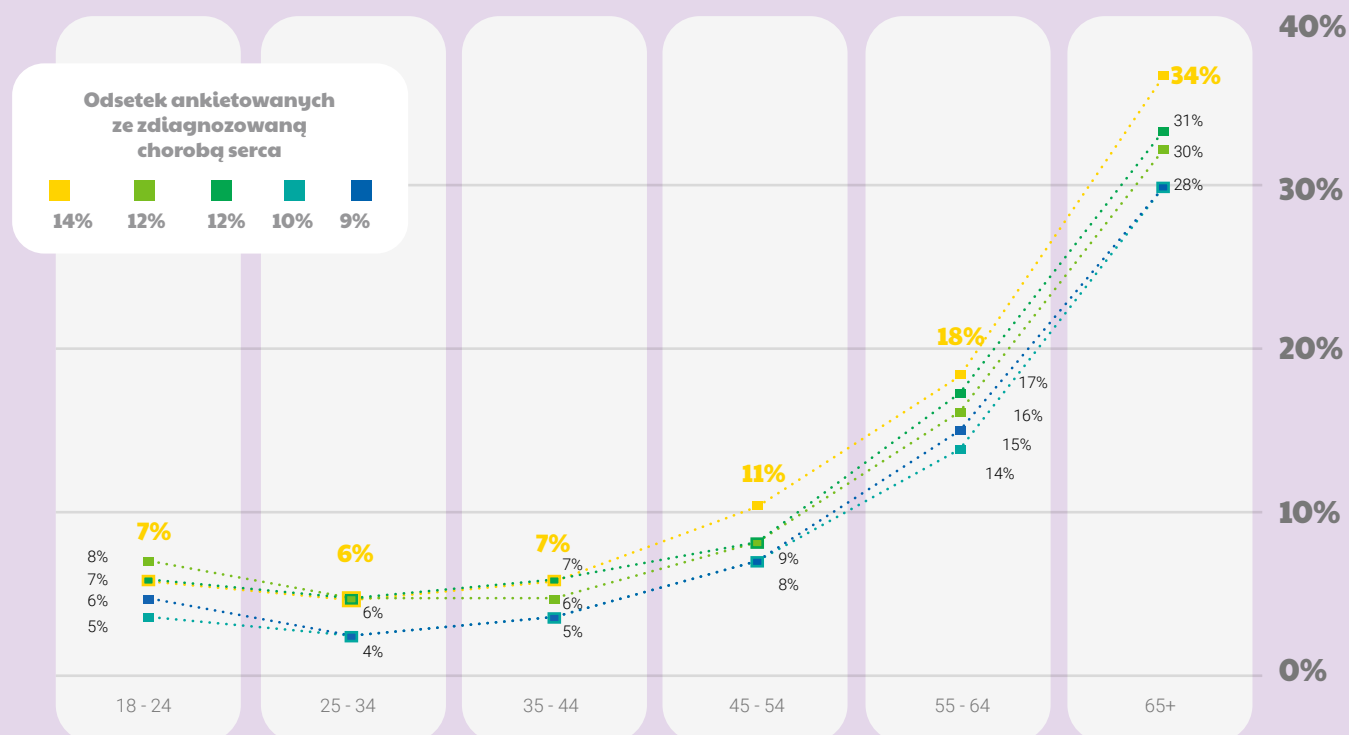
Nadciśnienie tętnicze i choroby serca

Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje niemal co trzeci dorosły Polak (33 proc. - wzrost o 2 pp. względem 2023), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co siódmy (to więcej niż przed rokiem). W obu przypadkach liczba chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

Nadciśnienie tętnicze - rozkład wg. wieku



Choroby serca - rozkład wg. wieku

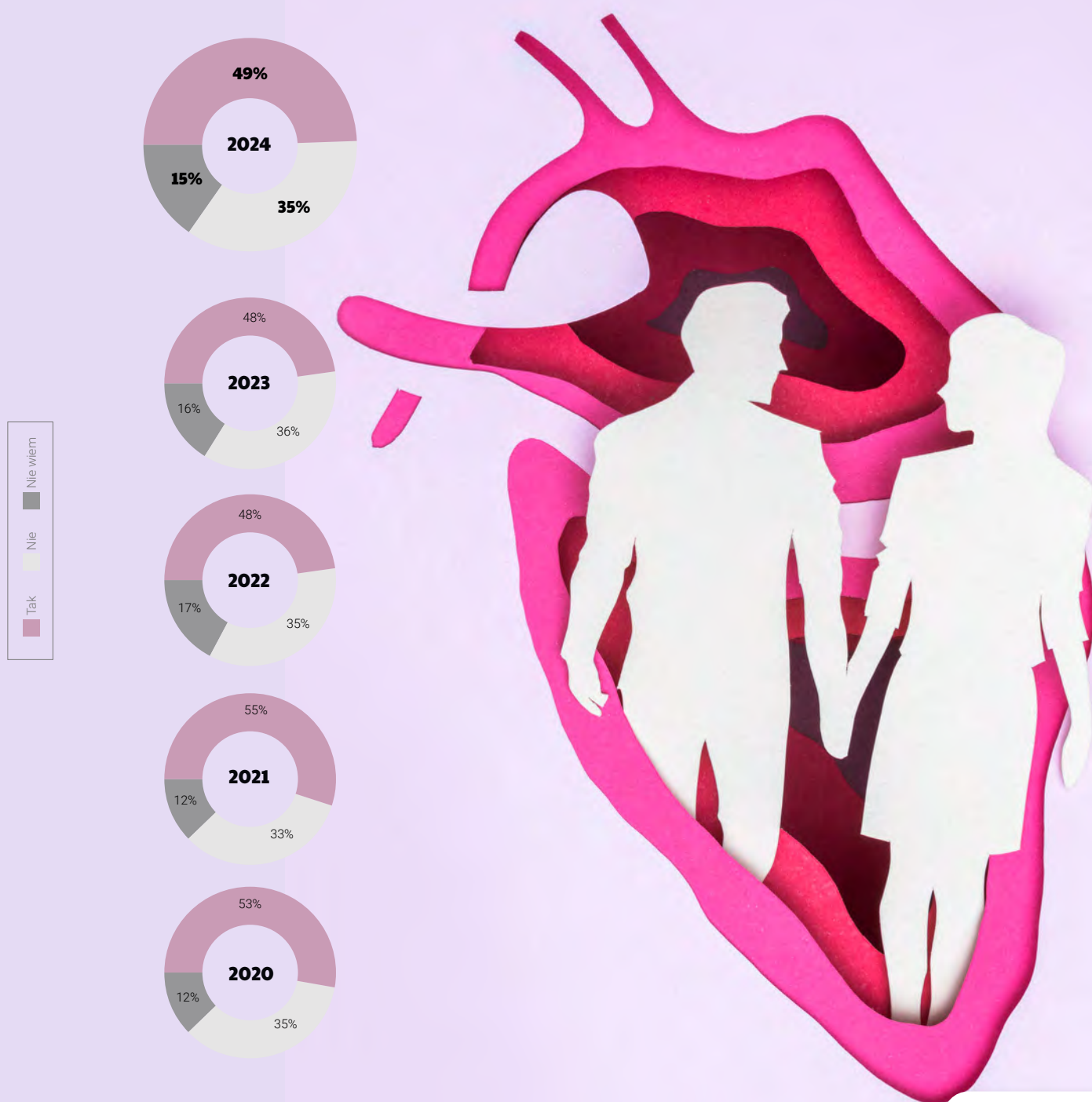


Wywiad rodzinny

Podwyższone stężenie cholesterolu i nadciśnienie tętnicze są przyczyną miażdżycy i jej powikłań jak udar mózgu i zawału serca.

U **49 proc.** osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe.

Występowanie w 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



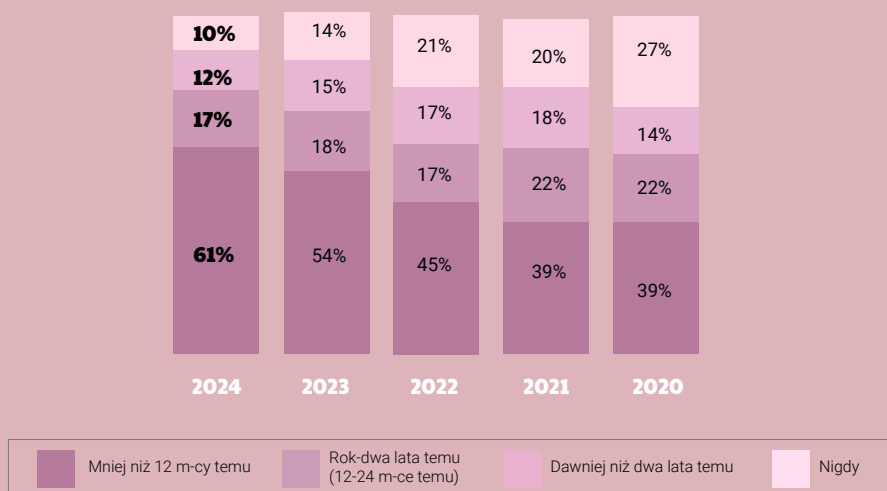
Cholesterol

Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało 61 proc. Polaków, to wynik lepszy o 7 pp. niż w roku 2023.

i

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

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

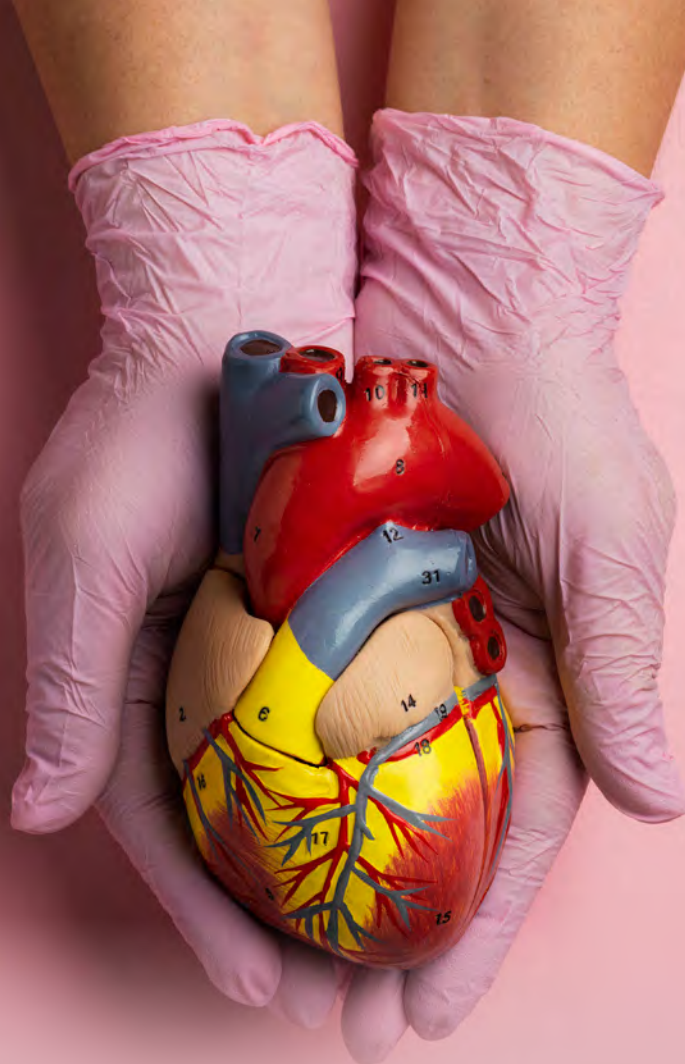


Procent osób, które zbadały stężenie cholesterolu we krwi w ciągu ostatniego roku



W ostatnim roku badanie wykonało 35 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 7 pp. w stosunku do 2023), w grupie wiekowej 35-44 lat było to już 55 proc. (wzrost o 7 pp. względem 2023), a w grupie osób powyżej 65.

roku życia 79 proc. (wzrost o 2 pp. w stosunku do 2023). Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz chętniej.



Aż 19 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.

27 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi (<4,5 – 5,0 mmol/l), a u 19 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 35 proc. respondentów nie pamięta swojego ostatniego wyniku tego badania.

Poziom cholesterolu

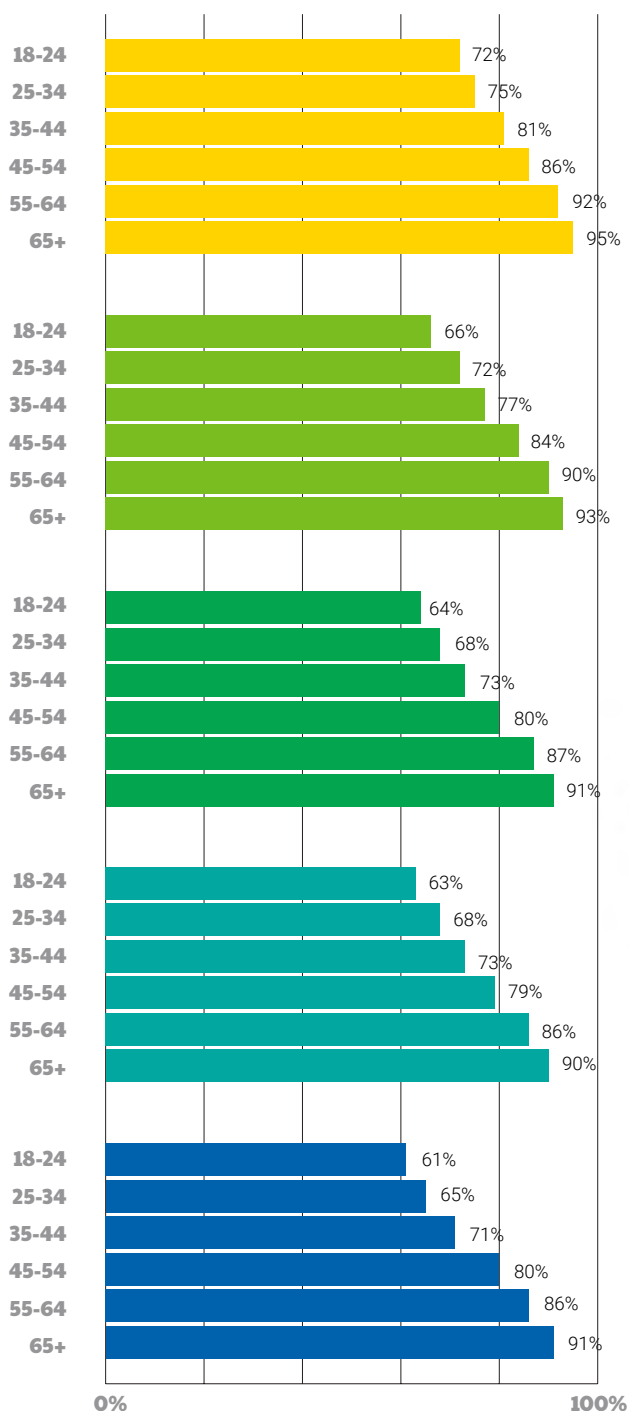
	2024	2023	2022	2021	2020
< 4,5 mmol/l (poniżej 170 mg/dl)	12%	11%	9%	9%	9%
4,5 - 5,0 mmol/l (170 - 190 mg/dl)	15%	13%	12%	12%	12%
5,0 - 6,5 mmol/l (190 - 250 mg/dl)	16%	14%	13%	12%	13%
6,5 mmol/l lub więcej (powyżej 250 mg/dl)	3%	3%	3%	3%	3%
Nie wiem - nie pamiętam	35%	35%	36%	36%	32%
Nie wiem - nie sprawdzam poziomu cholesterolu we krwi	19%	23%	27%	28%	30%

2024 2023 2022 2021 2020

Ciśnienie tętnicze krwi

Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 85 proc. ankietowanych (4 pp. więcej niż w 2023).

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



i

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



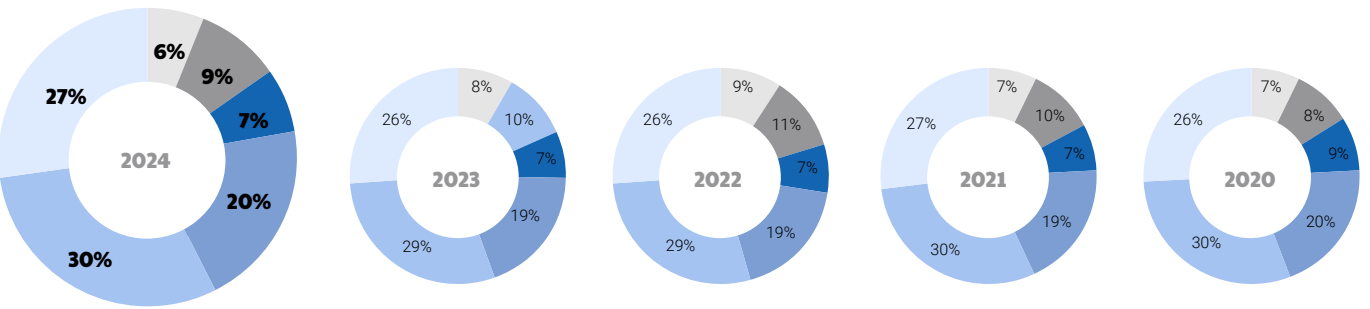
2024 2023 2022 2021 2020

Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 72 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 6 pp. względem 2023), 81 proc. w wieku 35-44 lat (wzrost o 4 pp. względem 2023) oraz 95 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia (wzrost o 2 pp. względem 2023).

Wartość ciśnienia tętniczego

Wraz ze wzrostem wieku pomiar ciśnienia krwi wykonywany jest częściej.

57 proc. badanych ma prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi, 20 proc. jest w górnym zakresie normy z ciśnieniem tzw. wysokim prawidłowym, natomiast 7 proc. ma nadciśnienie. Ciśnienia tętniczego krwi nie kontroluje w ogóle aż 6 proc. Polaków.



Elektrokardiografia (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 10 proc. 45-54-latków, 6 proc. 55-64-latków i 3 proc. osób powyżej 65-roku życia.

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

	45-54					55 - 64					64 +				
Mniej niż 12 m-cy temu	35%	33%	30%	26%	29%	44%	41%	38%	32%	37%	56%	52%	49%	42%	47%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	22%	21%	21%	25%	26%	22%	22%	23%	26%	27%	21%	21%	22%	27%	26%
Dawniej niż dwa lata temu	32%	34%	37%	37%	31%	28%	30%	33%	34%	28%	20%	23%	25%	27%	22%
Nigdy	10%	11%	13%	12%	13%	6%	7%	7%	7%	7%	3%	4%	4%	4%	5%

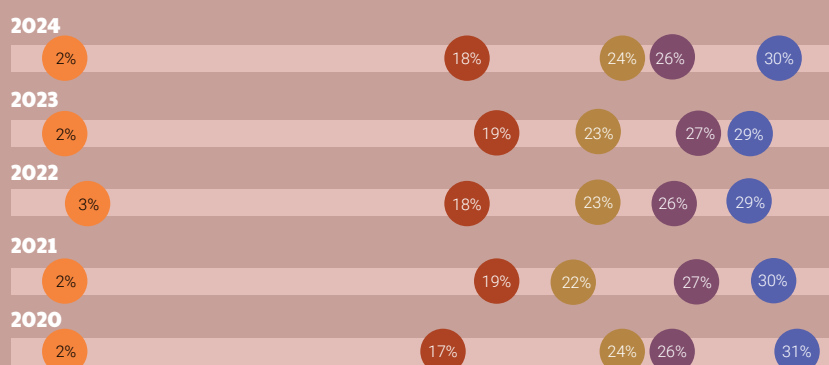


Stres

Przewlekły stres, obok m.in. cukrzycy, palenia tytoniu i zaburzeń lipidowych, może być czynnikiem rozwoju chorób serca.

Tymczasem aż 98 proc. Polaków doświadcza stresu (tak samo jak w 2023) – 24 proc. codziennie (1 pp. więcej niż w 2023) i 30 proc. kilka razy w tygodniu (1 pp. więcej niż w 2023).

Jak często doświadcza Pan/Pani stresujących sytuacji?



■ Codziennie ■ Kilka razy w tygodniu ■ Kilka razy w miesiącu ■ Raz w miesiącu lub rzadziej ■ Nigdy

Codziennie doświadczanie stresu najwyższe jest w najmłodszych grupach wiekowych i dotyczy niemal co trzeciej osoby w wieku 18-44 lat. Po 55. roku życia codziennie stresu doświadcza co piąta osoba, a po 65. co jedenasta.



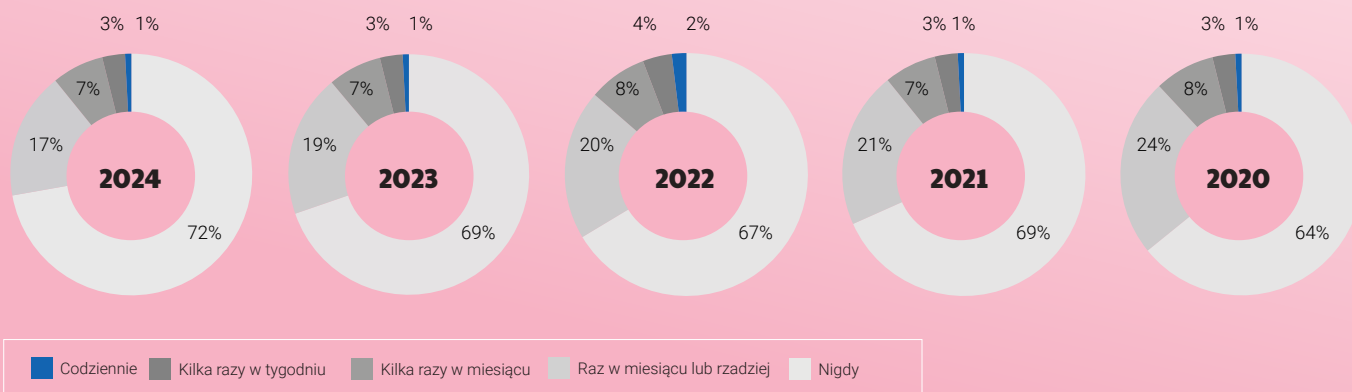
Napoje energetyczne

Wypicie 946 mililitrów napoju energetycznego w ciągu jednej godziny zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca przez kolejne cztery godziny, wynika z badania American Heart Association¹³.

Kilka razy w miesiącu „energetyki” pije 8 proc. Polaków (2 pp. mniej niż w 2023), 17 proc. robi to raz w miesiącu lub rzadziej (2 pp. mniej niż w 2023), a 1 proc. jeden do dwóch razy dziennie.

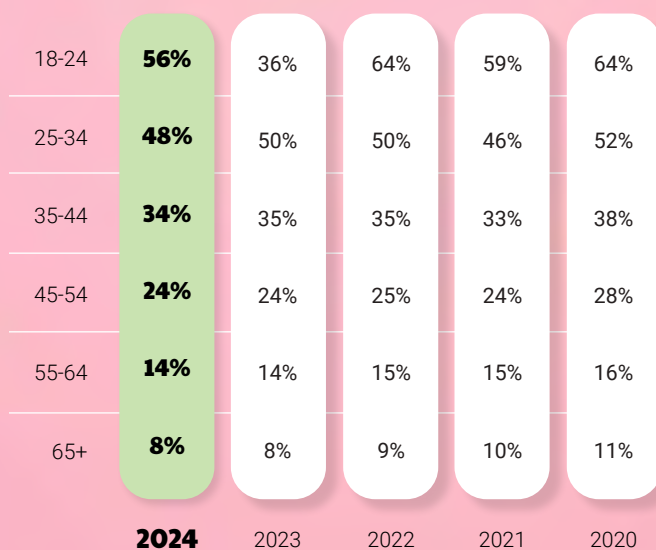
28% Polaków
(3 pp. mniej niż w 2023) pije
napoje energetyczne

Napoje energetyczne



Spożycie napojów energetycznych najwyższe jest w najmłodszych grupach wiekowych.

Spożycie napojów energetyzujących w zależności od wieku



Choroby sercowo-naczyniowe

PODSUMOWANIE

1 Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje co trzeci dorosły Polak (33 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co siódmy. W obu przypadkach liczba chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

2 Choroby sercowo-naczyniowe są największym zabójcą Polaków. Zdecydowanie najczęstszą przyczyną zgonów wśród chorób układu krążenia są choroby niedokrwienna serca (w tym zawał serca), choroby naczyń mózgowych, a także niewydolność serca i miażdżyca¹².

3 U 49 proc. osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe.

4 W ciągu ostatniego roku stężenie cholesterolu zbadało 61 proc. ankietowanych, a pomiar ciśnienia krwi wykonało 85 proc. Polaków – są to wyniki najwyższe od początku prowadzenia Narodowego Testu Zdrowia Polaków.

5 Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało 61 proc. Polaków (7 pp. więcej niż w 2023). Badanie wykonało 35 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 7 pp. w stosunku do 2023), w grupie wiekowej 35-44 lat było to już 55 proc. (wzrost o 7 pp. względem 2023), a w grupie osób powyżej 65. roku życia 79 proc. (wzrost o 2 pp. w stosunku do 2023).

6 Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 85 proc. ankietowanych. Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 72 proc. osób w wieku 18-24 lat, 81 proc. w wieku 35-44 lat oraz 95 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia. Badanie to można przeprowadzić samodzielnie w domu i zapewne dlatego jest to najbardziej regularnie wykonywane przez Polaków badanie.

7 Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało 10 proc. 45-54-latków, 6 proc. 55-64-latków i 3 proc. osób powyżej 65-roku życia, mimo że badanie to EKG pomaga w diagnostyce wielu chorób serca i powinno się go wykonywać regularnie po 40. roku życia.

8 Przewlekły stres, obok m.in. cukrzycy, palenia tytoniu i zaburzeń lipidowych, może być czynnikiem rozwoju chorób serca. Tymczasem aż 98 proc. Polaków doświadcza stresu – 24 proc. codziennie i 30 proc. kilka razy w tygodniu.

9 Wypicie 946 mililitrów napoju energetycznego w ciągu jednej godziny zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca przez kolejne cztery godziny, wynika z badania American Heart Association¹³. Tymczasem napoje takie pije 28 proc. Polaków (2 pp. mniej niż w 2023).

10 Osoby, które borykają się z chorobami sercowo-naczyniowymi, jak m.in. nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca czy choroba wieńcowa są szczególnie narażone na zakażenie koronawirusem. Co więcej, często ciężiej przechodzą COVID-19 i częściej umierają z jego powodu w przeciwieństwie do osób, u których te choroby nie występują¹⁴.



Choroby układu krążenia **KOMENTARZ EKSPERTA**

Choroby układu krążenia, w tym szczególnie choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca oraz udary mózgu, stanowią najważniejsze zagrożenie zdrowia Polaków. Ich duże rozpowszechnienie wynika przede wszystkim z niezdrowego stylu życia wielu Polaków (siedzący tryb życia, niezdrowe wybory żywieniowe, narażenie na dym tytoniowy), wpływu niekorzystnych czynników środowiskowych (np. niskiej jakości powietrza, którym oddychamy), ale także z niewystarczająco częstej oceny zagrożenia chorobami układu krążenia w polskiej populacji, dużej częstości występowania czynników ryzyka chorób serca i naczyń, a wielu przypadkach braku podejmowania leczenia stwierdzanych chorób.

Jeśli takie choroby jak hipercholesterolemia lub nadciśnienie tętnicze nie są rozpoznane, nie można

ich leczyć, co bezpośrednio zwiększa ryzyko poważnych problemów zdrowotnych i skraca długość życia.

Niepokoici zwiększenie, w porównaniu z poprzednimi latami, odsetka osób deklarujących obecność nadciśnienia tętniczego (wyniki innych analiz wskazują, że częstość rozpoznanego nadciśnienia wśród dorosłych Polaków wynosi około 35 proc.). Z jednej strony może to być objawem poprawy sytuacji w zakresie wykrywania zagrożeń zdrowotnych i lepszej opieki zdrowotnej (mogłoby na to wskazywać częstsze deklarowanie pomiaru ciśnienia tętniczego, oceny stężenia cholesterolu i wykonania EKG w porównaniu z poprzednimi latami), ale z drugiej strony może być objawem większej częstości występowania nadciśnienia tętniczego w Polskiej populacji.

Dzięki dynamicznemu rozwojowi kardiologii w ostatnich latach większość chorób serca i naczyń potrafimy skutecznie leczyć, co poprawia jakość życia pacjentów i wydłuża ich życie. Respondenci tegorocznego Narodowego Testu Zdrowia Polaków deklarowali niższe wartości ciśnienia tętniczego i niższe wartości stężenia cholesterolu, co może być objawem poprawy opieki zdrowotnej w Polsce. Z drugiej strony wiemy, że obie choroby są jedną z ważniejszych determinant długości życia Polaków. Ten aspekt wyników wart jest pogłębionej analizy. Niepokoi też wciąż duży odsetek osób deklarujących spożywanie tzw. napojów energetyzujących.



prof. dr hab. n. med.
Piotr Jankowski

Kierownik Katedry Chorób
Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP

9.

NOWOTWORY

**Druga najczęstsza przyczyna zgonów
wśród Polaków**



Choroby nowotworowe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków¹⁵.

W 2020 r. z powodu chorób nowotworowych zmarło w Polsce blisko 109 tys. osób, z czego 92 proc. stanowiły nowotwory złośliwe¹².

Oznacza to, że każdego dnia z powodu nowotworów w Polsce traci życie niemal 300 osób.

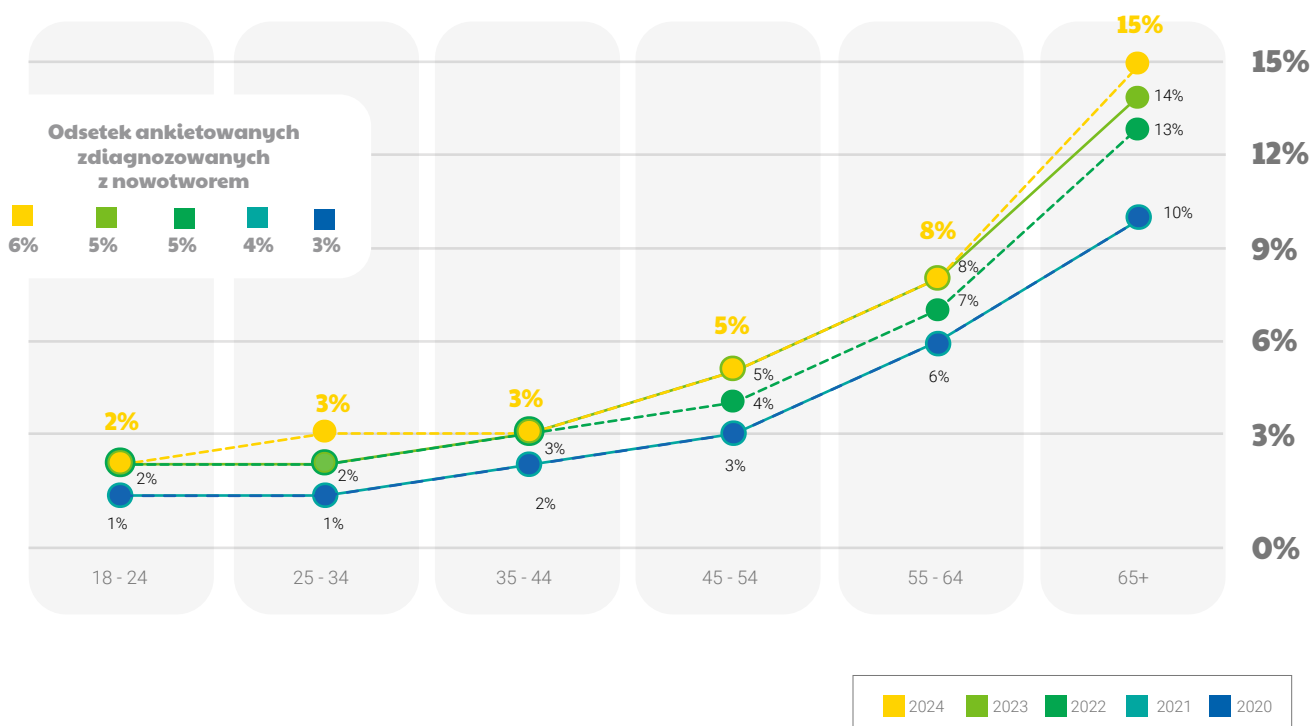
W roku 2020 nowotwory złośliwe były przyczyną 21,8 proc. zgonów mężczyzn i 20 proc. zgonów kobiet. Nowotwory te stanowią istotny problem wśród osób młodych i w średnim wieku (25-64 lat)¹⁵. Co więcej, choroby nowotworowe odpowiadały w 2020 za 17 proc. przedwcześnie utraconych lat życia mężczyzn oraz aż za 35 proc. utraconych lat życia kobiet¹².

Wbrew błędnemu przekonaniu społeczeństwa zaledwie 5-10 proc. nowotworów ma podłoże genetyczne. Główną przyczyną występowania nowotworów jest niezdrowy styl życia. Aż 90-95 proc. nowotworów ma swoje podłoże w środowisku i stylu życia, które obejmują m.in. palenie papierosów, dietę (smażone potrawy, czerwone mięso), alkohol, ekspozycję na promieniowanie słoneczne, zanieczyszczenia środowiska, infekcje, stres, otyłość czy brak aktywności fizycznej. Dowody wskazują, że prawie 25-30 proc. zgonów związanych z rakiem jest spowodowanych tytoniem, aż 30-35 proc. jest związanych z dietą, około 15-20 proc. to infekcje, a pozostały odsetek inne czynniki, takie jak promieniowanie, stres, brak aktywności fizycznej, zanieczyszczenia środowiska itp.¹⁶

Nowotwory

Dane zebrane w Narodowym Teście Zdrowia 2024 wskazują, że chorobę nowotworową kiedykolwiek zdiagnozowano już u 6 proc. dorosłych Polaków (1 pp. więcej niż w 2023 roku). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45-54 lat jest ich 5 proc., 55-64 lat – 8 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia już co szósta osoba cierpi na chorobę nowotworową.

Choroby nowotworowe - rozkład wg. wieku



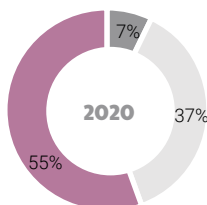
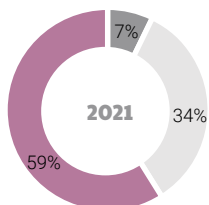
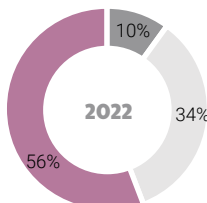
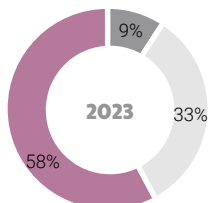
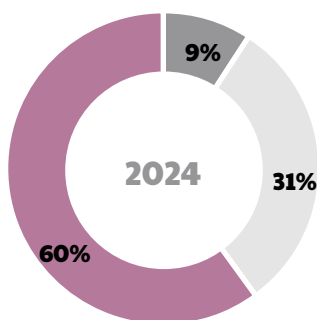
U 60 proc. Polaków w najbliższej rodzinie wystąpiła choroba nowotworowa. Taka sytuacja powinna motywować do badań profilaktycznych, a także zmiany stylu życia na zdrowszy bowiem wg dostępnych badań tylko 5-10 proc. nowotworów ma podłoże genetyczne.



Wywiad rodzinny

U 60 proc. Polaków w najbliższej rodzinie wystąpiła choroba nowotworowa. Taka sytuacja powinna motywować do badań profilaktycznych, a także zmiany

stylu życia na zdrowszy bowiem wg dostępnych badań tylko 5-10 proc. nowotworów ma podłoże genetyczne.

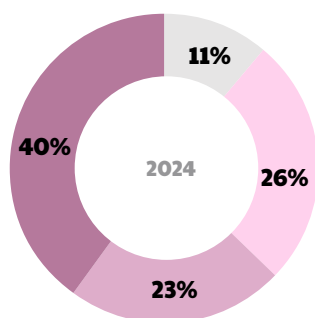


Nowotwory kobiece - cytologia

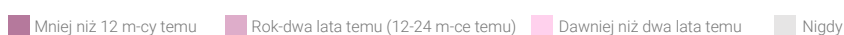
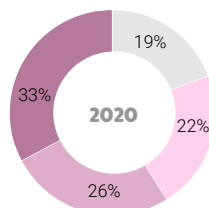
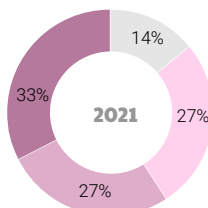
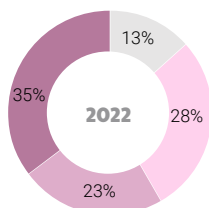
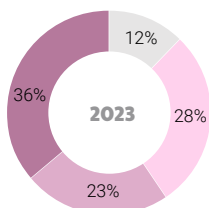
Cytologia to podstawowe badanie, które pozwala zdiagnozować raka szyjki macicy.

i

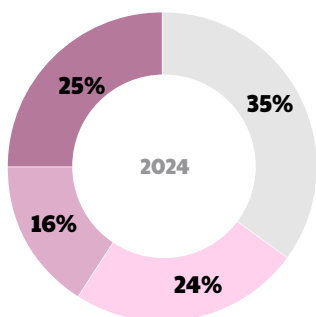
Cytologia powinna być wykonywana co najmniej co 3 lata, u kobiet młodszych rekomendowane jest badanie raz w roku.



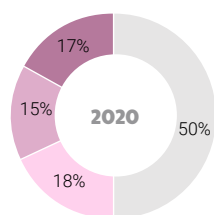
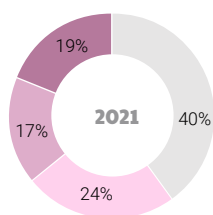
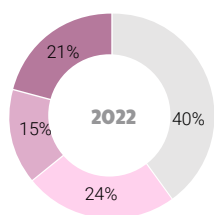
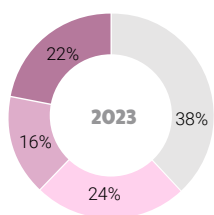
Niemal co druga kobieta (40 proc.) wykonała cytologię w ciągu ostatniego roku (wzrost o 4 pp. względem 2023 i 7 pp. względem 2021). Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło aż 11 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 25-34 lat odsetek ten wynosi 15 proc. - 2 pp. mniej niż w 2023), jest to wynik gorszy o 2 pp. niż w roku 2022 i o 1 pp. niż w roku 2021.



Nowotwory kobiece - USG Piersi



Dzięki USG piersi, prostemu nieinwazyjnemu badaniu, można wykryć zmiany w piersiach, które mogą być potencjalnie groźne. Tylko 25 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku (wzrost o 3 pp. względem 2023), a aż 35 proc. nigdy w życiu nie robiło tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku.



i

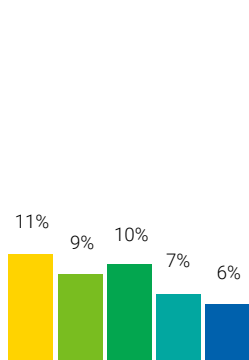
USG piersi jest zalecane od 30. roku życia, raz w roku.

■ Mniej niż 12 m-cy temu ■ Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu) ■ Dawniej niż dwa lata temu ■ Nigdy

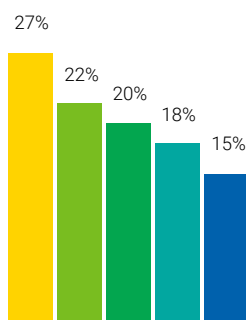
W ostatnim roku USG piersi wykonało 11 proc. 18-24-latek (wzrost o 2 pp. względem 2023), 27 proc. 25-34-latek (wzrost o 5 pp. względem 2023), niemal co trzecia kobieta w wieku 35-54 lat i co piąta w grupie od 55 lat.

Znacznie częściej wykonują je lepiej wykształcone kobiety (35 proc. z wyższym wykształceniem do 17 proc. z wykształceniem podstawowym lub zawodowym i 20 proc. z ze średnim), a także te mieszkające w największych miastach (37 proc. do 23 proc. na wsi).

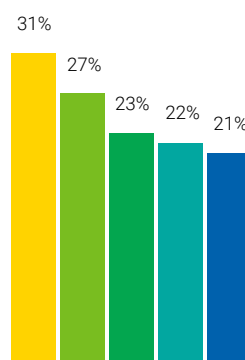
USG Piersi mniej niż 12 miesięcy temu



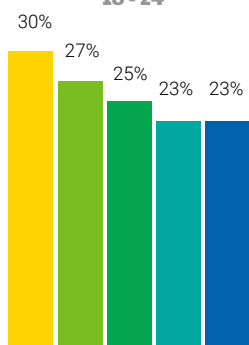
18 - 24



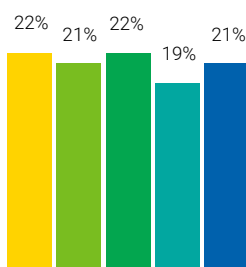
25 - 34



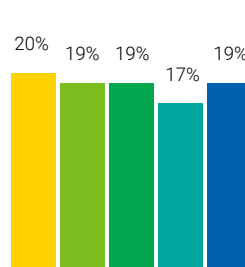
35 - 44



45 - 54



55 - 64



65 +

■ 2020 ■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024

Nowotwory kobiece - Samobadanie piersi

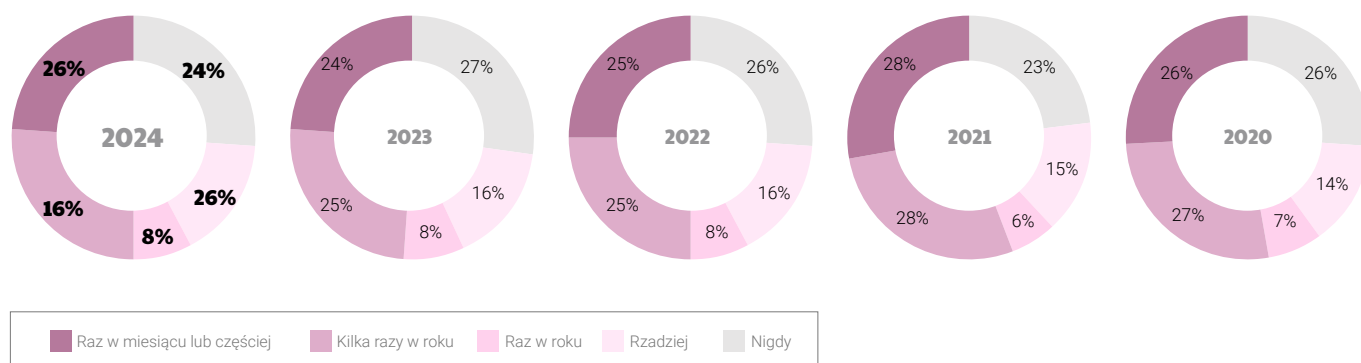
Wykrycie raka piersi w jego wczesnym stadium daje dużą szansę na całkowite wyleczenie. Podstawową i najprostszą metodą badania piersi jest comiesięczne samobadanie.

Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 24 proc. kobiet (tyle samo co w 2023, 1 pp. mniej niż w 2022). Co czwarta kobieta w Polsce 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.

i

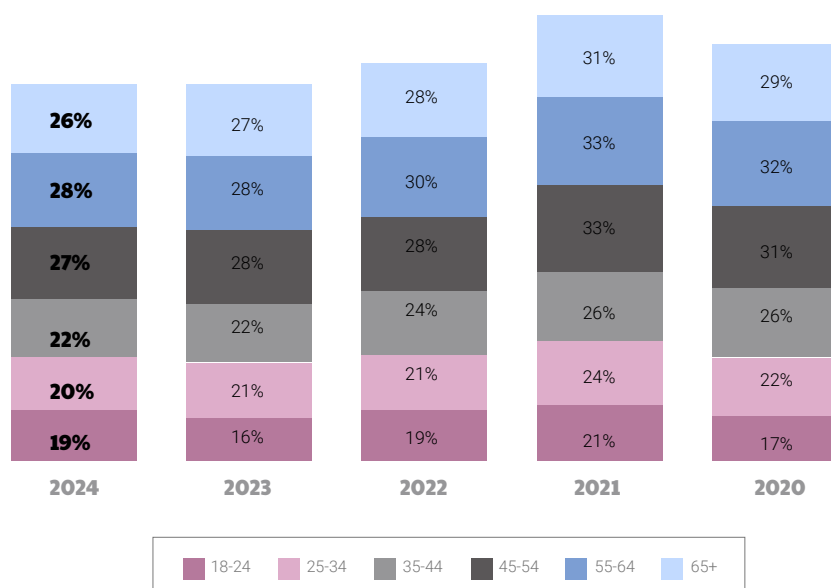
Jak często wykonuje Pani samobadanie piersi?



Raz w miesiącu lub częściej samobadanie piersi wykonuje 19 proc. 18-24-latek (wzrost o 3 pp. względem 2023), 20 proc. 25-34-latek (spadek o 1 pp. względem 2023), 22 proc. 35-44-latek (bez zmian względem 2023) i niemal co trzecia kobieta po 45. roku życia (w tej grupie rok do roku także widoczny jest spadek).

Najczęściej regularne samobadanie piersi wykonują kobiety z wyższym wykształceniem oraz mieszkające w miastach.

Samobadanie piersi raz w miesiącu lub częściej



Najrzadziej samobadanie piersi wykonują kobiety z wykształceniem podstawowym lub zawodowym (21 proc. – spadek o 1 pp. względem 2023) i mieszkające na wsi (24 proc. – wzrost o 1 pp. względem 2023).

Nowotwory kobiece - mammografia piersi

W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 47 proc. kobiet w wieku 45-54 lat (wzrost o 9 pp. względem 2023) i 67 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2023) kobiet w wieku 55-64 lat.

Kiedy ostatnio robiła Pani mammografię?

	45-54					55 - 64					64 +				
Mniej niż 12 m-cy temu	29%	22%	21%	18%	19%	33%	33%	33%	29%	32%	32%	27%	27%	24%	28%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	18%	16%	15%	18%	17%	34%	32%	31%	34%	36%	29%	29%	29%	34%	34%
Dawniej niż dwa lata temu	14%	15%	17%	18%	16%	20%	22%	24%	26%	21%	32%	37%	36%	36%	30%
Nigdy	39%	46%	47%	46%	48%	13%	13%	13%	11%	11%	7%	7%	7%	7%	8%

2024 2023 2022 2021 2020

Mammografię w zalecanym terminie znacząco częściej od pozostałych wykonują kobiety z wykształceniem średnim oraz zawodowym i podstawowym – po 36 proc. (w porównaniu do 28 proc. kobiet z wykształceniem wyższym).

i

Mammografia jest badaniem radiologicznym. Każda kobieta w wieku 50-69 lat może bezpłatnie wykonać to badanie raz na dwa lata w ramach profilaktycznego programu przesiewowego. Mammografia pozwala wcześniej wykrywać 90-95 proc. zmian nowotworowych, a we wczesnej fazie rozwoju każdy nowotwór może być całkowicie uleczalny.

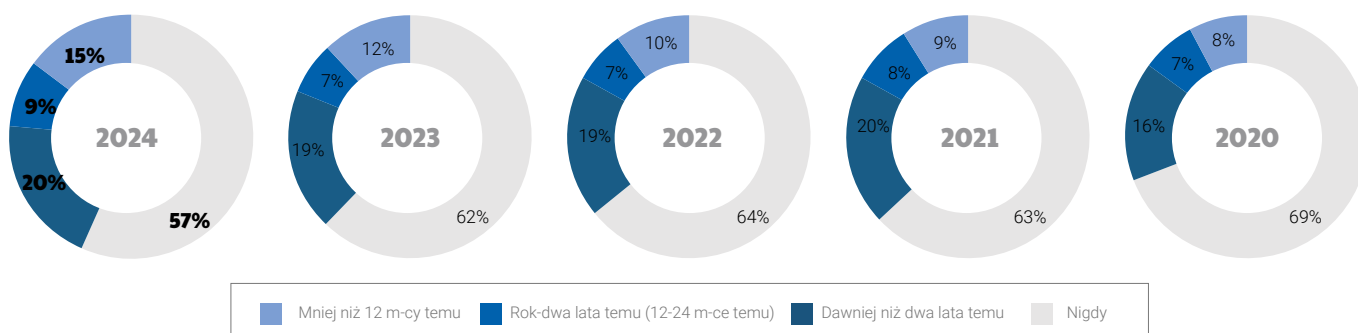
Nowotwory męskie - badanie jąder

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

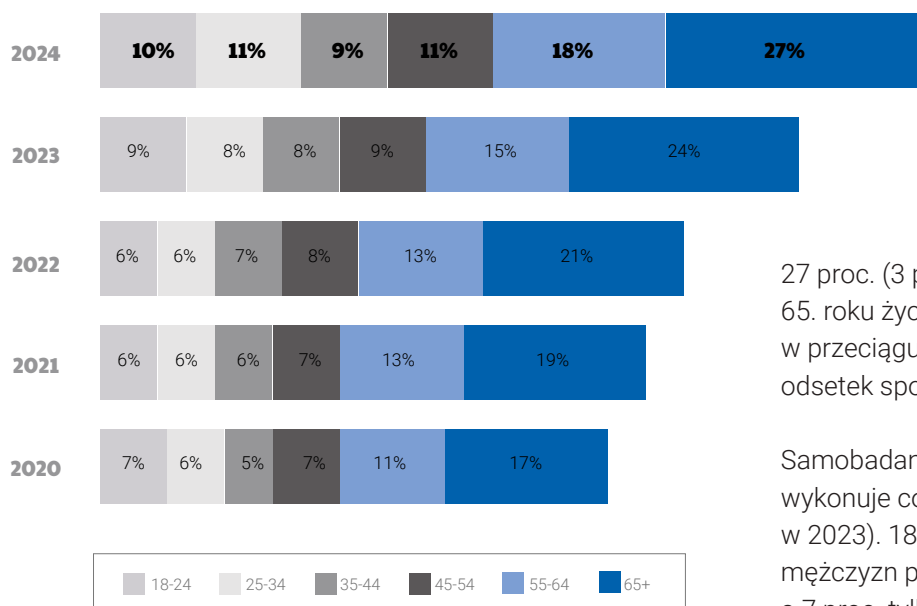
Badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 15 proc. mężczyzn (3 pp. więcej niż w 2023, 5 pp. więcej

niż w 2022 i 6 pp. więcej niż w 2021), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 9 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 57 proc. mężczyzn (5 pp. mniej niż w 2023 i 7 pp. mniej niż w 2021).

Kiedy ostatnio miał Pan badanie jąder przez lekarza?



Badanie jąder przez lekarza (mniej niż 12 miesięcy)



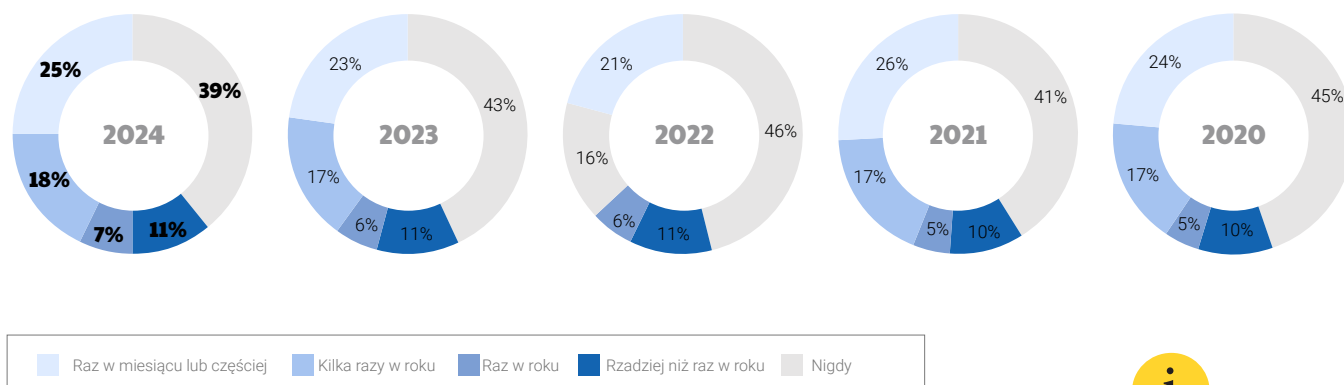
i

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).

27 proc. (3 pp. więcej niż w 2023) mężczyzn po 65. roku życia wykonało badanie jąder u lekarza w przeciągu ostatniego roku i jest to największy odsetek spośród wszystkich grup wiekowych.

Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna (tak samo było w 2023). 18 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2023) mężczyzn przeprowadza je kilka razy w roku, a 7 proc. tylko raz w roku (wzrost o 1 pp. względem 2023). Aż 39 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (4 pp. mniej niż w 2023 i 7 pp. mniej niż w 2022).

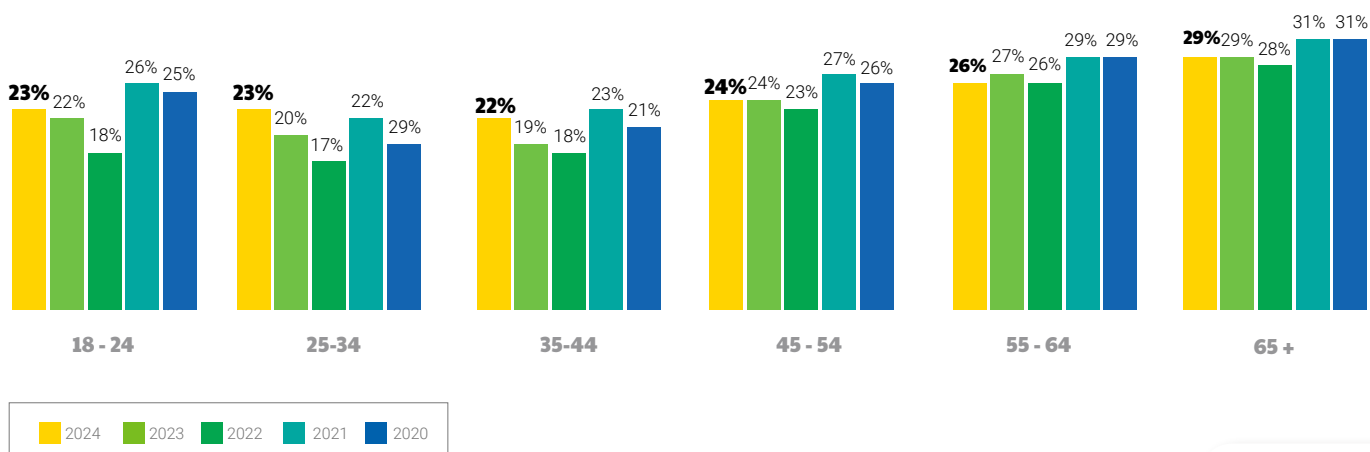
Jak często wykonuje Pan samobadanie jąder?



i

Samobadanie jąder powinien wykonywać regularnie każdy mężczyzna niezależnie od wieku.

Samobadanie jąder (minimum raz w miesiącu)



Nowotwory męskie - badanie PSA

Badanie stężenia PSA ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, co pozwala na szybsze podjęcie skutecznego leczenia.

Kiedy ostatnio robił Pan oznaczenie antygenu PSA?

	55 - 64					64 +				
Mniej niż 12 m-cy temu	49%	43%	40%	36%	37%	67%	61%	58%	50%	52%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	14%	13%	13%	17%	16%	12%	14%	15%	19%	18%
Dawniej niż dwa lata temu	10%	12%	14%	14%	11%	8%	9%	10%	13%	10%
Nigdy	27%	32%	33%	32%	35%	13%	16%	17%	18%	19%

2024 2023 2022 2021 2020

Badanie PSA w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 49 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (6 pp. więcej niż w 2023) i 67 proc. (6 pp. więcej niż w 2023) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 27 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (spadek o 5 pp. względem 2023) i 13 proc. mężczyzn po 65. roku życia (spadek o 3 pp. względem 2023).

Odsetek wykonywanych badań rośnie wraz z wykształceniem. Różnica między grupami z podstawowym i zawodowym a wyższym wykształceniem wynosi obecnie aż 4 pp. (31 proc. do 35 proc.).

i

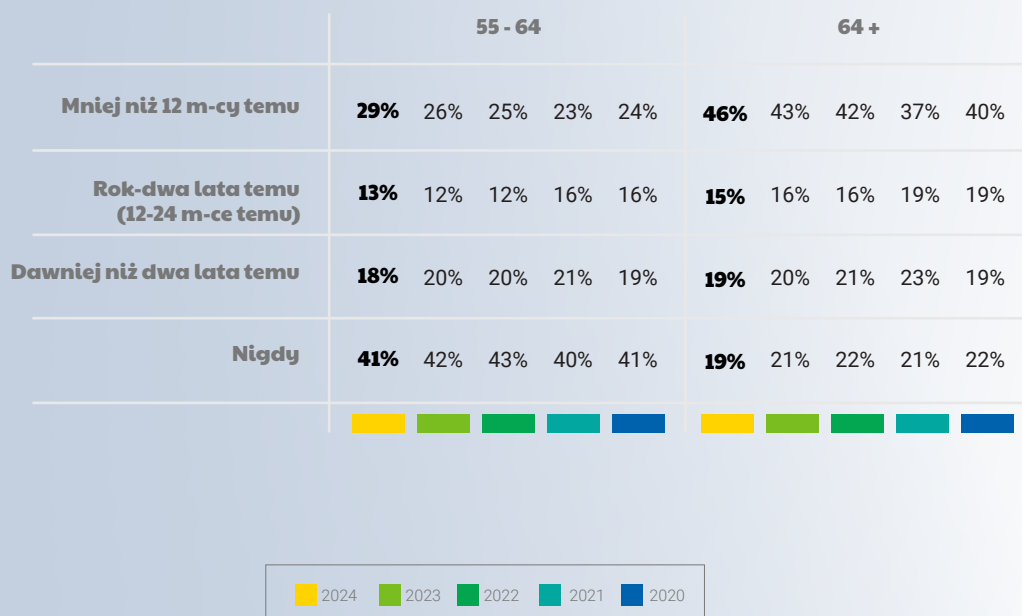
Badanie stężenia PSA sugeruje się wykonać raz w roku po ukończeniu 50. roku życia.



Nowotwory męskie - badanie gruczołu krokowego per rectum

Badanie gruczołu krokowego (prostaty) ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, co pozwala na szybsze podjęcie skutecznego leczenia.

Kiedy ostatnio robił Pan badanie gruczołu krokowego per rectum?



Badanie prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 29 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (wzrost o 3 pp. względem 2023), 46 proc. (wzrost o 3 pp. względem 2023) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 41 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (spadek o 1 pp. względem 2023) i 19 proc. mężczyzn po 65. roku życia (spadek o 2 pp. względem 2023).

i

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

Rak płuc - badanie RTG

RTG klatki piersiowej w nieinwazyjny sposób obrazuje m.in. serce, płuca, drogi oddechowe, naczynia. Badanie jest elementem diagnostyki raka płuca.

Kiedy ostatnio robił(a) Pan(i) badanie RTG?

	45-54					55 - 64					64 +				
Mniej niż 12 m-cy temu	21%	21%	21%	18%	19%	28%	27%	27%	22%	23%	34%	33%	31%	25%	27%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	22%	23%	21%	23%	26%	26%	26%	24%	26%	30%	28%	26%	26%	29%	33%
Dawniej niż dwa lata temu	49%	48%	50%	52%	47%	43%	44%	46%	48%	42%	37%	38%	40%	44%	37%
Nigdy	8%	8%	8%	7%	9%	3%	4%	4%	3%	4%	2%	3%	3%	3%	4%



W przeciągu ostatniego roku badanie wykonało 22 proc. Polaków – o 1 pp. więcej niż w 2023 roku oraz 2 pp. więcej niż w 2022.

Badania nigdy w swoim życiu nie miało wykonanego 8 proc. osób w wieku 45-54 lat, 4 proc. osób w wieku 55-64 lat i 3 proc. osób od 65. roku życia.

i

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

Rak jelita grubego - kolonoskopia

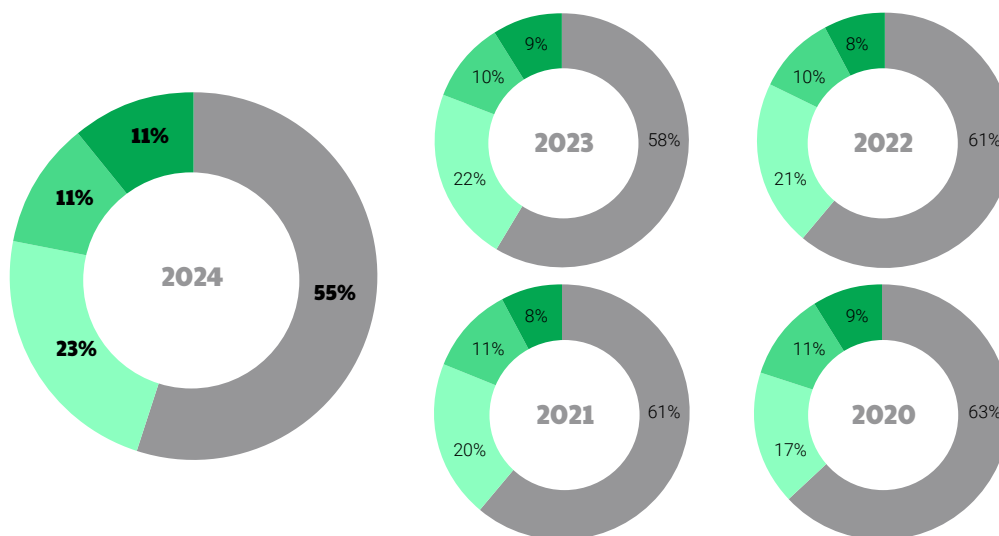
Kolonoskopia jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka jelita grubego, który często rozwija się, nie dając żadnych objawów przez długi czas. Tymczasem wcześniej zdiagnozowany daje prawie 100 proc. szans na wyleczenie.

i

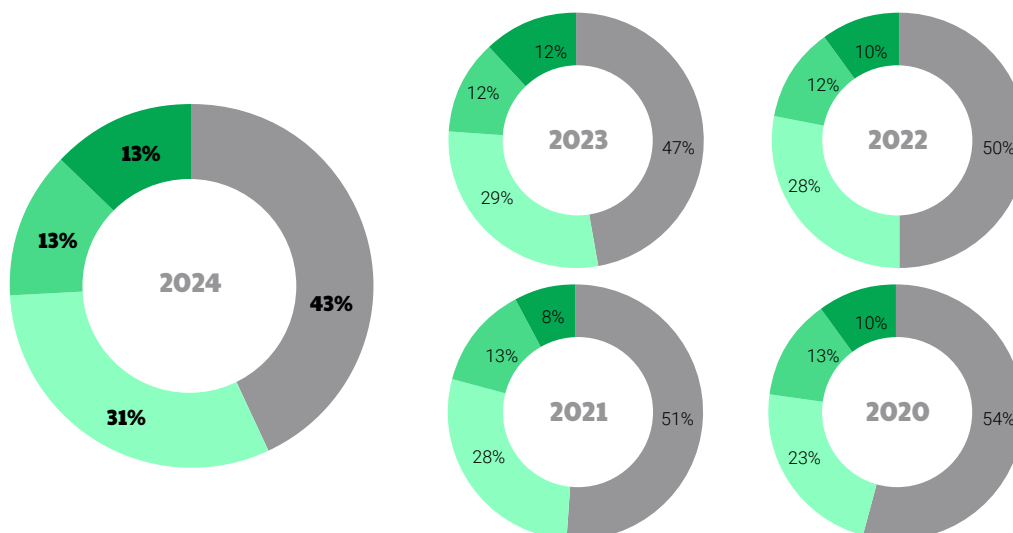
Jeżeli w najbliższej rodzinie występował rak jelita grubego, zaleca się wykonanie kolonoskopii po skończeniu 40. roku życia. U osób bez wywiadu rodzinnego warto wykonać badanie po 50. roku życia.

Kiedy ostatnio robił(a) Pan(i) kolonoskopię?

Wiek 55 - 64



Wiek 64 +



■ Mniej niż 12 m-cy temu ■ Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu) ■ Dawniej niż dwa lata temu ■ Nigdy

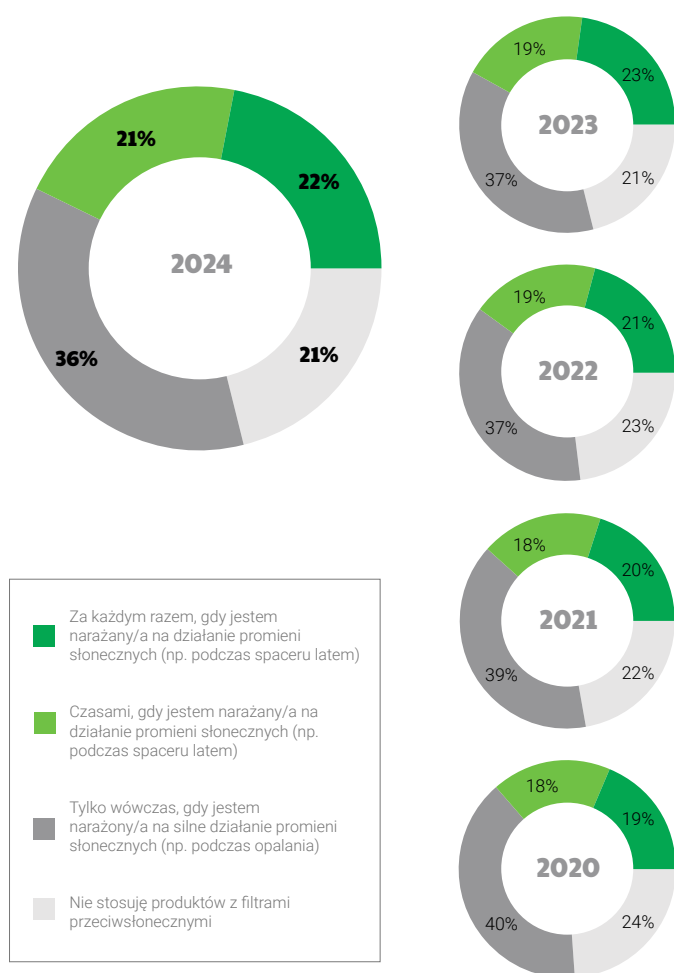
Kolonoskopii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 55 proc. 55-64-latków (3 pp. mniej niż w 2023) i 43 proc. osób powyżej 65. roku życia (4 pp. mniej niż w 2023).

Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 34 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet.

Rak skóry - Stosowanie produktów z filtrami słonecznymi

Zachorowalność na czerniaka skóry, który jest nowotworem złośliwym skóry, rośnie w ciągu ostatnich piętnastu lat i to niezależnie od płci¹⁵. W profilaktyce tego nowotworu niezwykle istotne jest stosowanie odpowiednich filtrów przeciwsłonecznych, które chronią skórę przed szkodliwym promieniowaniem oraz regularna kontrola znamion u dermatologa.

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 (22 proc.), a niemal tyle samo osób w ogóle ich nie używa (21 proc.). 36 proc. badanych stosuje ochronę przeciwsłoneczną tylko w przypadku silnego działania promieni słonecznych.

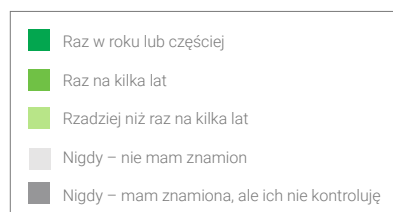
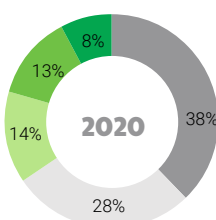
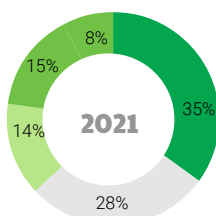
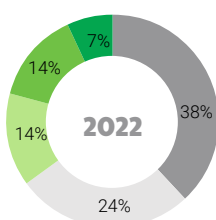
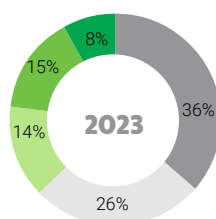
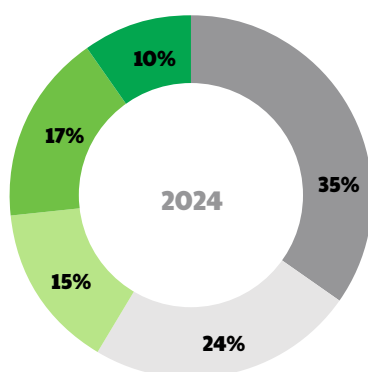
i

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.

Rak skóry - badanie znamion skórnych

Tylko 10 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku (wzrost o 2 pp. względem 2023 i o 3 pp. względem 2022). Aż 35 proc. badanych, mimo że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje (wynik o 1 pp. niższy niż w 2023).

Jak często kontroluje Pan/Pani znamiona u dermatologa?



i

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

1 6 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (wzrost o 1 pp. względem 2023 r.). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45-54 lat jest ich 5 proc., 55-64 lat – 8 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia już co siódma osoba cierpi na chorobę nowotworową.

2 Dla kobiet nowotwory złośliwe odpowiadają obecnie za 35 proc. utraconych przedwcześnie lat życia, w przypadku mężczyzn za 17 proc. Dane te wskazują na pilną potrzebę wzmocnienia działań prewencyjnych w odniesieniu do chorób nowotworowych, a wśród nich znajduje się zarówno wykonywanie badań podstawowych i przesiewowych, jak i zmiana stylu zdrowia na zdrowszy.

3 Choroba nowotworowa wystąpiła w najbliższej rodzinie u 60 proc. respondentów, a mimo to wielu Polaków wciąż niedostatecznie dba o swoje zdrowie – m.in. pali wyroby tytoniowe, nadużywa alkoholu, stosuje niezdrową dietę czy zaniedbuje aktywność fizyczną, podczas gdy są to ważne czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory.

4 W Narodowej Strategii Onkologicznej¹⁷ wskazano sześć nowotworów, które wymagają szczególnego nadzoru: rak jelita grubego, czerniak, rak płuca, rak piersi, rak szyjki macicy i rak gruczołu krokowego. Tymczasem, mimo że wyniki NTZP2023 dotyczące większości badań profilaktycznych i przesiewowych są lepsze niż przed rokiem, a nawet przed pandemią COVID-19 (NTZP2020), nadal jest jeszcze wiele do poprawy w tym zakresie.

5 Kolonoskopii, podstawowego badania w profilaktyce raka jelita grubego, nigdy w swoim życiu nie robiło aż 55 proc. 55-64-latków i 43 proc. osób powyżej 65. roku życia. Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 34 proc. mężczyzn i 27 proc. kobiet.

6 Tylko co piąty Polak stosuje produkty z filtrami przeciwsłonecznymi zawsze, gdy jest narażony na działanie promieni słonecznych, a niemal tyle samo osób w ogóle ich nie używa. 36 proc. badanych stosuje ochronę przeciwsłoneczną tylko w przypadku silnego działania promieni słonecznych.

7 RTG klatki piersiowej, który jest elementem diagnostyki raka płuca, nigdy w swoim życiu nie miało wykonanego 8 proc. osób w wieku 45-54 lat, 3 proc. osób w wieku 55-64 lat i 2 proc. osób od 65. roku życia.

8 Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 24 proc. kobiet (bez zmian względem 2023). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania. Jednocześnie tylko 25 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku (wzrost o 3 pp. względem 2023), a aż 35 proc. nigdy w życiu nie robiło tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku.

9 W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 47 proc. kobiet w wieku 45-54 lat (wzrost o 9 pp. względem 2023) i 67 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2023) kobiet w wieku 55-64 lat.



10 40 proc. (wzrost o 4 pp.) kobiet wykonało cytologię, kluczowe w diagnostyce raka macicy badanie, w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło 11 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 lat odsetek ten wynosi 15 proc.).

11 Badanie gruczołu krokowego per rectum w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 29 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (wzrost o 3 pp. względem 2023), 46 proc. (wzrost o 3 pp. względem 2023) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 41 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 19 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

12 Badanie PSA, które ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 49 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 67 proc. w grupie 65+ (wzrost o 6 pp. dla obu grup). Nigdy badania nie wykonało aż 27 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 13 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

13 Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna (wzrost o 2 pp.). 18 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2023) mężczyzn przeprowadza je kilka razy w roku, a 7 proc. tylko raz w roku (wzrost o 1 pp. względem 2023). Aż 39 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (4 pp. mniej niż 2023). Natomiast badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 15 proc. mężczyzn (3 pp. więcej niż w 2023), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 9 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 57 proc. mężczyzn.

14 Pandemia COVID-19 nie ograniczyła występowania innych poważnych chorób, jednak z pewnością wpłynęła na opóźnienia w ich diagnozie, a ta jest kluczowa w leczeniu chorób nowotworowych. Jednocześnie pacjenci onkologiczni należą do grupy najbardziej narażonej na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby z powodu zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 i zgon¹⁸.

Nowotwory

KOMENTARZ EKSPERTA

Nowotwory powstają w następstwie zaburzeń działania różnych genów, które powodują zakłócenia czynności najważniejszych procesów biologicznych w komórkach organizmu. Uszkodzenia kwasu deoksyrybonukleinowego, które prowadzą do zmian funkcjonowania genów, powstają wskutek działania czynników środowiskowych. Czynniki środowiskowymi mogą być – przykładowo – promieniowanie jonizujące lub ultrafioletowe i liczne związki chemiczne oraz czynniki infekcyjne lub pochodzenia zapalnego. Każda komórka organizmu człowieka jest poddawana działaniu wielu – spośród wymienionych – czynników. Uszkodzenia genów są eliminowane przez fizjologiczne czynniki naprawcze, których wydolność może jednak ulegać osłabieniu wskutek nagromadzenia czynników wywołujących zaburzenia. Uzasadnione jest – w związku z powyższym – redukcja narażenia na działanie wymienionych wyżej czynników.

Pierwotna profilaktyka polega na eliminowaniu działania czynników powodujących zaburzenia czynności genów. Drugą metodą zapobiegania jest profilaktyka wtórna, która zmierza do wykrywania stanów przednowotworowych lub nowotworów w bardzo wczesnym stadium zaawansowania. Wykrycie zmian mogących przekształcać się w nowotwory lub identyfikacja nowotworów w stadium wczesnym umożliwia zastosowanie skutecznego leczenia w większości przypadków.

Raport Narodowego Testu Zdrowia koncentruje się na – przede wszystkim – na problemach profilaktyki wtórnej. Raport wskazuje na znaczne niedoskonałości w zakresie profilaktyki wtórnej w Polsce. Polki zbyt rzadko zgłaszają się na

badania cytologiczne i mammograficzne, aczkolwiek w ostatnich dwóch latach analiza zawarta w raporcie wskazuje na niewielką poprawę zgłaszalności. Bardzo niekorzystna jest sytuacja pod względem zgłaszalności na badanie kolonoskopowe, które jest elementem profilaktyki raka jelita grubego – aż 55 proc. ankietowanych w wieku 55-64 lat i 43 proc. w wieku powyżej 65 lat nigdy nie miało wykonanej kolonoskopii.

Poważnym problemem jest również wykorzystanie pierwotnej profilaktyki. Przykładem jest fakt, że 21 proc. Polaków nigdy nie stosuje produktów z filtrami przeciwsłonecznymi w celu przeciwdziałania powstaniu nowotworów skóry.

Raport Narodowego Testu Zdrowia wskazuje obszary, w których działania profilaktyczne powinny być szczególnie poprawione lub zintensyfikowane. Poprawienie sytuacji w zakresie profilaktyki jest zadaniem dla systemu ochrony zdrowia oraz całego społeczeństwa.



prof. dr hab. n. med.
Maciej Krzakowski

Konsultant Krajowy
w dziedzinie Onkologii
Klinicznej



 medonet



10.

OPIEKA

ZDROWOTNA

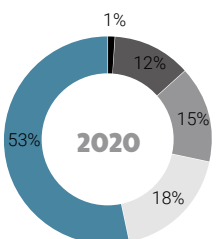
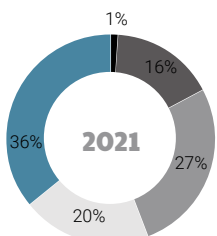
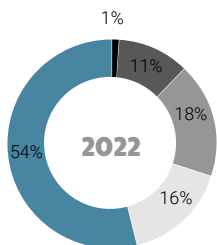
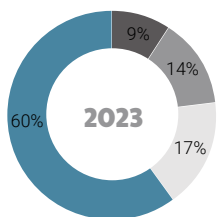
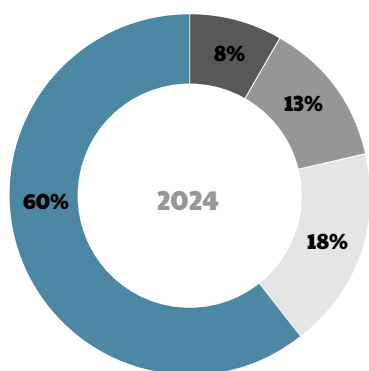
Dostęp Polaków do opieki zdrowotnej



Lekarz pierwszego kontaktu

60 proc. Polaków skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku. To tyle samo, co w 2023 r., ale o 6 pp. więcej niż w 2022 i aż 24 pp. więcej niż trzy lata temu. Między 6 a 12 miesięcy temu lekarza pierwszego kontaktu odwiedziło 18 proc. rodaków, to o 1 pp. więcej niż rok temu.

Kiedy ostatnio była Pani/Pan u lekarza pierwszego kontaktu jako pacjent/ka?



■ Mniej niż 6 miesięcy temu ■ 6-12 miesięcy temu ■ Dawniej niż rok temu
■ Nie pamiętam/ bardzo dawno temu ■ Nigdy



Dawniej niż rok temu u lekarza pierwszego kontaktu było 13 proc. respondentów. Dla porównania, rok temu było ich 14 proc., w 2022 r. - 18 proc., w 2022 r. - 27 proc. „Nie pamiętam”, taką odpowiedź na pytanie o ostatnią wizytę u lekarza pierwszego kontaktu udzieliło 8 proc. Polaków, o 1 proc. mniej niż przed rokiem.

Do lekarza pierwszego kontaktu częściej zgłaszają się kobiety (63 proc.) niż mężczyźni (57 proc.). Dla porównania w 2023 r. było to odpowiednio 64 i 56 proc.

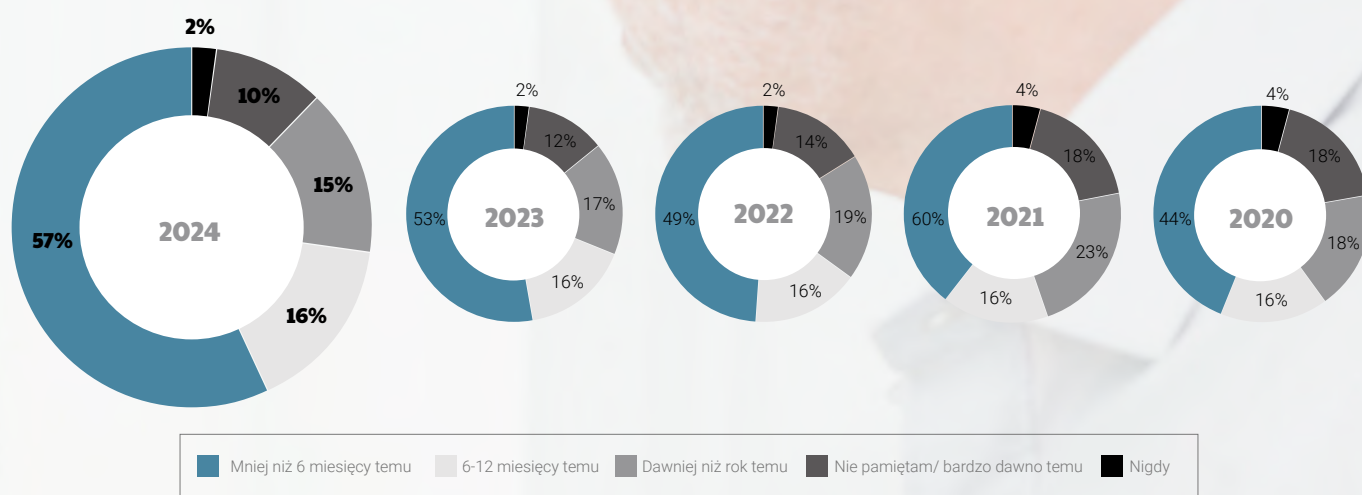
	mniej niż 6 miesięcy temu					6 - 12 miesięcy temu				
wieś	59%	59%	54%	36%	52%	19%	17%	16%	20%	18%
miasto do 19 tys. mieszkańców	61%	61%	55%	37%	53%	18%	16%	16%	21%	19%
miasto 20 - 49 tys. mieszkańców	63%	61%	56%	37%	54%	17%	16%	17%	20%	18%
miasto 50 - 99 tys. mieszkańców	61%	61%	55%	36%	54%	18%	17%	16%	20%	18%
miasto 100 - 199 tys. mieszkańców	61%	59%	53%	36%	53%	18%	17%	17%	21%	19%
miasto 200 - 499 tys. mieszkańców	62%	60%	55%	36%	54%	17%	17%	16%	21%	18%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	59%	59%	53%	38%	54%	18%	17%	17%	19%	18%



Lekarz specjalista

U lekarza specjalisty pół roku temu lub krócej było 57 proc. ankieterów (to o 4 proc. więcej niż rok temu, 8 proc. niż w 2022 i aż 17 proc. więcej niż w 2021 r.). 16 proc. konsultowało się u specjalisty w przeciągu ostatnich 6-12 miesięcy (to tyle samo, co w ostatnich czterech latach).

2 proc. Polaków nigdy nie zgłosiło się do lekarza specjalisty (podobnie jak w latach 2023 i 2022). Dla porównania: w latach 2020 i 2021 było to 4 proc.



W porównaniu z rokiem poprzednim, częściej do lekarza specjalisty zgłaszają się mieszkańcy wsi. O ile w 2022 r. odsetek ten wynosił 46 proc. (i 56 proc. wśród mieszkańców największych miast) a w 2023 r. 50 proc. (i odpowiednio 60 proc.), to w 2024 r. było to już 55 proc. (i 64 proc. mieszkańców dużych aglomeracji).

	mniej niż 6 miesięcy temu					6 - 12 miesięcy temu				
wieś	55%	50%	46%	37%	41%	17%	16%	16%	15%	16%
miasto do 19 tys. mieszkańców	54%	51%	46%	37%	42%	16%	16%	16%	16%	16%
miasto 20 - 49 tys. mieszkańców	57%	53%	49%	40%	44%	16%	17%	16%	16%	16%
miasto 50 - 99 tys. mieszkańców	57%	54%	50%	39%	44%	17%	17%	16%	16%	16%
miasto 100 - 199 tys. mieszkańców	58%	53%	51%	41%	45%	16%	16%	16%	17%	16%
miasto 200 - 499 tys. mieszkańców	61%	56%	53%	43%	49%	16%	16%	16%	17%	16%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	64%	60%	56%	47%	51%	15%	16%	15%	16%	16%

Dentysta / ortodonta

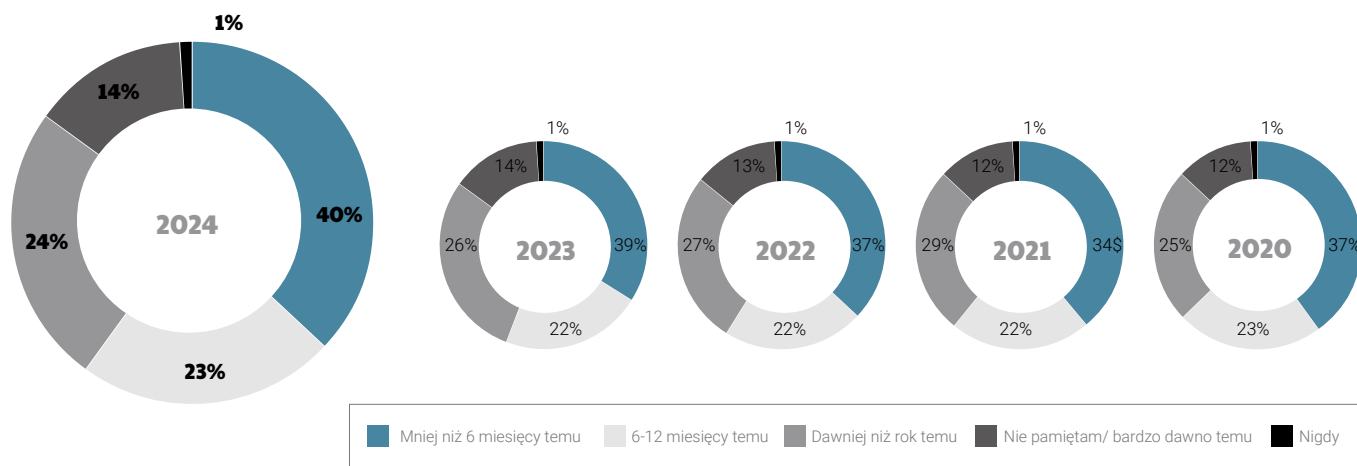
Polacy coraz częściej odwiedzają dentystę (lub ortodontę). O ile w 2021 r. 34 proc. było na wizycie co najmniej pół roku temu, w 2022 r. było to już 37 proc., w 2023. - 39 proc. W 2024 r. odsetek ten sięgnął 40 proc. 23 proc. zgłosiło się do tych specjalistów 6-12 miesięcy temu - to o 1 proc. więcej niż w ciągu ostatnich trzech lat. 12 proc. respondentów nie pamięta, kiedy ostatnio byli u dentysty/ ortodenty. 1 proc. u tych specjalistów nie było nigdy (i to nie zmieniło się w ciągu ostatnich czterech lat).

Do dentysty lub ortodenty od lat zdecydowanie częściej zgłaszają się kobiety (w 2024 r. 41 proc.). Od 2022 r.

rośnie jednak odsetek panów, którzy umawiają się do tych specjalistów (odpowiednio: 34, 37 i 38 proc.).

Największy odsetek wizyt u dentysty/ortodenty w ostatnim półroczu był udziałem osób mieszkających w największych miastach (44 proc.), najmniejszy odnosił się do mieszkańców wsi. W ciągu ostatnich lat widać jednak, że ci ostatni coraz częściej odwiedzają tych specjalistów - o ile w 2022 r. w ostatnim półroczu wizytę odbyło 35 proc. mieszkańców wsi, w 2024 r. było to już 39 proc.

Kiedy ostatnio była Pani/Pan u dentysty lub ortodenty jako pacjent/ka?



Odpowiedzi wg. miejsca zamieszkania

	mniej niż 6 miesięcy temu					6 - 12 miesięcy temu				
wieś	39%	38%	35%	33%	36%	23%	22%	22%	22%	23%
miasto do 19 tys. mieszkańców	38%	38%	35%	32%	36%	23%	22%	21%	22%	22%
miasto 20 - 49 tys. mieszkańców	38%	37%	35%	32%	36%	22%	22%	21%	21%	23%
miasto 50 - 99 tys. mieszkańców	38%	37%	36%	32%	36%	23%	23%	22%	22%	23%
miasto 100 - 199 tys. mieszkańców	40%	39%	37%	34%	37%	22%	22%	21%	21%	23%
miasto 200 - 499 tys. mieszkańców	42%	41%	39%	35%	39%	22%	22%	22%	23%	24%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	44%	44%	41%	38%	41%	24%	24%	23%	22%	24%



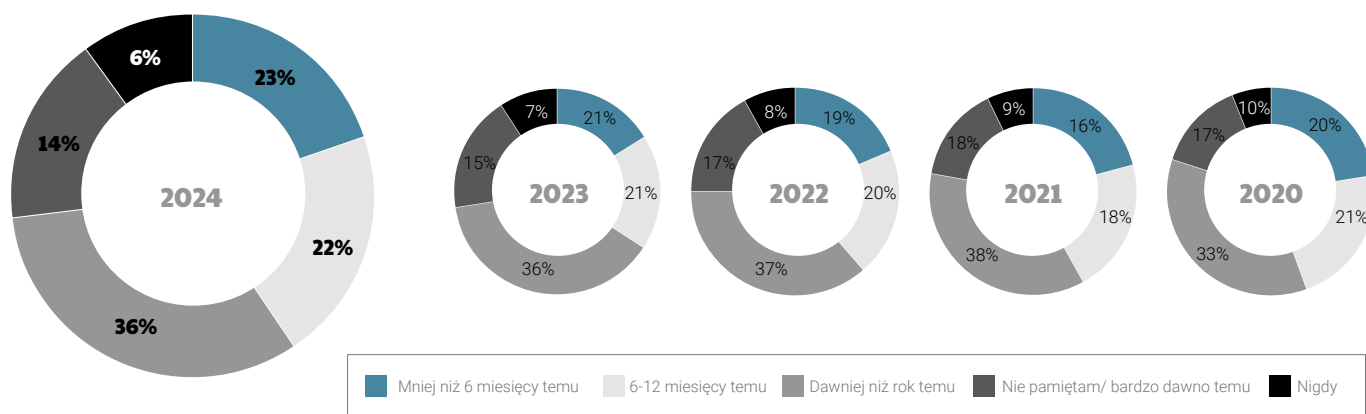


Okulista

6 proc. Polaków nigdy nie było u okulisty (choć to i tak o 1 proc. mniej niż rok temu i 4 proc. mniej niż w 2020 r.). Mniej niż pół roku temu okulistę odwiedziło 23 proc. rodaków (o 2 proc. więcej niż w 2023 r.). Częściej były to kobiety niż mężczyźni i od lat jest to wiodący trend (w 2024 r. jest to odpowiednio 21 proc. i 18 proc.). Nie dalej jak 6-12 miesięcy temu wizytę u okulisty miało 22 proc. respondentów (tyle samo co w 2023 r. i o 1 proc. więcej niż w 2022 r.). 14 proc. rodaków nie pamięta, kiedy ostatnio badali wzrok - to mniej niż w latach poprzednich (dla porównania w 2023 r. było to 15 proc., dwa lata temu 17 proc.).

Największy odsetek wizyt u okulisty w ostatnim pół roku był udziałem osób mieszkających w miastach, ale już nie największych, jak rok temu, lecz od 200 tys.do 499 tys. mieszkańców (26 proc.). Choć wciąż najmniejszą grupę stanowią tu mieszkańcy wsi, to jednak od lat widać wzrastający trend . W ostatnich trzech latach było to odpowiednio: 15, 17, 19 i 21 proc.

Kiedy ostatnio była Pani/Pan u okulisty jako pacjent/ka?

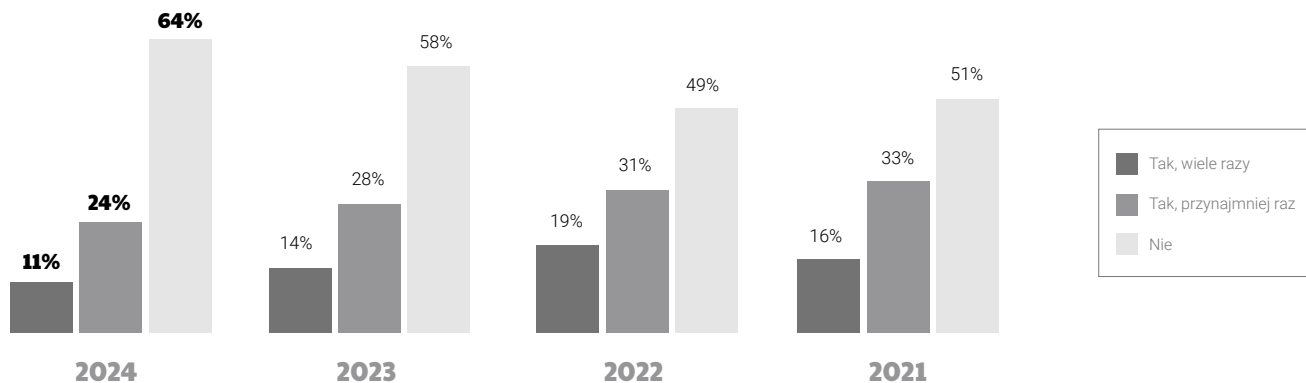


Odpowiedzi wg. miejsca zamieszkania

	mniej niż 6 miesięcy temu					6 - 12 miesięcy temu				
wieś	21%	19%	17%	15%	17%	21%	19%	18%	17%	19%
miasto do 19 tys. mieszkańców	22%	19%	18%	16%	19%	21%	22%	20%	18%	21%
miasto 20 - 49 tys. mieszkańców	23%	21%	20%	17%	20%	22%	21%	20%	19%	21%
miasto 50 - 99 tys. mieszkańców	24%	22%	20%	17%	20%	22%	21%	21%	18%	21%
miasto 100 - 199 tys. mieszkańców	24%	22%	21%	17%	20%	23%	22%	20%	19%	21%
miasto 200 - 499 tys. mieszkańców	26%	23%	21%	17%	21%	23%	22%	20%	18%	21%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	23%	25%	22%	19%	24%	24%	22%	21%	19%	23%



Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy skorzystał Pan/Pani z wizyty telemedycznej?

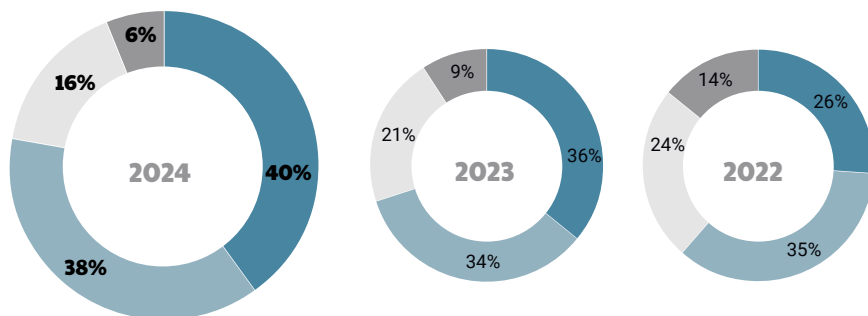


W 2024 r. z porad telemedycznych wiele razy skorzystało 11 proc. Polaków, to o 3 proc. mniej niż przed rokiem. Przynajmniej raz w ciągu ostatnich miesięcy po to rozwiązanie sięgnęło 24 proc. respondentów, o 4 proc. mniej niż rok temu. Jednocześnie rośnie odsetek osób, które deklarują, że w ciągu roku nie skorzystało z telemedycyny. O ile w 2023 r. było to 58 proc., w 2024 r. już 64 proc. Pytani o powody, respondenci najczęściej podają, że nie było takiej potrzeby (60 proc.) i że wolą klasyczną wizytę u lekarza (27 proc., co stanowi 6 proc. wzrost w stosunku do 2023 r.).

Spośród osób, które zadeklarowały korzystanie z porad telemedycznych, 7 proc. zrobiło to za pomocą wideokonferencji (najczęściej były to osoby w wieku 25-44 lata), 35 proc. przez telefon (najczęściej osoby w wieku 25-44 lata).



Czy wizyta telemedyczna spełniła Pana/Pani oczekiwania

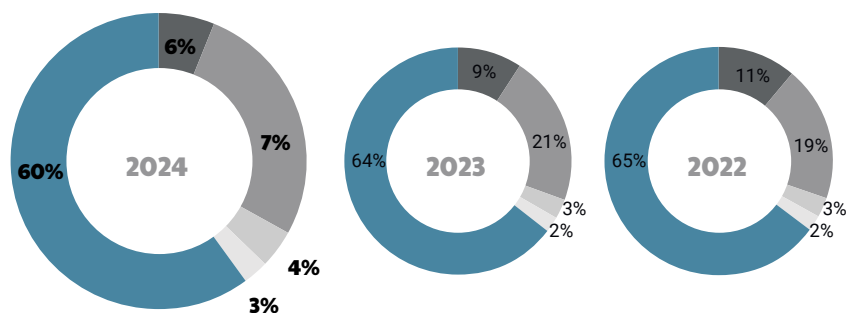


- Tak, całkowicie spełniła moje oczekiwania
- Tak, ale wolę tradycyjne wizyty w gabinecie lekarskim
- Tylko częściowo spełniła moje oczekiwania
- Nie, zupełnie nie spełniła moich oczekiwań

40 proc. respondentów deklaruje, że wizyta telemedyczna całkowicie spełniła ich oczekiwania (to o 4 proc. więcej niż rok temu i aż o 14 proc. więcej niż w 2022 r.). Dla 6 proc. ta forma kontaktu z lekarzem zupełnie nie spełniła oczekiwań (to jednak mniej niż w poprzednich trzech latach).

Z formy e-recepty w ciągu ostatnich 12 miesięcy skorzystało 68 proc. Polaków - częściej kobiety (70 proc.) niż mężczyźni (66 proc.). Największą grupą stanowią tu osoby w wieku 25-34 lata (70 proc.) oraz 65+ (73 proc.), jeśli zaś chodzi o miejsce zamieszkania - przeważają mieszkańcy największych miast (77 proc.).

Dlaczego nie skorzystał Pan/Pani z wizyty telemedycznej?



- Nie było takiej potrzeby
- Mój problem zdrowotny był zbyt poważny, by skorzystać z wizyty telemedycznej
- Nie wiem, jak korzystać z wizyt telemedycznych
- Wolę klasyczną wizytę u lekarza
- Nie mam zaufania do usług telemedycznych

Z możliwości uzyskania porady o lekarza lub innego pracownika ochrony zdrowia drogą mailową w ciągu ostatniego roku skorzystało 11 proc. respondentów NTZP, częściej mężczyźni (12 proc.) niż kobiety (10 proc.), zwłaszcza w wieku 25-44 lata. Po płatne porady zdrowotne oferowane przez portale/ strony internetowe sięgnęło 9 proc. rodaków, częściej mężczyźni i osoby w wieku 25-44 lata z największych miast (14 proc.). Korzystanie z receptomatów w ciągu ostatniego roku zadeklarowało 7 proc. Polaków, częściej kobiety, osoby w wieku 18-34 lata, mieszkańcy największych miast (12 proc.).

Z e-skierowania w ciągu ostatnich 12 miesięcy skorzystało 49 proc. rodaków. Najczęściej były to osoby w wieku 25-34 lata (50 proc.) i 65+ (52 proc.) i mieszkańcy największych miast (58 proc.). Po e-zwolnienia sięgnęło 21 proc. respondentów, największą grupę stanowiły osoby w wieku 25-34 lata (36 proc.), mieszkający w największych miastach (31 proc.).

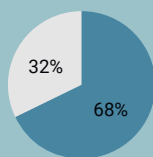
Z e-rejestracji skorzystało 32 proc. Polaków, najczęściej robiły to osoby 65+ (40 proc.) i mieszkańcy z największych miast (41 proc.).

Z Internetowego Konta Pacjenta w ciągu ostatniego roku skorzystało 49 proc. Polaków, częściej mężczyźni (50 proc.) niż kobiety (48 proc.), częściej mieszkańcy największych miast (61 proc.). Wyniki swoich badań w ciągu ostatniego roku zdalnie sprawdzało 52 proc. respondentów. Częściej były to kobiety (54 proc.) niż mężczyźni (48 proc.), osoby w wieku 25-44 lata, mieszkańcy największych miast (64 proc.). Co ciekawe, mieszkańcy wsi częściej korzystali z tej formy telemedycyny (50 proc.) niż w miastach miast od 19 tys. do 99 tys. mieszkańców.

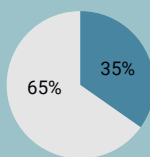
Z aplikacji mobilnej wspierającej aktywny styl życia (np. aktywność) w ciągu ostatnich 12 miesięcy skorzystało 24% rodaków, najczęściej są to osoby młode od 18 do 24 lat 37%, z największych miast 35%.



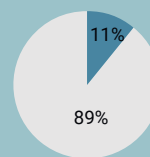
Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał/a Pan/Pani z następujących form usług lub aplikacji zdalnych (e zdrowotnych/ telemedycznych)



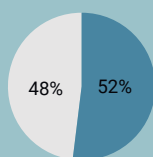
e-recepty



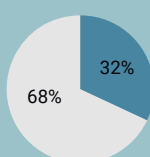
Wizyty zdalne (teleporady, telewizyty) za pomocą telefonu



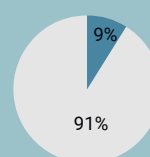
poczty elektronicznej e-maila w celu uzyskania porady od lekarza lub innego pracownika



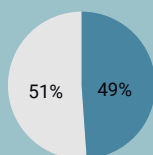
strony internetowej z wynikami badań, np. obrazowych, laboratoryjnych



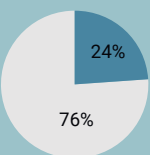
e-rejestracji



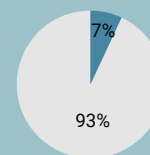
portalu/strony internetowej oferującej płatne porady dotyczące zdrowia



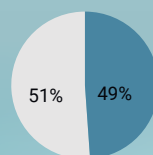
Internetowego Konta Pacjenta (dostępne na stronie pacjent.gov.pl)



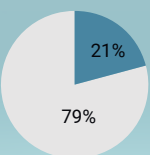
aplikacji mobilnej (na telefon) wspierającej zdrowy styl życia, np. aktywność



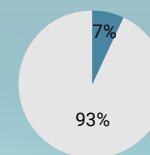
portalu/strony internetowej oferującej możliwość wystawienia recepty



e-skierowania



e-zwolnienia



Wizyty zdalne (teleporady, telewizyty) za pomocą systemu videokonferencyjnego

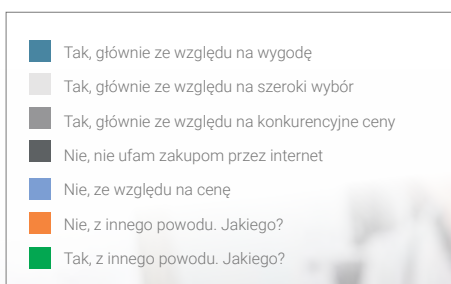
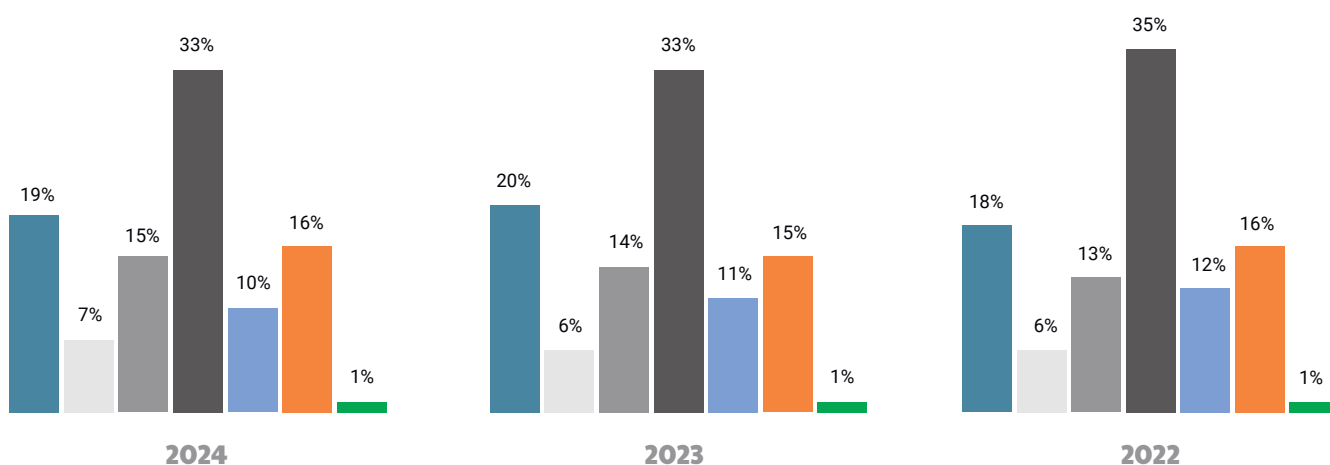


Zakup usług medycznych i produktów zdrowotnych przez internet

19 proc. Polaków deklaruje, że kupuje za pośrednictwem internetu usługi medyczne i produkty zdrowotne ze względu na wygodę (to spadek o 1 proc. w stosunku do 2023 r.), 15 proc. mówi, że robi to ze względu na konkurencyjne ceny (o 1 proc. mniej niż w 2023 r.), a 7 proc. z powodu szerokiego wyboru (o 1 proc. więcej niż w 2023 r.).

33 proc. respondentów (tyle samo co w zeszłym roku) nie ufa zakupom przez internet i dlatego z nich nie korzysta.

Czy kupuje Pan/Pani usługi medyczne (np. pakiety badań) lub produkty zdrowotne (np. sprzęt medyczny, suplementy diety) za pośrednictwem internetu?



Wykluczenie finansowe w dostępie do opieki medycznej

Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnować musiało 25 proc. Polaków (najwięcej od 2020 r.), a 31 proc. z tego samego powodu nie było u dentysty (to również najwięcej od czterech lat). Z powodów finansowych leku na receptę nie wykupiło 18 proc. uczestników NTZD, a z zakupu potrzebnego sprzętu medycznego zrezygnować musiało 13 proc. (również są to jedne z najwyższych wyników). Ww. trudności znacznie częściej deklarowały kobiety.

Transport do miejsca wizyty lekarskiej jest w stanie zapewnić sobie 79 proc. Polaków (2 proc. więcej niż przed rokiem), ale 12 proc. respondentów napotyka przy tym na pewne lub duże trudności.

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

	Tak					Nie					Nie byłem/am postawiony/a nigdy w takiej sytuacji				
Wizyta u lekarza	25%	23%	24%	19%	19%	46%	46%	45%	46%	43%	29%	31%	30%	36%	38%
Wizyta u dentysty	31%	30%	30%	24%	25%	43%	43%	43%	44%	41%	26%	27%	27%	32%	34%
Zakupu leku na receptę	18%	17%	18%	13%	15%	54%	52%	52%	52%	47%	29%	31%	30%	36%	38%
Zakupu potrzebnego sprzętu medycznego	13%	13%	13%	9%	9%	40%	37%	36%	39%	36%	47%	50%	50%	52%	54%



Samoleczenie

Samoleczenie, samoleczenie nielekowe, wsparcie społeczne w chorobie i pierwsza pomoc w życiu codziennym to działania składające się na samoopiekę, która uznawana jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za podstawowy zasób zdrowia publicznego w opiece zdrowotnej.

Przeważająca część Polaków - 42 proc., gdy pojawiają się dolegliwości zdrowotne lub choroba, korzysta z porady lekarza, 31 proc. sięga po "domowe sposoby, jak napary, okłady, czosnek, miód, ćwiczenia itd.", a 29 proc. stosuje leki kupione samodzielnie, bez recepty.

W jaki sposób najczęściej radzi sobie Pan/Pani, gdy pojawiają się dolegliwości zdrowotne lub choroba?



42%

Korzystam z porady lekarza



26%

Odpoczywam, zostaję w domu



31%

Stosuję domowe sposoby (napary, okłady, czosnek, miód, ćwiczenia itd.)



26%

Używam leków przepisanych przez lekarza wcześniej



29%

Stosuję leki kupione samodzielnie bez recepty



20%

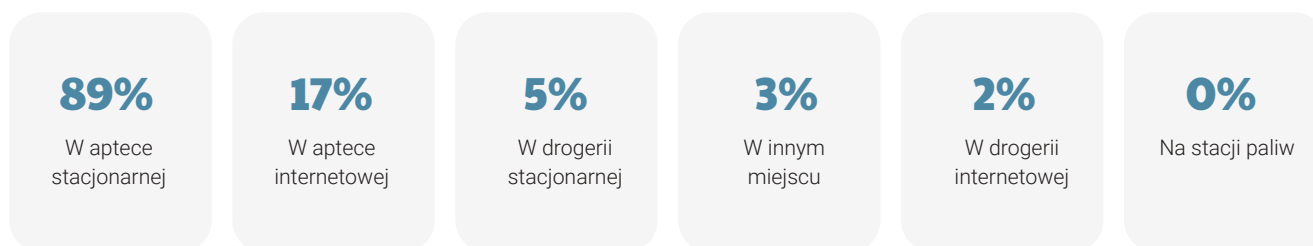
Nie robię nic szczególnego, czekam aż samo przejdzie



Opieka farmaceutyczna

Apteki stacjonarne są podstawowym miejscem zaopatrywania się w leki dla Polaków. Korzysta z nich 89 proc. ankietowanych. 17 proc. wybiera natomiast apteki internetowe. Zakupów farmaceutycznych w drogeriach dokonuje 7 proc. badanych - 5 proc. wybiera drogerie stacjonarne, a 2 proc. internetowe.

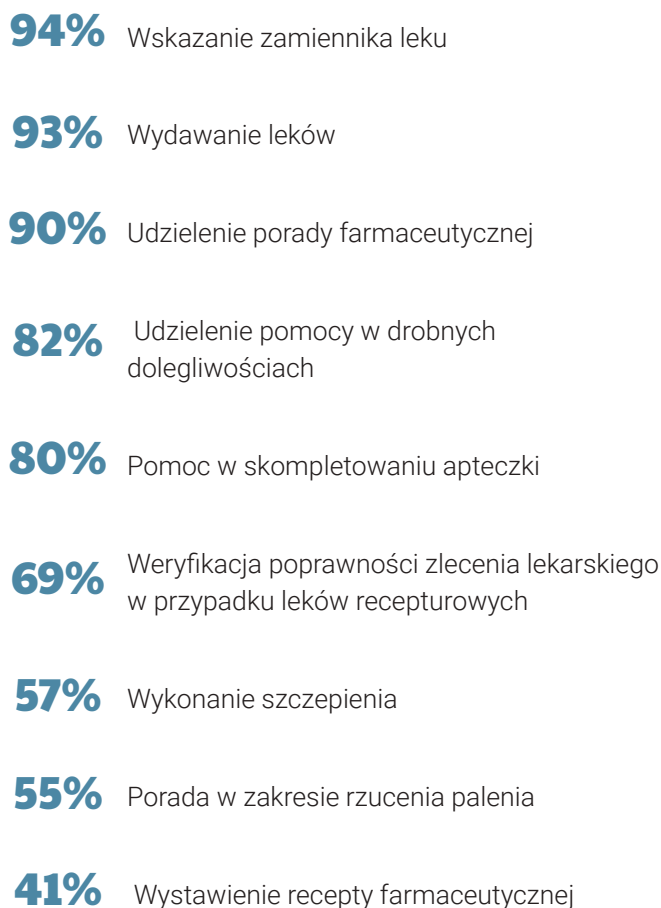
Gdzie najczęściej robi Pan/Pani zakupy, by uzupełnić apteczkę?



Czy wie Pani/Pan, jakiego rodzaju wsparciem może służyć Pani/Panu farmaceuta?

Polacy całkiem dobrze orientują się w tym, jakiego wsparcia może udzielić im farmaceuta, choć w niektórych obszarach można tę wiedzę jeszcze uzupełnić. Przede wszystkim rola farmaceuty jest utożsamiana z takimi działaniami jak wskazanie zamiennika leku (94 proc. wskazań), wydawanie leków (93 proc. wskazań), udzielanie porady farmaceutycznej (90 proc. wskazań), udzielanie pomocy w drobnych dolegliwościach (82 proc. wskazań) i pomoc w skompletowaniu apteczki (80 proc. wskazań).

O tym, że farmaceuta może zweryfikować poprawność zlecenia lekarskiego w przypadku leków recepturowych wie już mniej, bo 69 proc. respondentów. Z możliwości wykonania szczepienia (57 proc. wskazań), udzielenia porady w zakresie rzucenia palenia (55 proc.), czy wystawienia recepty farmaceutycznej (41 proc. wskazań) przez farmaceutę zdaje sobie sprawę znacznie mniej Polaków.



Opieka zdrowotna

PODSUMOWANIE

1 60 proc. Polaków skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku. To tyle samo, co w 2023 r., ale o 6 pp. więcej niż w 2022 i aż 24 pp. więcej niż trzy lata temu. Na znaczne zwiększenie się odsetka osób, które skorzystały z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, mogło wpłynąć zwiększenie się potrzeb zdrowotnych związanych z trudnym sezonem infekcyjnym 2023/2024, konsekwencje zdrowotne przejścia zakażenia wirusem COVID-19, a także chęć lepszego monitorowania zdrowia.

2 U lekarza specjalisty pół roku temu lub krócej było 57 proc. ankietowanych (to o 4 proc. więcej niż rok temu, 8 proc. niż w 2022 i aż 17 proc. więcej niż w 2021 r.). Różnice dla wizyt w u lekarza specjalisty znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania i wynoszą do 9 pp. między wsią a największymi miastami.

3 Zaledwie 40 proc. (1 pp. więcej niż w 2023 roku, 6 pp. więcej niż w 2021) Polaków było z wizytą u dentysty lub ortodonta w przeciągu ostatniego pół roku, 23 proc. zrobiło to 6-12 miesięcy temu, a 36 proc. dawniej niż rok lub bardzo dawno temu. Choć wyniki te są lepsze niż przed rokiem, brak odpowiedniej higieny jamy ustnej i regularnych kontroli dentystyczne nadal stanowią duży problem wśród Polaków.

4 Niemal co 17. Polak nigdy nie był u okulisty. 23 proc. (2 pp. więcej niż w 2023, 7 pp. więcej niż w 2021 i 3 pp. więcej niż w 2020) osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 22 proc. (1 pp. więcej niż w 2023) 6-12 miesięcy temu, a 50 proc. dawniej niż rok i bardzo dawno temu.

5 Z porad telemedycznych w ciągu ostatnich 12 miesięcy wielokrotnie skorzystało 11 proc. (3 pp. mniej niż w 2023 r.) respondentów, a 24 proc. (4 pp. mniej niż w 2023 r.) zrobiło to przynajmniej raz. Na wizytę telemedyczną w przeciągu 12 ostatnich miesięcy nie zdecydowało się 64 proc. Polaków – jest to wynik o 6 pp. wyższy niż przed rokiem. Spadek zainteresowania wizytami telemedycznymi obserwujemy od dwóch lat i może być on związany z lepszą dostępnością tradycyjnych wizyt medycznych, a także potrzebą osobistego kontaktu z lekarzem, np. w celu zdiagnozowania choroby.

6 Wśród osób, które przynajmniej raz skorzystały z wizyty telemedycznej, 94 proc. (3 pp. więcej niż w 2023) deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Zwiększenie odsetka osób zadowolonych z wizyty telemedycznej może wiązać się z większą wiedzą, jak taka wizyta przebiega i czego można po niej oczekiwać. Obecnie respondenci mają też większą swobodę w decydowaniu, z jakiego typu wizyty skorzystać, co nie było możliwe w takim wymiarze w czasie epidemii COVID-19. Z e-recepty w ciągu ostatnich 12 miesięcy skorzystało 68 proc. Polaków, z e-skierowania 49 proc., a z Internetowego Konta Pacjenta 49 proc.

7 Kwestie finansowe są istotnym elementem ograniczającym dostępność usług i produktów medycznych, a problem wykluczenia pogłębił się względem roku 2023. Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował co czwarty Polak (25 proc., wzrost o 2 pp. względem 2023), a co trzeci nie był z tego powodu u dentysty (31 proc., wzrost o 1 pp.). Aż 18 proc. Polaków zrezygnowało chociaż raz w życiu z zakupu leku na receptę (wzrost o 1 pp.), a 13 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

Opieka zdrowotna

KOMENTARZ EKSPERTA

Wyniki raportu w zakresie dostępu do opieki medycznej przynoszą informacje zarówno optymistyczne, jak i nieco mniej korzystne. Polacy coraz częściej korzystają zarówno z porad lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, jak i poradni specjalistycznych. Do dobrych informacji zaliczam wyniki wskazujące na podobny niezależnie od miejsca zamieszkania dostęp do lekarzy POZ. Istotne różnice utrzymują się w dostępie do lekarzy specjalistów i stomatologów. Wyniki raportu wskazują też, że mieszkańcy dużych miast, w przeciwieństwie do mieszkańców małych miejscowości, częściej korzystają z opieki specjalistycznej niż z POZ. Wiele bogatszych społeczeństw nie może sobie pozwolić na taki komfort. Wyraźnie mniej niż w poprzednim roku, bo około 35 proc. uczestników badania skorzystało w ostatnim roku z teleporady. Nie zmienił się natomiast odsetek respondentów deklarujących kupowanie usług medycznych w internecie.

Duży i rosnący odsetek osób deklarujących konieczność rezygnacji z niektórych usług medycznych powinien być powodem refleksji osób decydujących o kształcie systemu opieki zdrowotnej w Polsce. Trend ten może być objawem zarówno zwiększenia dysproporcji między przeciętnymi dochodami a kosztami usług medycznych, jak również objawem rosnących aspiracji polskiego społeczeństwa.



prof. dr hab. n. med.
Piotr Jankowski

Kierownik Katedry Chorób
Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP

Opieka zdrowotna

KOMENTARZ EKSPERTA

Pandemia COVID-19 doprowadziła do przełomu w korzystaniu z usług telemedycznych w Polsce. Już kilka lat wcześniej do ustaw dotyczących działalności leczniczej i zawodów medycznych zostały wprowadzone zmiany, które dopuszczały możliwość szerokiego wykorzystania systemów teleinformatycznych w ochronie zdrowia. Jednak w kolejnych latach rozpowszechnienie takich usług, szczególnie zdalnych porad lekarskich nie było duże. Jak się wydaje podstawowym ograniczeniem był brak jasnych zasad finansowania takich porad. Niedługo po ogłoszeniu stanu epidemii w marcu 2020 roku, pojawiło się zalecenie korzystania ze zdalnych porad lekarskich zarówno w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej jak i w opiece specjalistycznej. Liczba takich porad wzrosła gwałtownie, a społeczeństwo musiało się szybko przyzwyczaić do nowej formy usług zdrowotnych.

Badania przeprowadzone w 2020 roku pokazały, że ze zdalnych porad lekarskich, głównie telefonicznych skorzystało nawet 60 proc. dorosłych Polaków. Wyniki drugiej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków (NTZP) w 2021 roku pokazały, że z porad telemedycznych skorzystało prawie 50 proc. uczestników badania. Częstość korzystania z porad zdalnych zmniejszała się stopniowo w następnych latach, jednak nawet po odwołaniu stanu epidemii wynosiła 42 proc.. Korzystanie z takich porad zadeklarowało 35 proc. uczestników w 2024 roku.

Warto podkreślić, że większość porad zdalnych jest nadal realizowana w oparciu o kontakt telefoniczny. Jednak ostatnia edycja NTZP ujawniła, że osoby korzystające w tym celu z systemu wideotelekonferencyjnego stanowią już 7 proc. wszystkich respondentów. Dla porównania

warto przypomnieć wyniki badania na dużej próbie pacjentów korzystających z porad zdalnych w podstawowej opiece zdrowotnej w pierwszych miesiącach pandemii COVID-19. Według raportu opublikowanego pod patronatem Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu zdrowia system wideotelekonferencyjny został wykorzystany tylko w 0,3 proc. z 81,8 proc. porad zdalnych.

Niewątpliwie istotne znaczenie dla jakości kontaktów telemedycznych w czasie pandemii miał wcześniejszy rozwój takich usług e-zdrowia jak e-recepta czy e-zwolnienie. Dzięki nim, porada zdalna mogła być w wielu przypadkach wartościowym substytutem wizyty w gabinecie lekarskim.

Jak pokazują wyniki NTZP z tego roku, Polacy powszechnie korzystają z różnych narzędzi udostępnianych w środowisku e-zdrowia. Przykładem rozwiązania, które jest obecnie często wykorzystywane jest Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Popularność tej aplikacji wzrosła, gdy wprowadzono szczepienia przeciwko SARS-CoV-2, a za pośrednictwem IKP można było uzyskać dostęp do skierowania na szczepienie, a także odpowiedni certyfikat po szczepieniu. W tym roku z IKP skorzystało 49 proc. uczestników NTZP. Najwyraźniej, kolejne funkcjonalności dodawane do Internetowego Konta Pacjenta sprawiają, że liczba jego użytkowników utrzymuje się od kilku lat na wysokim poziomie.

Także ok. 50 proc. respondentów NTZP korzysta ze stron internetowych udostępnianych przez laboratoria i placówki realizujące badania obrazowe. To kolejna usługa, która jest istotnym elementem szybko rozwijającego się środowiska e-zdrowia. Jej popularność świadczy o dużej akceptacji dla rozwiązań poprawiających łatwość dostępu i wygodę korzystania z zasobów systemu ochrony zdrowia.

Ciekawych wyników dostarcza analiza odpowiedzi na pytania dotyczące korzystania z płatnych usług e-zdrowia realizowanych za pośrednictwem portali internetowych, przede wszystkim porad oferowanych przez pracowników ochrony zdrowia oraz e-recept. Wygoda jaką dają usługi cyfrowe zdaje się przeważać nad koniecznością dodatkowych opłat. Niepokoi jednak stosunkowo duża popularność stron oferujących wystawienie e-recepty (receptomatów) po bardzo uproszczonej ocenie dokonywanej przez lekarza. Korzystanie z takiej możliwości uzyskania e-recepty zadeklarowało 7 proc. uczestników NTZP. Deklarowana częstość korzystania z tej usługi może się wydawać niezbyt wysoka, ale warto wziąć pod uwagę, że przecież w NTZP biorą udział nie tylko osoby, które potrzebowały pomocy medycznej w danym roku, ale także osoby zdrowe. Dzieje się tak w sytuacji, gdy podejmowane są działania mające ograniczyć wystawianie e-recept za pośrednictwem receptomatów na wybrane grupy leków, np. opiatowe leki przeciwbólowe albo leki psychotropowe.

Należy także podkreślić, że aż 24 proc. respondentów, którzy wzięli udział w tegorocznej edycji NTZP, zadeklarowało korzystanie z aplikacji mobilnej wspierającej zdrowy styl życia. Biorąc pod uwagę, że użytkowników smartfonów jest w polskim społeczeństwie nieco ponad 90 proc., NTZP ujawnił, że ok. 1/3 z nich korzysta ze zdrowotnej aplikacji mobilnej. Takie rozpowszechnienie tego typu aplikacji może odzwierciedlać zainteresowanie kwestiami zdrowotnymi. Może to być także wskazówka dla osób realizujących interwencje z zakresu promocji zdrowia jakie kanały komunikacji i formy wsparcia należy oferować potencjalnym adresatom takich interwencji.

Ciekawy trend można zaobserwować w strukturze odpowiedzi na pytanie, dlaczego uczestnik badania nie korzystał z wizyty telemedycznej. W 2021 spośród 24 proc. respondentów, którzy mieli potrzebę skorzystania

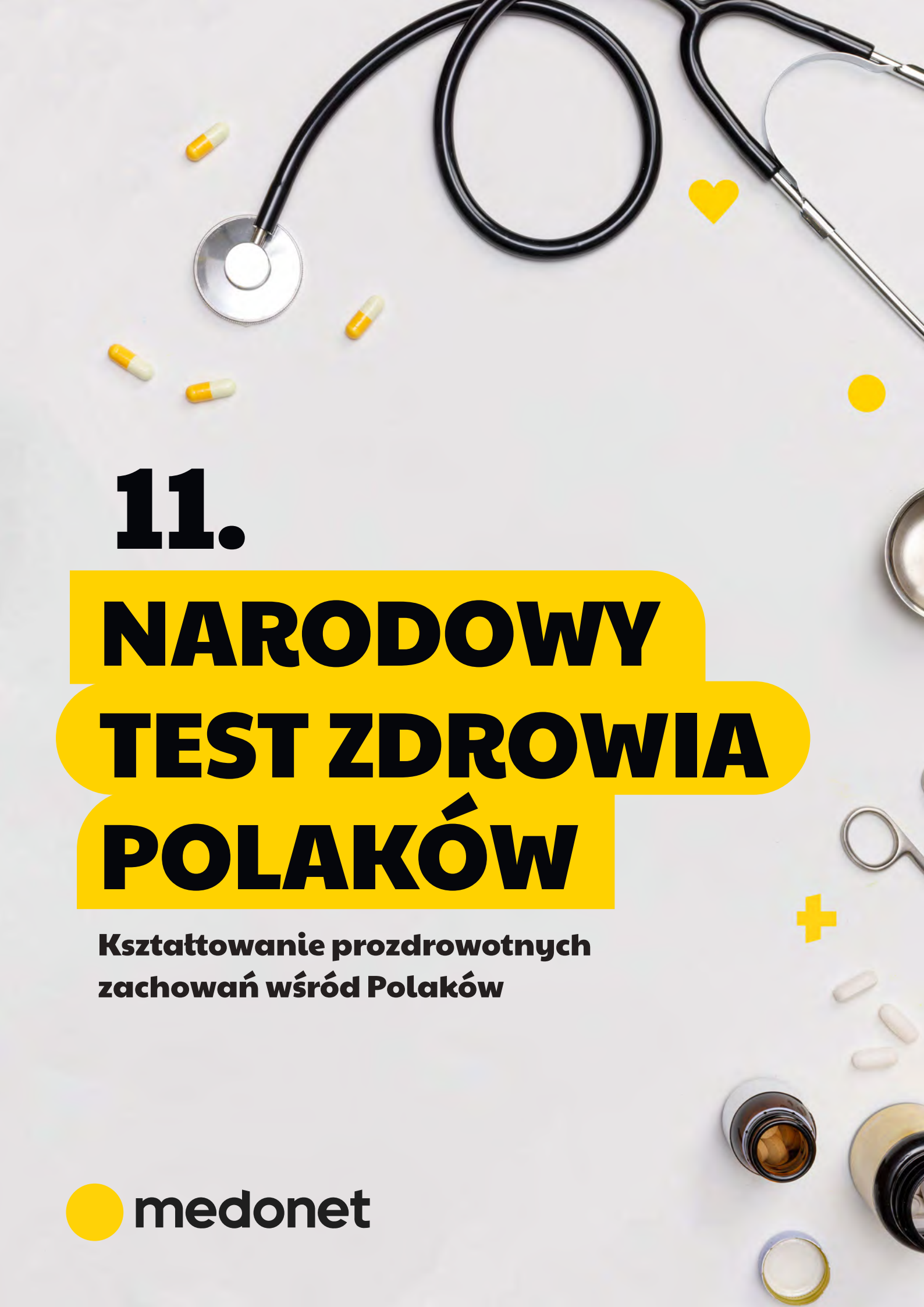
z pomocy lekarza, 22 proc. wskazało brak wiedzy jak skorzystać z porady telemedycznej. W kolejnych latach ten odsetek wynosił już tylko 3-4 proc. wśród 35-40 proc. uczestników NTZP, którzy potrzebowali porady lekarskiej. Jak widać społeczeństwo szybko opanowało zasady korzystania z usług telemedycznych. Ponadto, od 2022 zmniejsza się udział osób deklarujących brak zaufania do usług telemedycznych, ale zwiększa się liczba osób, które wskazują, że po prostu wolą klasyczną wizytę u lekarza.

W podsumowaniu, opierając się na wynikach tegorocznej edycji NTZP, można chyba stwierdzić, że usługi e-zdrowia zostały zaakceptowane przez większość Polaków i są traktowane w podobny sposób jak inne usługi cyfrowe, np. bankowość elektroniczna czy zakupy internetowe. Biorąc pod uwagę, że ok. 60 proc. uczestników NTZP nie miało potrzeby uzyskania porady lekarskiej, deklarowane częstości korzystania z poszczególnych kategorii usług e-zdrowia pozostają na wysokim poziomie.



**prof. dr hab. n. o zdr.
Mariusz Duplaga**

Kierownik Zakładu Promocji
Zdrowia i e-Zdrowia UJ CM



11.

NARODOWY TEST ZDROWIA POLAKÓW

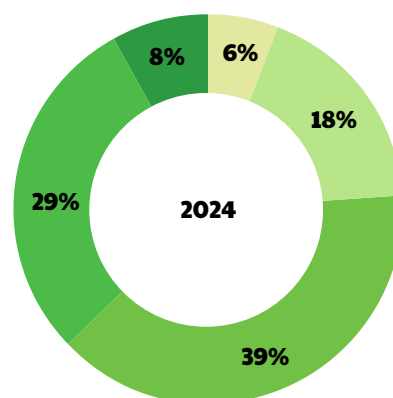
Kształtowanie prozdrowotnych
zachowań wśród Polaków

Edukacja zdrowotna i promowanie profilaktyki jest jedną z misji Narodowego Testu Zdrowia Polaków.

Zaledwie 38 proc. Polek i Polaków ocenia swoją edukację zdrowotną jako dobrą lub bardzo dobrą. 24 proc. twierdzi, że jest ona niedostateczna lub niska. Wskazuje to na ogromną potrzebę dalszej edukacji.

Czy Narodowy Test Zdrowia Polaków ją realizuje?

Na ile ocenia Pani/Pan poziom edukacji zdrowotnej, którą zdobyła/t Pani/Pan podczas procesu wychowania, edukacji i pracy zawodowej, by móc prawidłowo zadbać o swoje zdrowie?



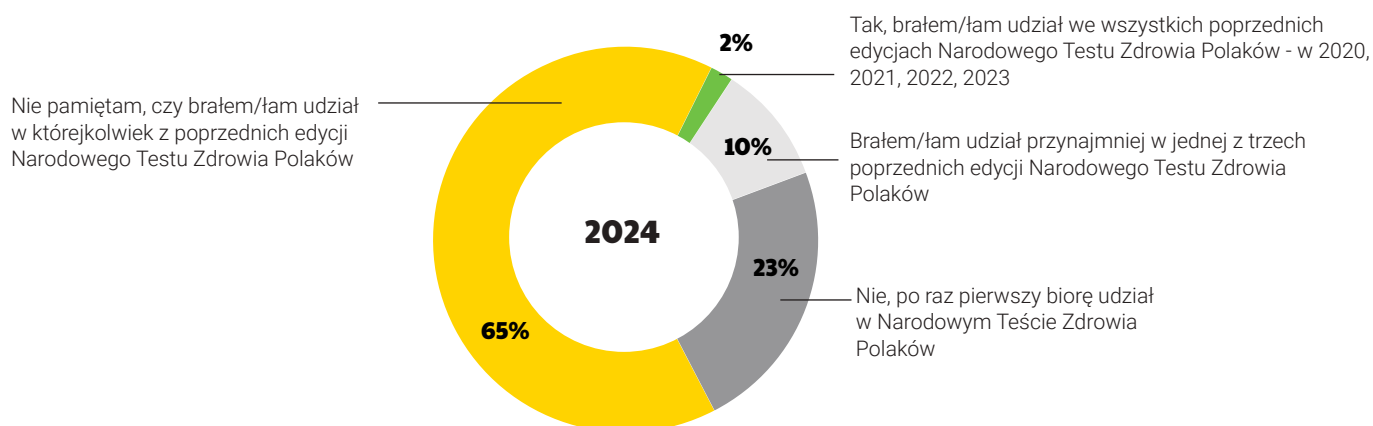
Sprawdzono, czy udział w akcji i otrzymanie spersonalizowanych rekomendacji zdrowotnych po wypełnieniu ankiety ma jakikolwiek wpływ na kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród respondentów.

W piątej edycji badania 12% respondentów stanowiły osoby, które wzięły udział w przynajmniej jednej z czterech poprzednich edycji (w 2023 r. odsetek ten wynosił 9 proc.).

65% uczestników wzięło w nim udział po raz pierwszy.



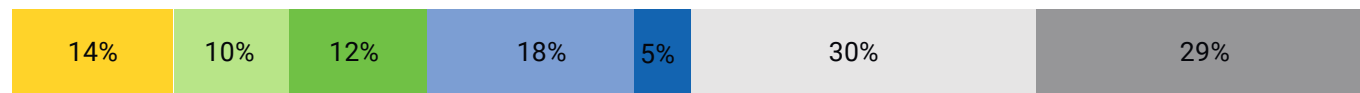
Czy brał Pan/i udział w poprzednich edycjach Narodowego Testu Zdrowia Polaków?



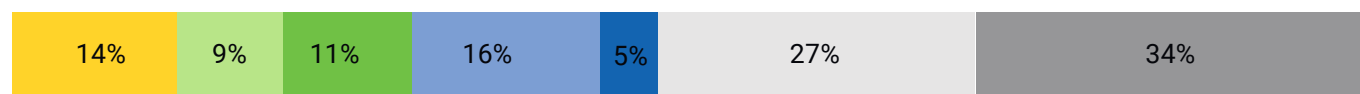
Uczestników NTZP zapytano o to, czy udział w badaniu miał jakikolwiek wpływ na ich życie. Wyniki są jednoznaczne: Narodowy Test Zdrowia Polaków realnie wpływa na kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Aż 41 proc. spośród osób, które wzięły udział w poprzednich edycjach, dzięki NTZP podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia. To o 2 proc. więcej niż wynik sprzed roku.

18 proc. wykonało badania profilaktyczne (przed rokiem 16 proc.), 12 proc. zadbało o większą aktywność fizyczną (przed rokiem 11 proc.), 10 proc. zmieniło swoją dietę na zdrowszą (przed rokiem 9 proc.), 5 proc. szybciej umówiło się na wizytę u lekarza (przed rokiem również 5 proc.), a 14 proc. zaczęło bardziej dbać o swoje zdrowie (tak samo, jak przed rokiem).

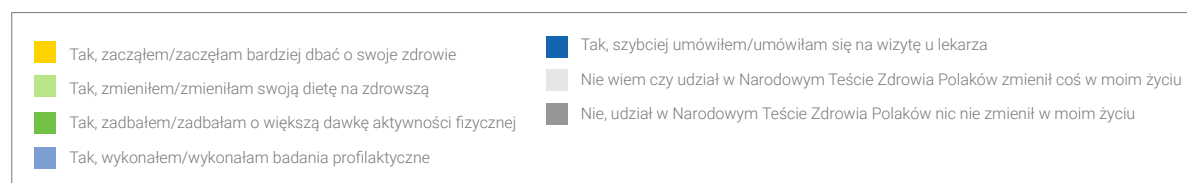
2024



2023

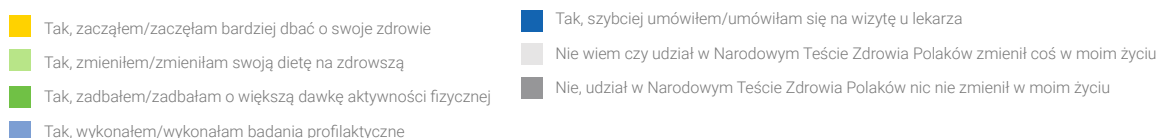
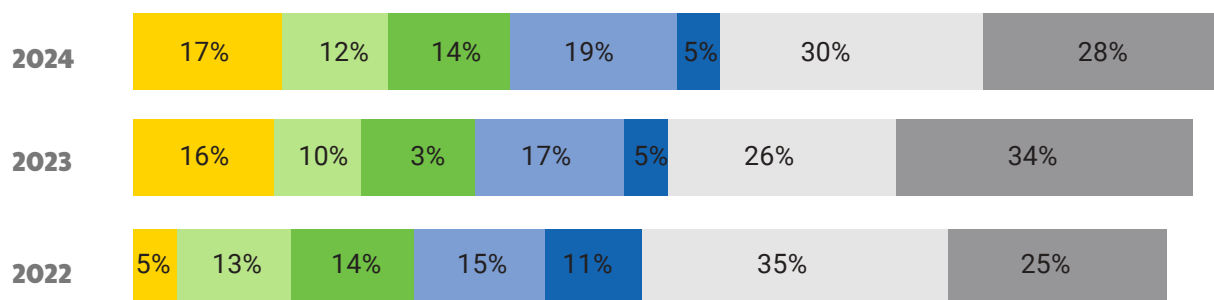
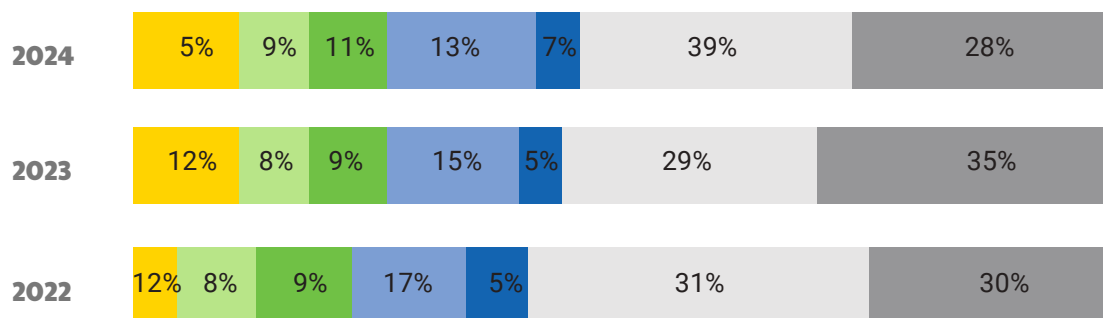


2022



*na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji NTZP; pytanie wielokrotnego wyboru;

Wpływ Narodowego Testu Zdrowia na zachowania prozdrowotne



W zakresie wprowadzania korzystnych dla zdrowia zmian Narodowy Test Zdrowia Polaków ma większy wpływ na mężczyzn (42 proc. respondentów wprowadziło zmiany po wzięciu udziału w NTZP; w 2023 r. - 40 proc.) niż kobiety (39 proc. z nich

wprowadziło zmiany po wzięciu udziału w NTZP – o 3 proc. więcej niż rok temu). NTZP zainspirował 17 proc. mężczyzn i 12 proc. kobiet do lepszego z troszczenia się o swoje zdrowie, a także m.in. 12 proc. panów i 8 proc. pań do zmiany diety na zdrowszą.

*na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji NTZP; pytanie wielokrotnego wyboru;

12.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI



1 Wszystkie dane przedstawione w raporcie Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2024, które obejmują pięć edycji badania (2020-2024), powinno analizować się mając na uwadze trwającą od marca 2020 do maja 2023 roku pandemię COVID-19, a także inwazję Rosji na Ukrainę w lutym 2022 roku, które wpłynęły na wiele aspektów życia ludzi w Polsce, w tym zdrowie.

2 Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024 został przeprowadzony cztery lata od ogłoszenia pandemii COVID-19. Porównując Indeks Zdrowia z pięciu edycji badania – roku 2020¹ (badanie przeprowadzone tuż przed ogłoszeniem pandemii), 2021², 2022³, 2023 oraz 2024 możemy prześledzić, jak zmieniało się podejście Polaków do profilaktyki zdrowotnej w czasie schyłku pandemii (NTZP2023), po pandemii (NTZP2024) i w czasie pandemii (NTZP2022 oraz NTZP2021) w porównaniu do czasu przed pandemią (NTZP2020), a także jak pandemia czy zmiany w obszarze ochrony zdrowia wpłynęły na dostęp Polaków do opieki medycznej i modyfikacje ich stylu życia.

3 Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2024 wskazują, że miniony rok przyniósł poprawę w podejściu do profilaktyki zdrowotnej względem poprzedniego roku, a także względem pierwszego badania z 2020 r., co jest kontynuacją pozytywnego trendu sprzed roku.

4 Średni Indeks Zdrowia w roku 2024 wyniósł 65,5 proc., czyli jest wyższy o 3,6 pp. w porównaniu do pierwszej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków, która prowadzona była w 2020¹ r., przed ogłoszeniem pandemii. Po latach 2021² oraz 2022³, gdy Indeks Zdrowia był niższy niż w 2020 r., w 2023 nastąpiło znaczne odbicie i w roku 2024 ten optymistyczny trend jest kontynuowany. Dane GUS mówią, że w Polsce oczekiwane trwanie życia w roku 2020 skróciło się w porównaniu z 2019 r. o prawie półtora roku do ok. 77 lat, tj. długości podobnej jak przed dekadą. Co więcej, niższą średnią długość życia niż Polska spośród krajów OECD, dla których były dostępne dane, miały w 2020 r. tylko trzy kraje – Litwa, Łotwa oraz Węgry⁴. Dbłość o profilaktykę zdrowotną, której częścią jest zdrowy styl życia, jest więc kluczowa, jeśli chcemy poprawić te parametry, a wzrost średniego Indeksu Zdrowia sugeruje, że Polacy zaczęli zwracać na te aspekty większą uwagę.

5 Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76-100 proc. uzyskało 25 proc. kobiet i 19 proc. mężczyzn. Tym samym zarówno kobiet, jak i mężczyzn dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2024 roku jest więcej niż przed rokiem, a także znacznie więcej niż w 2020, kiedy w tej grupie było zaledwie 16 proc. Polek i 10 proc. Polaków. Wyższy średni Indeks Zdrowia kobiet niż mężczyzn wskazuje, że kobiety lepiej dbają o swoje zdrowie i w większym stopniu wprowadzają zdrowy styl życia. Wniosek ten nie jest zaskakujący, ponieważ od dawna obserwujemy znaczną różnicę w średniej długości życia kobiet i mężczyzn w Polsce. Wg danych GUS z 2021 roku⁵ w Polsce przeciętna długość życia kobiet i mężczyzn różni się o niemal 8 lat (79,7 lat wobec 71,8 lat).

6 O zdrowie zwykle znacznie lepiej dbają osoby starsze. Związane jest to nie tylko z wiedzą i doświadczeniem życiowym, ale także z pojawiającymi się wraz z wiekiem chorobami. Dobrze wskazuje na to średni Indeks Zdrowia, który dla 18-24-latków wynosi obecnie 60,3 proc. i rośnie z wiekiem, co wyraźnie pokazuje, że im jesteśmy starsi, tym większą uwagę przywiązujemy do swojego zdrowia. Najwyższy skok w dbaniu o swoje zdrowie zauważalny jest po 24. roku życia (2,4 pp. różnicy między 18-24-latkami a 25-34-latkami), kolejny następuje po 55. roku życia (2 pp. różnicy między 45-54-latkami a 55-64-latkami). Pierwszy skok w średnim Indeksie Zdrowia może wskazywać na większą świadomość swojego ciała i chęć zadbania o zdrowie w długiej perspektywie, natomiast skok około piątej, szóstej dekady życia może wiązać się z pojawieniem się chorób i dolegliwości, a z nimi większej uważności na swój organizm z obawy o kolejne problemy zdrowotne. Średni Indeks Zdrowia rośnie też wraz z wykształceniem, a także z wielkością miejsca zamieszkania, co pokazuje, że czynniki społeczne mają istotny wpływ na nasze zdrowie.

7 Różnice w średnim indeksie zdrowia między osobami z najniższym a najwyższym wykształceniem, a także między osobami mieszkającymi na wsi a tymi z największych miast zmalała względem roku 2023, co może wskazywać zarówno na lepszy dostęp do edukacji zdrowotnej, a także do lekarzy i świadczeń zdrowotnych dla osób

słabiej wykształconych i tych mieszkających w mniejszych jednostkach osadniczych.

8 Dane zebrane w Narodowym Teście Zdrowia Polaków 2024 dotyczące diety wskazują, że poprawa wielu nawyków żywieniowych, która miała miejsce w 2021 roku, w większości przypadków była chwilowa i najprawdopodobniej spowodowana obawami oraz ograniczeniami związanymi z pandemią. W roku 2022 Polacy powrócili do wielu przedpandemicznych zachowań, a lata 2023 i 2024 nie przyniosły w tym zakresie dużych zmian.

9 Niemal co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu - 19 proc. względem 20 proc. w 2022, bez zmian względem 2023. 2 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu (o 1 pp. mniej niż 2023 i 2022) – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat (9 proc., czyli bez zmian rok do roku). Codziennie napoje słodzone pije 11 proc. Polaków, co jest bez zmian w porównaniu do 2023 r., ale o 2 pp. mniej niż w 2022 r. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 12 proc. respondentów, również bez zmian względem 2023 r. Najwięcej napojów słodzonych spożywają osoby w wieku 18-24 lata. 13 proc. z nich pije je codziennie (spadek o 2 pp. w porównaniu do zeszłego r.), a 24 proc. kilka razy w tygodniu (wzrost o 2 pp. względem 2023 r.). Spadek odsetka osób konsumujących napoje słodzone i energetyzujące mógł być wynikiem trwającej do maja 2023 pandemii i – w związku z nią – chęci lepszego zadbania o swoje zdrowie, ale także reakcją na wprowadzony tzw. podatek cukrowy w styczniu 2021 roku (który zwiększył ceny napojów bezalkoholowych wg dostępnych danych średnio o 26 proc.) i kryzys gospodarczy trwający od drugiej połowy 2022 roku.

10 Warzywa (z wyłączeniem ziemniaków i soków z koncentratów) codziennie spożywa 37 proc.

Polaków, co stanowi wzrost o 6 pp. w porównaniu do zeszłego roku i jest najwyższym wynikiem w historii badania NTZP. Owoce codziennie spożywa 36 proc. Polaków (wzrost o 1 pp. w porównaniu do 2023 r.). Zarówno spożycie

warzyw, jak i owoców rośnie wraz z wiekiem i poziomem wykształcenia. Jest też wyższe dla kobiet niż mężczyzn.

11 Podobnie jak w latach poprzednich, Polacy nadal najczęściej wybierają posiłki mięsne (22 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.). Spożycie tych pierwszych zmalało jednak w stosunku do roku 2023 o 2 pp. i o 4 pp. w stosunku do roku 2022. Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają posiłki wegetariańskie i wegańskie (7 proc.), a także ze zmniejszoną zawartością sodu (7 proc.) czy węglowodanów (6 proc., przy czym ta tendencja rośnie z roku na rok). Poziom wykształcenia ma wpływ na typ najczęściej wybieranych posiłków. Im wyższy, tym częściej posiłki komponowane są w sposób rekomendowany przez ekspertów.

12 Odsetek osób, które sięgały po suplementy w ostatnim roku, skokowo urósł względem 2023 r. z 59 proc. do 65 proc. (6 pp. różnicy). Jednocześnie codzienne przyjmowanie suplementów diety deklaruje rekordowy odsetek Polaków - 27 proc. (dla porównania w 2020 r. było to 17 proc., a w 2021 r. - 25 proc.). Wzrost spożycia suplementów w 2021 r. możemy tłumaczyć pandemią i chęcią wspierania odporności. Wskazuje na to fakt, że wśród suplementów Polacy najczęściej wybierali preparaty wielowitaminowe. Luzowanie obostrzeń pandemicznych na terenie Polski, wygaszanie pandemii, szczepienia ochronne, a także lepszy dostęp do lekarzy i badań profilaktycznych mogły zmniejszyć zarówno obawy Polaków przed zachorowaniem, jak i ich zainteresowanie wspieraniem odporności, co przełożyło się na spadek przyjmowania suplementów. W roku 2024 widzimy ponowny znaczący wzrost suplementacji, ale tym razem wzrost zauważalny jest przede wszystkim wśród preparatów przyjmowanych w celu poprawy koncentracji, poprawy samopoczucia, a także poprawy trawienia.

13 24 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję – jest to o 4 pp. więcej niż rok temu i o 5 pp. więcej niż w 2021. W dłuższej perspektywie czasowej widzimy więc

niewielki spadek osób sięgających po alkohol. Minimalnie spada też jego codzienna konsumpcja – obecnie 7 proc. dorosłych Polaków spożywa alkohol co najmniej raz dziennie, co stanowi spadek z 9 proc. w porównaniu do zeszłego r. Liczba osób pijących alkohol kilka razy w tygodniu również zmniejszyła się o 3 pp., osiągając 16 proc. Mężczyzn sięgających przynajmniej raz dziennie po alkohol jest 11 proc. (3 pp. mniej niż w 2023 r), natomiast odsetek kobiet pijących alkohol każdego dnia spadł o 2 pp. z 5 proc. do 3 proc. Mimo spadków w spożyciu alkoholu nadal zbyt wielu Polaków i Polek po niego sięga, co jest szczególnie niepokojące, gdyż uznawany jest on za jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci w naszym kraju.

14 Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 27 proc. – to o 2 pp. mniej niż w roku 2023. 20 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy (spadek o 1 pp. względem 2023), 7 proc. (spadek o 1 pp.) po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie. Kolejny rok z rzędu występuje więc nieznaczny spadek zainteresowania produktami tytoniowymi. 28 proc. Polaków udało się rzucić palenie. Wśród czynnych palaczy aż 56 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 25 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości. Utrzymujący się wysoki odsetek palaczy mocno niepokoi, ponieważ palenie wyrobów tytoniowych stanowi poważny czynnik ryzyka wielu chorób, w tym nowotworowych czy sercowo-naczyniowych.

15 5 proc. Polaków ma doświadczenia z dopalaczami, podobnie jak w 2023 i 2022 r. Największą popularność mają one wśród młodych: 7 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 3 pp.) i 12 proc. w wieku 25-34 lat. W grupie 45-54 lat dopalacze próbowało 2 proc., a powyżej 55 lat – 1 proc.

16 Subiektywna ocena zdrowia fizycznego Polaków spadła względem roku poprzedniego. 49 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik jest niższy o 4 pp. niż w 2023 roku. 11 proc. Polaków uważa, że ich stan fizyczny (w porównaniu z rówieśnikami) jest zły lub bardzo zły.

Co ciekawe, najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (19 proc. z nich uważa, że jest on zły lub bardzo zły). Może wynikać to z ogólnego pogorszenia stanu zdrowia w czasie pandemii, a także powikłań, które mogą utrzymywać się przez kilka tygodni albo nawet kilka miesięcy po przejściu COVID-19²¹.

17 Zarówno większość kobiet (51 proc. – 1 pp. mniej niż w 2023), jak i mężczyzn (61 proc.) – ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 17 proc. kobiet (wzrost o 2 pp. względem 2023) i 13 proc. mężczyzn. Alarmująco wygląda fakt, że aż 36 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 4 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 16 pp. więcej niż w roku 2020. Systematyczne pogarszanie się zdrowia psychicznego Polaków może mieć związek z wydarzeniami na świecie, w tym minioną już pandemią COVID-19, doniesieniami o kolejnych konfliktach zbrojnych, a także przedłużającą się wojną w Ukrainie.

18 Kwestia neuroróżnorodności jest w Polsce mało znana. Aż 64 proc. respondentów nie wie, co oznacza określenie neurotypowy/a czy neuroatypowy/a. 25 proc. kobiet i 22 proc. mężczyzn to osoby neurotypowe, natomiast 12 proc. kobiet i 13 proc. mężczyzn to osoby neuroatypowe.

19 W minionym sezonie (2023/2024) przeciw grypie zaszczepiło się 14 proc. respondentów (wzrost o 1 pp względem sezonu 2022/2023). 9 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na gripę każdego roku (wzrost o 1 pp względem 2023). Niestety, apele lekarzy i ekspertów nie przyczyniły się do istotnego zwiększenia wyszczepialności na gripę, a konsekwencją tego była bardzo wysoka zachorowalność na gripę w minionym sezonie infekcyjnym.

20 W momencie przeprowadzania badania 23 proc. respondentów deklarowało, że przyjęło wszystkie dawki szczepienia przeciwko COVID-19, 49 proc. – odpowiedziało, że przyjęło ich kilka, a 8 proc. tylko jedną. Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw COVID-19 34 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna, 32 proc. boi się powikłań poszczepiennych, 9 proc.

zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych, natomiast 24 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień (odsetek tych ostatnich spadł o 4 pp. względem 2023 r.).

21 Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 24 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 30 proc. Jednocześnie 17 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 12 proc. stres zajada. 17 proc. Polaków próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich.

22 W roku 2024 obserwujemy niewielki wzrost aktywności fizycznej względem roku 2023. Obecnie 47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu – w porównaniu do 2023 to spadek o 4 pp. Co więcej, aż 12 proc. osób w ogóle nie wychodzi z domu lub nie spaceruje z innymi (niż stan zdrowia) powodów. Największy odsetek Polaków – 33 proc. – poświęca na spacer do 30 min dziennie. 31 proc. osób przeznacza na spacer między 30 a 60 min, a 15 proc. 1 do 2 godzin.

23 19 proc. Polaków śpi mniej niż 6 godzin, a 75 proc. Polaków śpi 6-8 godzin na dobę, czyli tyle ile zalecają eksperci (wzrost o 1 pp względem 2022). Wydaje się więc, że pozytywny wpływ pandemii COVID-19 na ten aspekt życia (m.in. przez przejście wielu osób na pracę zdalną, a więc ograniczenie czasu wydatkowanego do tej pory np. na przemieszczanie się do miejsca pracy) utrzymał się w kolejnym roku.

24 59 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne (wzrost o 7 pp. względem 2023 i najwyższy wynik w historii badania NTZP), a liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem. U co trzeciego Polaka występuje nadciśnienie tętnicze, więcej niż co czwarty ma alergię lub astmę, co piąty depresję, a co dziesiąty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 23 proc., na choroby serca 14 proc., na choroby neurologiczne 15 proc., na nowotwory 6 proc., a na POChP 3 proc. ankietowanych. U 45 proc. respondentów kiedykolwiek zdiagnozowano COVID-19.

25 Wśród dolegliwości zdrowotnych najczęściej Polaków wymienia ból pleców, psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą, senność w ciągu dnia i ból głowy. Co czwarta osoba (25 proc.) ma problem z bezsennością i prawie co czwarta (23 proc.) z drętwieniem kończyn.

26 Mimo że wielu Polaków nie wykonuje badań profilaktycznych regularnie, widać w tym zakresie znaczną poprawę w porównaniu zarówno do roku 2023, jak i czasem przed pandemią, czyli wyników NTZP z roku 2020. W przeciągu ostatniego roku 61 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 55 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 67 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 71 proc. wykonało morfologię krwi, a 84 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi. Odsetek osób, które wykonały badania w przeciągu ostatniego roku, wyraźnie wzrasta z wiekiem i to niezależnie od rodzaju badania. Wyniki te wskazują, że schyłek pandemii wraz z obawą o swój stan zdrowia (spowodowaną powikłaniami po COVID-19, dolegliwościami, które się pojawiły w związku z innymi chorobami czy trudnym sezonem infekcyjnym w Polsce) skutecznie skłoniły Polaków do udania się na badania.

27 Nadmierna masa ciała stanowi jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych w naszym kraju i może prowadzić do szeregu chorób – otyłości, cukrzycy, chorób sercowonaczyniowych czy onkologicznych. Otyłość znacząco podnosi też ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, a także śmierci (o 48 proc.), hospitalizacji (o 113 proc.), jak i przyjęcia na oddział intensywnej terapii (o 74 proc.) z powodu COVID-19⁹. Aż 51 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, a kwestia ta dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet (58 proc. mężczyzn i 44 proc. kobiet). Dane te niewiele odbiegają od szacunków NFZ, które mówią, że trzech na pięciu Polaków ma nadwagę⁸, należy także brać pod uwagę deklaratywność przy podawaniu masy ciała. 34 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet ma nadwagę, a 24 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet choruje na otyłość. Jednocześnie problem nadwagi rośnie

wraz z wiekiem. Średnie BMI Polaków wynosi 26,3 kg/m².

28 Cukrzycę zdiagnozowano u 10 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 8 proc. osób, w grupie 55-64-latków 14 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 23 proc. osób. Tymczasem co dwudziesty dorosły Polak nigdy w swoim życiu nie sprawdził stężenia glukozy we krwi, mimo że badanie to jest kluczowe w diagnozowaniu cukrzycy i powinno być wykonywane przynajmniej raz w roku.

29 Badanie stężenia cukru we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 67 proc. ankietowanych. Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 51 proc. osób w wieku 18-24 lat, 62 proc. w wieku 35-44 lat oraz 82 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia. Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.

30 W ciągu ostatniego roku stężenie cholesterolu zbadało 61 proc. ankietowanych, a pomiar ciśnienia krwi wykonało 85 proc. Polaków – są to wyniki najwyższe od początku prowadzenia NTZP.

31 Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało 10 proc. 45-54-latków, 6 proc. 55-64-latków i 3 proc. osób powyżej 65-roku życia, mimo że badanie to EKG pomaga w diagnostyce wielu chorób serca i powinno się go wykonywać regularnie po 40. roku życia.

32 Przewlekły stres, obok m.in. cukrzycy, palenia tytoniu i zaburzeń lipidowych, może być czynnikiem rozwoju chorób serca. Tymczasem aż 98 proc. Polaków doświadcza stresu – 24 proc. codziennie i 30 proc. kilka razy w tygodniu.

33 Choroby sercowo-naczyniowe są największym zabójcą Polaków. Zdecydowanie najczęstszą przyczyną zgonów wśród chorób układu krążenia są choroba niedokrwienna serca (w tym zawał serca), choroby naczyń mózgowych, a także niewydolność serca i miażdżyca¹². Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje co trzeci dorosły Polak (33 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co siódmy.

W obu przypadkach liczba chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

34 U 6 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (wzrost o 1 pp. względem 2023 r.). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45-54 lat jest ich 5 proc., 55-64 lat – 8 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia już co siódma osoba cierpi na chorobę nowotworową.

35 Wyniki NTZP2024 w obszarze badań profilaktycznych i przesiewowych są lepsze niż przed rokiem oraz przed pandemią COVID-19 (NTZP2020¹), jednak profilaktyka nowotworowa pozostawia jeszcze wiele do życzenia.

36 Kolonoskopii, podstawowego badania w profilaktyce raka jelita grubego, nigdy w swoim życiu nie robiło aż 55 proc. 55-64-latków i 43 proc. osób powyżej 65. roku życia. Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 34 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet.

37 Tylko co piąty Polak stosuje produkty z filtrami przeciwsłonecznymi zawsze, gdy jest narażony na działanie promieni słonecznych, a niemal tyle samo osób w ogóle ich nie używa. Jednocześnie tylko 10 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku (wzrost o 2 pp. względem 2023). Aż 35 proc. badanych, mimo że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje (wynik o 1 pp. niższy niż w 2023).

38 Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 24 proc. kobiet (bez zmian względem 2023). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania. Jednocześnie tylko 25 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku (wzrost o 3 pp. względem 2023), a aż 35 proc. nigdy w życiu nie robiło tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku. W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 47 proc. kobiet w wieku 45-54 lat (wzrost o 9 pp. względem 2023) i 67 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2023) kobiet

w wieku 55-64 lat. 40 proc. (wzrost o 4 pp.) kobiet wykonało cytologię, kluczowe w diagnostyce raka macicy badanie, w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło 11 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 lat odsetek ten wynosi 15 proc. Cieszy wzrost odsetka przebadanych kobiet, martwi jednak fakt, że w momencie zwiększonej diagnostyki w specjalistycznych gabinetach Polki zapominają o samobadaniu, które powinno być podstawą profilaktyki i uzupełnieniem bardziej zaawansowanych badań.

39 Badanie gruczołu krokowego per rectum w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 29 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (wzrost o 3 pp. względem 2023), 46 proc. (wzrost o 3 pp. względem 2023) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 41 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 19 proc. mężczyzn po 65. roku życia. Badanie PSA, które ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 49 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 67 proc. w grupie 65+ (wzrost o 6 pp. dla obu grup). Nigdy badania nie wykonało aż 27 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 13 proc. mężczyzn po 65. roku życia. Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna (wzrost o 2 pp.). 18 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2023) mężczyzn przeprowadza je kilka razy w roku, a 7 proc. tylko raz w roku (wzrost o 1 pp. względem 2023). Aż 39 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (4 pp. mniej niż 2023). Natomiast badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 15 proc. mężczyzn (3 pp. więcej niż w 2023), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 9 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 57 proc. mężczyzn. Cieszy wzrost odsetka mężczyzn dbających o regularne samobadanie jąder, jednak jest on nadal niższy niż w czasie pandemii. Wyższy odsetek badań wykonanych w gabinetach lekarskich może sprawiać, że mężczyźni przebadani przez profesjonalistę nie widzą potrzeby samobadania, które powinno być podstawą profilaktyki i uzupełnieniem bardziej zaawansowanych badań.

40 Znacznie więcej Polaków w porównaniu z rokiem poprzednim skorzystało w minionych miesiącach z wizyty u lekarza specjalisty czy dentysty. Może wynikać to ze zwiększenia potrzeb zdrowotnych w związku z trudnym sezonem infekcyjnym, konsekwencjami zdrowotnymi przejścia zakażenia wirusem COVID-19, wzrostem występowania chorób przewlekłych, a także chęcią lepszego monitorowania zdrowia po dwóch latach pandemii z okresowo ograniczonym dostępem do placówek medycznych. Z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku skorzystało 60 proc. Polaków (bez zmian względem 2023). U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 57 proc. ankieterowanych (4 pp. więcej niż w 2023), ale różnice dla wizyt w u lekarza specjalisty znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania i wynoszą do 9 pp. między wsią a największymi miastami. 40 proc. (1 pp. więcej niż w 2023) Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku, a 23 proc. (2 pp. więcej niż w 2023) osób sprawdziło w tym czasie stan swojego wzroku.

41 Wielu Polaków w czasie pandemii zaczęło korzystać z usług telemedycznych z powodu ograniczonej dostępności tradycyjnych wizyt lekarskich. Z porad telemedycznych w ciągu ostatnich 12 miesięcy wielokrotnie skorzystało 11 proc. (3 pp. mniej niż w 2023 r.) respondentów, a 24 proc. (4 pp. mniej niż w 2023 r.) zrobiło to przynajmniej raz. Na wizytę telemedyczną w przeciągu 12 ostatnich miesięcy nie zdecydowało się 64 proc. Polaków – jest to wynik o 6 pp. wyższy niż przed rokiem. Spadek zainteresowania wizytami telemedycznymi obserwujemy od dwóch lat i może być on związany z lepszą dostępnością tradycyjnych wizyt medycznych, a także potrzebą osobistego kontaktu z lekarzem, np. w celu zdiagnozowania choroby. Wśród osób, które przynajmniej raz skorzystały z wizyty telemedycznej, 94 proc. (3 pp. więcej niż w 2023) deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Zwiększenie odsetka osób zadowolonych z wizyty telemedycznej może

wiązać się z większą wiedzą, jak taka wizyta przebiega i czego można po niej oczekiwać. Obecnie respondenci mają też większą swobodę w decydowaniu, z jakiego typu wizyty skorzystać, co nie było możliwe w takim wymiarze w czasie epidemii COVID-19. Z e-recepty w ciągu ostatnich 12 miesięcy skorzystało 68 proc. Polaków, z e-skierowania 49 proc., a z Internetowego Konta Pacjenta 49 proc.

42 42 proc., gdy pojawiają się dolegliwości zdrowotne lub choroba, korzysta z porady lekarza, 31 proc. sięga po "domowe sposoby, jak napary, okłady, czosnek, miód, ćwiczenia itd.", a 29 proc. stosuje leki kupione samodzielnie, bez recepty.

43 Pandemia, a także wydarzenia polityczne i gospodarcze mocno wpłynęły na stabilność finansową Polaków, a kwestie finansowe są istotnym elementem ograniczającym dostępność usług i produktów medycznych. Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował co czwarty Polak (25 proc., wzrost o 2 pp. względem 2023), a co trzeci nie był z tego powodu u dentysty (31 proc., wzrost o 1 pp.). Aż 18 proc. Polaków zrezygnowało chociaż raz w życiu z zakupu leku na receptę (wzrost o 1 pp.), a 13 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

44 Niezbędna jest dalsza edukacja Polaków w kwestii profilaktyki zdrowotnej, obejmującej zarówno profilaktykę pierwotną, jak i wtórną. Polacy nadal zapominają o tym, jak wielki wpływ na nasze zdrowie ma odpowiedni styl życia, a także regularne badanie się. Rolą Narodowego Testu Zdrowia Polaków jest nie tylko badanie podejścia Polaków do kwestii zdrowotnych, ale także edukacja zdrowotna, która będzie prowadzić do zmiany zachowań na zdrowsze. Wyniki tegorocznego badania pokazują, że aż 41 proc. (2 pp. więcej niż w 2023) spośród osób, które wzięły udział w poprzednich edycjach, dzięki NTZP podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia – 18 proc. wykonało badania profilaktyczne (wzrost o 2 pp.), 12 proc. zadbało o większą aktywność fizyczną (wzrost o 1 pp.), 10 proc. zmieniło swoją dietę na zdrowszą (wzrost o 1 pp.), 5 proc. szybciej umówiło się na wizytę u lekarza, a 14 proc. zaczęło bardziej dbać o swoje zdrowie.

Narodowy Test Zdrowia Polaków

KOMENTARZ EKSPERTA

Piąta edycja Testu Zdrowia Polaków przynosi optymistyczne wiadomości. Po wyraźnym pogorszeniu w zakresie przestrzegania zaleceń zdrowotnych jakie nastąpiło w latach 2021-22 w ostatnich dwóch latach obserwujemy znaczącą poprawę. Ponad 1/5 piąta badanych deklaruje przestrzeganie zaleceń w zakresie 75-100 proc. a kolejne 2/3 ankietowanych w zakresie 50-75 proc. To co szczególnie powinno cieszyć to fakt, że poprawę obserwujemy u kobiet jak i mężczyzn, we wszystkich grupach wiekowych, zarówno wśród najmłodszych badanych (18-24 lata) jak i tych najstarszych, którzy przekroczyli 65. rok życia. Analizy, oceniające przestrzeganie zaleceń ekspertów w zależności od miejsca zamieszkania i wykształcenia pozostają w zgodności z innymi badaniami w tym zakresie i wskazują na większą dbałość o zdrowie wśród osób z wyższym wykształceniem mieszkających w większych miastach.

Te optymistyczne informacje nie mogą jednak przesłonić ciemnych stron, na które wskazuje raport, jak chociażby ciągle bardzo wysoka liczba osób nałogowo palących papierosy. Szczególnie niepokojący jest wzrost wśród kobiet oraz osób młodych, u których tradycyjne papierosy są zastępowane przez papierosy elektroniczne.

Bardzo często doświadczamy w codziennym życiu stresu, a nasz fizyczny i psychiczny stan zdrowia oceniamy negatywnie. Korespondują z tymi wynikami rzadkie spotkania z rodziną lub znajomymi oraz niewielka liczba osób, które uprawiają sport w wymiarze ponad dwie godziny tygodniowo.

Nadal bardzo rzadko się szczepimy, mimo iż znaczna część badanych cierpi z powodu chorób przewlekłych. Znacznemu rozpowszechnieniu chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, otyłości, depresji lub alergii nie towarzyszy regularna kontrola stanu zdrowia, gdyż tylko około połowa badanych wykonuje raz w roku badania jak pomiar glikemii lub cholesterolu.

W zakresie profilaktyki chorób nowotworowych obserwujemy co prawda zwiększenie częstości wykonywania badań jak cytologia, mammografia lub kolonoskopia, ale ciągle zdecydowana większość Polek i Polaków takich badań nie wykonuje, mimo jednoznacznych rekomendacji ekspertów.

Niestety, niepokojące dane obserwujemy w zakresie korzystania z opieki medycznej a szczególnie rezygnacji z zakupu leków (18 proc.), wizyt u lekarza (25 proc.) lub lekarza dentysty (31 proc.) z powodów ekonomicznych.

Reasumując, wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków prowadzonego przez Medonet należy traktować z ostrożnością wynikającą z doboru badanych, ale z drugiej strony duża liczba badanych i wysoka zgodność z wynikami innych badań prowadzonych w Polsce, a także stosowanie identycznej metodyki w kolejnych edycjach pozwalają na wyciąganie wniosków na temat zmian w samoocenie stanu zdrowia, przestrzeganiu zaleceń prozdrowotnych i wykonywaniu badań profilaktycznych.

Moim zdaniem, mimo iż tzw. Indeks Zdrowia Polaków ulega systematycznej poprawie to jednak nie powinniśmy popadać w euforię. Niestety, sytuacja zdrowotna w naszym kraju jest nadal bardzo zła o czym najlepiej świadczy niska w stosunku średniej w Unii Europejskiej oczekiwana długość życia, która w Polsce jest aktualnie zbliżona do średniej UE z lat 2004-2006.



prof. dr hab. n. med.
Tomasz Grodzicki

Kierownik Katedry Chorób
Wewnętrznych i Gerontologii
UJ CM

Narodowy Test Zdrowia Polaków

KOMENTARZ EKSPERTA

Medonet zasłużył na gratulacje za kolejną, już piątą, edycję Narodowego Testu Zdrowia Polaków (NTZP). Pierwsze badanie wykonano w lutym i marcu 2020 r., a więc tuż przed ogłoszeniem pandemii. Trzeba było wielkiej determinacji, by kolejne powtarzać regularnie co roku w podobnym czasie, niezależnie od uwarunkowań zewnętrznych.

Później cyklicznie co roku badania prowadzono wiosną. W tym roku badanie rozpoczęto w marcu, natomiast kontynuowano zbieranie ankiet do końca sierpnia. Wydaje się, że nie powinno to mieć wpływu na uzyskane wyniki.

W piątej edycji badania wzięło udział ponad 150 tys. internautów. NTZP pozostaje więc największym projektem tego typu w kraju. Jego wyniki mają unikalne znaczenie, bowiem – wobec braku innych cyklicznie powtarzanych krajowych badań – pokazują zmiany, jakie zachodziły podczas pandemii czy w czasie trudnej sytuacji geopolitycznej, która ma miejsce od lutego 2022 roku w związku z agresją Rosji na Ukrainę. Wskazuje na to choćby znaczny wzrost odsetka osób zgłaszających w 2024 r. pogorszenie się ich zdrowia psychicznego.

Cieszy główny wynik badania w 2024 r. tj. utrzymanie się trendu wzrostowego Indeksu Zdrowia Polaków. Obserwujemy wzrost o prawie 2 proc. w porównaniu do 2023 r. oraz prawie 4 proc. do wyjściowego dla NTZP w 2020 roku.

Analizując wyniki pięciu edycji NTZP należy oczywiście pamiętać, że badanie dotyczy populacji polskich internautów, czyli osób, które regularnie korzystają z komputera. W rezultacie są to głównie Polacy w wieku produkcyjnym. Projekt PolSenior2 wskazał bowiem, że ponad 90 proc. Polaków w wieku 80+ jest wykluczonych cyfrowo. Chociaż wyniki NTZP nie są w pełni reprezentatywne dla populacji generalnej dorosłych Polaków to niewątpliwie całe badanie, oprócz wielkich walorów edukacyjnych, stanowi bardzo cenny materiał do analiz. Tym bardziej że podstawowe dane dotyczące rozpowszechnienia głównych czynników ryzyka jak nadciśnienie, otyłość, palenie są zasadniczo zbieżne z tymi uzyskanymi w ogólnopolskich projektach wykonanych w ostatniej dekadzie.

Cieszy wzrost odsetka osób wykonujących badania, ale profilaktyka nowotworów i bardzo niska partycypacja w badaniach przesiewowych dalej sytuuje nas na końcu klasyfikacji w Europie.

Złe wiadomości to nadal bardzo wysoki odsetek osób palących wyroby tytoniowe, a także fakt, że odsetek nałogowo palących kobiet jest prawie taki sam jak mężczyzn. Niestety odsetek osób używających tytoń podgrzewany rośnie z roku na rok. Tylko 37 proc. polskich internautów codziennie spożywa warzywa, ale dobra wiadomość jest taka, że jest to 6 proc. więcej niż rok temu. Co roku pogarszają się wyniki w zakresie zdrowia psychicznego. Aż co czwarty respondent zgłasza istotne problemy ze snem. Martwi niewielki odsetek osób zaszczepionych na COVID-19 i grypę. Przy tak dużym rozpowszechnieniu czynników ryzyka oraz niekorzystnym stylu życia trudno się dziwić, że ponad połowa wszystkich respondentów deklaruje stałe problemy zdrowotne.

Po raz kolejny zaznaczę, że warto podpowiedzieć Ministerstwu Zdrowia, by spróbowało "zgrać" realizację takich projektów jak NTZP z własnymi ogólnopolskimi programami badań, jak choćby Profilaktyka 40 Plus, w którym frekwencja okazała się niższa od oczekiwanej przez jej autorów z Ministerstwa Zdrowia.

Na koniec chciałbym jeszcze raz podkreślić, że niezależnie od wartości poznawczej Narodowego Testu Zdrowia Polaków dotyczącej oceny i zmian zdrowia, omawiany projekt stanowi wielką wartość dla edukacji naszych rodaków i zwrócenia ich uwagi na potrzebę nowoczesnej profilaktyki. Dlatego jako ekspert Komitetu Zdrowia Publicznego PAN kieruję do pomysłodawców i organizatorów NTZP gorące podziękowania i gratulacje.



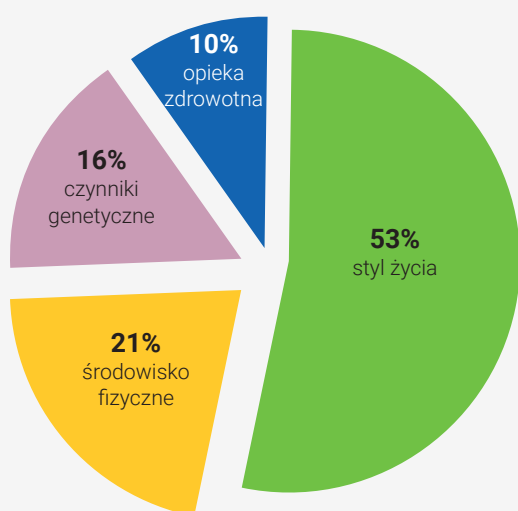
prof. dr hab. n. med.
Tomasz Zdrojewski

Komitet Zdrowia
Publicznego PAN

Narodowy Test Zdrowia Polaków

KOMENTARZ EKSPERTA

Stan zdrowia społeczeństwa jest jednym z najważniejszych mierników rozwoju społecznego i poziomu życia. Od dawna wiadomo, że liczba czynników odpowiadających za zdrowie społeczeństwa jest bardzo duża, praktycznie nieskończona. W podstawowych analizach uwzględnia się jednak jedynie kilkanaście, z których cztery grupy pozostają praktycznie stałe od kilku dekad i znane są jako pola zdrowia Lalonde'a.



Pomimo, że całość medycyny naprawczej, czyli de facto ponad 90 proc. zasobów opieki zdrowotnej w państwach rozwiniętych odpowiada tylko za 10 proc. naszego zdrowia, to właśnie tutaj koncentrują się największe emocje oraz środki materialne; to ten element określamy systemem opieki zdrowotnej.

Styl życia, unikanie niekorzystnych, a przyjmowanie korzystnych postaw zdrowotnych to najistotniejszy mechanizm tworzący podstawę zdrowego społeczeństwa. W Polsce mechanizm ten przez wiele lat był bardzo niedoceniany zarówno przez samych Polaków (wysoki odsetek używek, zła dieta, mała ilość ćwiczeń fizycznych), jak i przez osoby decydujące o finansowaniu działań profilaktycznych (przeznaczamy na nie ok. 0,2 proc. budżetu NFZ; wydajemy na profilaktykę i promocję zdrowia 20,6 Euro rocznie na jednego mieszkańca, tj. najmniej w UE [Eurostat 2020]). Dlatego tym

bardziej istotne jest monitorowanie i promowanie prozdrowotnych zachowań w społeczeństwie. Jednym z największych i regularnie, cyklicznie podejmowanych działań w tym zakresie jest ogólnopolskie internetowe badanie Narodowy Test Zdrowia Polaków. W każdym roku prowadzone w ten sam sposób, według tych samych reguł, o tej samej porze roku i w podobnej grupie respondentów co pozwala na pełne porównanie wyników kolejnych edycji i analizę trendu. Każdorazowo w badaniu uczestniczy kilkaset tysięcy osób.

Warto pamiętać, że przewlekłe choroby niezakaźne (non-communicable diseases, NCD) z definicji nie przenoszą się bezpośrednio między ludźmi, a ich główne czynniki ryzyka (oprócz zmienności stopnia predyspozycji genetycznych) to czynniki zewnętrzne związane ze stylem życia, czyli czynniki behawioralne (podstawowe pięć: palenie papierosów, nadmierne picie alkoholu, niezdrowa dieta, brak ruchu, stres). NCD są powodem 41 milionów przedwczesnych zgonów rocznie na świecie, co odpowiada 74 proc. wszystkich zgonów. Natomiast w krajach o wysokim dochodzie stanowią one powyżej 90 proc. (w Polsce 91 proc.). Dlatego monitorowanie wymienionych pięciu grup czynników ryzyka jest szczególnie ważne w badaniach populacyjnych i ustalaniu indeksu zdrowia.

Po raz kolejny w NTZP bardzo istotne obserwacje dotyczą papierosów i alkoholu. W pierwszym przypadku po rekordowym 2023 roku obserwujemy spadek palących do 27 proc. społeczeństwa, przy 21 proc. spełniających kryterium palaczy codziennych. Pomimo tego spadku nadal jesteśmy, niestety, wśród najwięcej palących społeczeństw europejskich. Rośnie niestety także odsetek najmłodszych sięgających po e-papierosy (73 proc. vs 60 proc. przed rokiem).

Z kolei w przypadku alkoholu widoczne są nadal dwa trendy: z jednej strony odsetek osób będących przynajmniej deklaracyjnie abstynentami wzrasta,

z drugiej strony utrzymuje się wysoka liczba pijących codziennie (w przypadku piwa 4 proc. i 9 proc. „kilka razy w tygodniu”).

Wyniki w obu tych zakresach są istotnym sygnałem do wzmożenia działań na wszystkich szczeblach profilaktyki przeciw papierosowej i przeciwalkoholowej. Dotyczy to zarówno edukacji (w tym edukacji szkolnej), jak i mechanizmów fiskalnych (podatek akcyzowy) czy usunięcie tych produktów z przestrzeni publicznej (całkowity zakaz reklamy, sponsoring, ekspozycji itd.).

Nowotwory są drugim (po chorobach naczyniowo-sercowych) największym zabójcą na świecie i w Polsce. W roku 2020 nowotwory złośliwe były przyczyną 21,8 proc. zgonów mężczyzn i 20 - kobiet. Nowotwory dominują w populacjach osób starszych i, w efekcie starzenia się społeczeństwa, ilość nowotworów będzie istotnie wzrastała. Główną obroną, podobnie jak w przypadku NCD, jest zdrowy styl życia i profilaktyka. Jak pokazuje NTZP, podstawowe badania profilaktyczne (w tym samobadanie) wykonywane są przez Polaków relatywnie rzadko. Cieszy wzrost odsetka kobiet badających piersi (USG, mammografia), bardzo ważnym i niebezpiecznym wnioskiem jest jednak duża rozbieżność w zależności od poziomu wykształcenia. Postawy obywateli wobec własnego zdrowia są kształtowane w procesie edukacji zdrowotnej. Szczególną rolę w tym procesie odgrywa edukacja przedszkolna i szkolna. Warunkiem rozwoju kompetencji zdrowotnych społeczeństwa (health literacy) jest silne osadzenie wiedzy o zdrowiu i umiejętności jej stosowania w praktyce w programach edukacyjnych w całym cyklu kształcenia oraz w koncepcji funkcjonowania placówek edukacyjnych. Jest to jeden z najważniejszych, moim zdaniem, wniosków NTZP, który powinien zostać zauważony przez osoby odpowiedzialne za stan zdrowia społeczeństwa.

Nie sposób nie zwrócić uwagi na rosnącą rolę NTZP jako narzędzia edukacyjnego i/lub indukującego zachowania prozdrowotne. Każdego roku (2022, 2023, 2024) kilkadziesiąt procent respondentów testu przyznaje, że udział w badaniu pozytywnie wpłynął na ich sposób podejścia do stylu życia i badań profilaktycznych. Jest to dobry prognostyk przy ogólnym w społeczeństwie braku zrozumienia istoty profilaktyki zdrowotnej i nakładających się społecznych nierówności w zdrowiu. Różnice w stanie zdrowia zależą nie tylko od uwarunkowań indywidualnych, ale również od społecznych determinant zdrowia, m.in.: poziomu osiąganych dochodów, warunków mieszkaniowych, poziomu wykształcenia, możliwości i warunków zatrudnienia, jak również dostępu do odpowiednich świadczeń zdrowotnych. W wielu miejscach NTZP to wykazuje (różnice spożycia alkoholu, palenia papierosów, zdrowej diety, samobadanie itd.).

Reasumując NTZP, edycja 2024 jest kolejnym etapem budowy wiedzy o stylu życia polskiego społeczeństwa, oczekiwaniach w zakresie opieki zdrowotnej, ale także elementem edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia u tych, którzy biorą udział. Ale także u tych, którzy ze zrozumieniem przeczytają wyniki.



**prof. dr hab. med.
Andrzej Mariusz Fal**

Prezes Polskiego
Towarzystwa Zdrowia
Publicznego

Narodowy Test Zdrowia Polaków

KOMENTARZ EKSPERTKI

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2024 zestawione z danymi z czterech poprzednich lat (NTZP 2020-2023) wyraźnie wskazują, że trwająca przez ponad trzy lata pandemia COVID-19, a także problemy polityczno-gospodarcze związane m.in. z agresją Rosji na Ukrainę przełożyły się na zdrowie Polek i Polaków.

Tegoroczny średni Indeks Zdrowia wynosi 65,5 proc. i jest najwyższy spośród wszystkich edycji badania (2020-2024). Od poprzedniego roku wzrósł o niemal 2 pp. i jest wyższy o 3,6 pp. niż w 2020 roku, gdy zostało przeprowadzone pierwsze badanie NTZP. Jest to na pewno informacja napawająca optymizmem, choć jeszcze wiele brakuje, by średni Indeks Zdrowia mieścił się w przedziale 75-100 proc., kiedy moglibyśmy stwierdzić, że dbamy o swoje zdrowie naprawdę dobrze.

Pomimo że średni Indeks Zdrowia rośnie, czyli Polki i Polacy lepiej przestrzegają rekomendacji ekspertów dotyczących zdrowego stylu życia, coraz więcej osób zmaga się z długotrwałymi problemami zdrowotnymi (wśród najmłodszej grupy wiekowej 18-24 lat jest to już 44 proc., a średnio 59 proc.). Coraz gorzej, i to niezależnie wieku, oceniane jest także zdrowie fizyczne i psychiczne. Alarmujący jest fakt, że najgorzej (w porównaniu z rówieśnikami) spośród wszystkich grup wiekowych swój stan oceniają młodzi dorośli, czyli 18-24-latki. Na zły lub bardzo zły co piąty z nich ocenia swój stan zdrowia fizycznego, a co trzeci psychicznego.

Poprawa średniego Indeksu Zdrowia wynika przede wszystkim z kolejnego wzrostu odsetka osób, które w minionym roku wykonały badania podstawowe i przesiewowe. Potrzeba ich wykonania mogła jednak wynikać nie z chęci standardowej kontroli stanu zdrowia, lecz głównie z dolegliwości zdrowotnych, które się pojawiły, bowiem z roku na rok wzrósł odsetek osób ze zdiagnozowanym nadciśnieniem, chorobami serca, nowotworami czy cukrzycą, a długotrwałe problemy zdrowotne ma już 59 proc. Polek i Polaków (przed rokiem 52 proc.).

Mniej osób sięga po wyroby tytoniowe i alkohol, choć odsetki czynnych palaczy (27 proc.) czy regularnie pijących alkohol przynajmniej kilka razy w miesiącu (44 proc.) nadal są wysokie. Nieco więcej osób uprawia sport (wzrost o 4 pp. względem 2023), spożywa warzywa (wzrost o 6 pp.) czy owoce (wzrost o 1 pp.), ale zmiany te są niewielkie i wręcz podkreślają, jak wiele osób nadal nie stosuje się do zaleceń ekspertów dotyczących regularnej aktywności fizycznej czy zbilansowanej diety.

Martwi też fakt, że kwestie finansowe są istotnym elementem ograniczającym dostępność usług i produktów medycznych, a problem tego wykluczenia pogłębił się względem poprzedniego roku. Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował już co czwarty Polak, a co trzeci nie był z tego powodu u dentysty. Co piąty Polak zrezygnował chociaż raz w życiu z zakupu leku na receptę.

Narodowy Test Zdrowia Polaków już po raz piąty wskazał obszary, które wymagają zdecydowanej i szybkiej poprawy, jeśli chcemy budować zdrowsze społeczeństwo, które będzie żyć dłużej. Mam nadzieję, że dzięki NTZP jeszcze więcej osób zadba o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, wprowadzając w życie rekomendacje ekspertów dotyczące profilaktyki zdrowotnej. Dobrą wiadomością jest, że obecnie aż 41 proc. osób spośród tych, które wzięły udział w przynajmniej jednej z czterech poprzednich edycji badania i otrzymały rekomendacje, podjęło dzięki NTZP konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia (m.in. 18 proc. wykonało badania profilaktyczne, 12 proc. zadbało o większą aktywność fizyczną, 9 proc. zmieniło swoją dietę na zdrowszą).

Kolejny już raz mam też nadzieję, że wyniki, które przedstawiliśmy w tegorocznym raporcie, posłużą do analiz naukowych i będą wskazówką dla decydentów, którzy każdego dnia podejmują decyzje dotyczące zarówno naszego zdrowia, jak i edukacji. A ta ostatnia ma kluczowe znaczenie w profilaktyce zdrowotnej, co dobrze uwidacznia także NTZP2024 – średni Indeks Zdrowia dla najslabiej i najlepiej wykształconych różni się aż o 7,5 pp. na korzyść tych drugich.



dr
Anna Zimny-Zajac

Redaktorka Naczelna Medonet,
Przewodnicząca Rady Naukowej
Narodowego Testu Zdrowia Polaków

13.

CHARAKTERYSTYKA PRÓBY BADAWCZEJ I METODOLOGIA BADAŃ



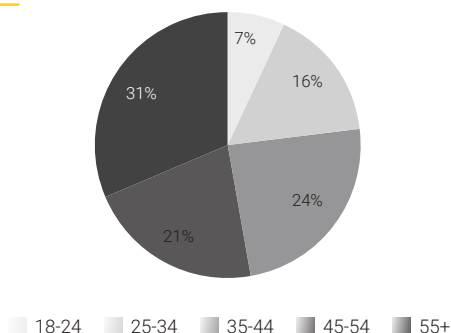
Struktura internautów w Narodowym Teście Zdrowia Polaków

Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie internautów.

Wyniki badania ważone były przez płeć, wiek, wykształcenie i wielkość miejscowości zamieszkania do struktury polskich internautów w wieku 18 lat i więcej,

pochodzące z badania Mediapanel z marca 2024. Stosowane było ważenie wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 6,0 – a minimalna 0,26. Ewentualne odchylenie danych o 1 proc. względem 100 proc. wynika z zaokrągleń danych wchodzących w skład tych 100 proc.

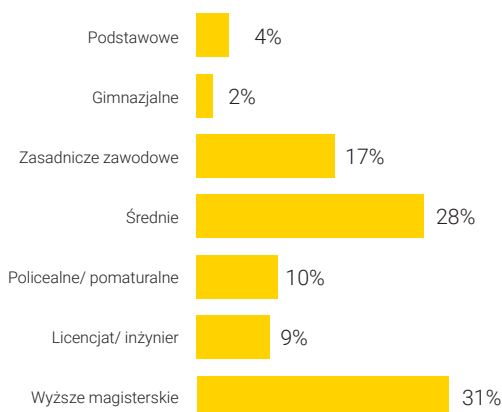
Wiek



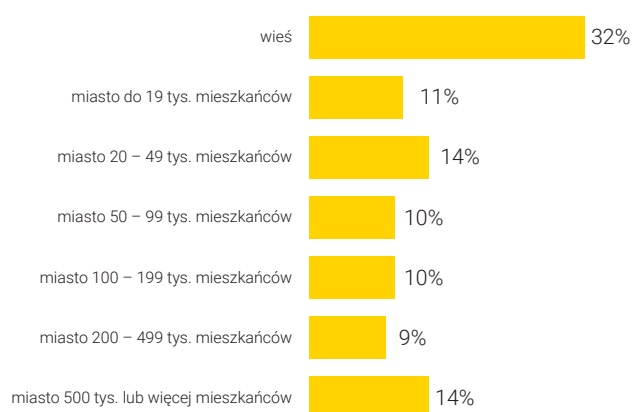
Płeć



Wykształcenie



Wielkość miejscowości zamieszkania



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).

Bibliografia

- ¹ Zimny-Zajac Anna, Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020 - Raport, Kraków 2020.
- ² Zimny-Zajac Anna, Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021 - Raport, Kraków 2021.
- ³ Zimny-Zajac Anna, Narodowy Test Zdrowia Polaków 2022 - Raport, Kraków 2022.
- ⁴ Borek Dominika, Gustyn Justyna, Kozłowska Joanna, Morytz-Balska Ewa, Piotrowski Filip, Safader Marcin, Zielkowska Anna, Ku lepszemu życiu. Polska w OECD, Główny Urząd Statystyczny, Departament Opracowań Statystycznych, Warszawa 2021.
- ⁵ Szałtys Dorota, Potyra Maciej, Góral-Radziszewska Katarzyna, Waśkiewicz Kamil, Trwanie życia w 2021 r., Główny Urząd Statystyczny, Departament Opracowań Statystycznych, Warszawa 2022.
- ⁶ Główny Urząd Statystyczny, Wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2011, Warszawa 2012.
- ⁷ World Health Organisation, Noncommunicable diseases, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>, 2021.
- ⁸ Narodowy Fundusz Zdrowia, Departament Analiz i Strategii, Cukier, otyłość – konsekwencje. Przegląd literatury, szacunki dla Polski, Warszawa 2019
- ⁹ Bogdański Aleksander, Słaba Aleksandra, Kręgielska-Narożna Matylda, Otyłość jako czynnik ryzyka zwiększający szansę cięższego przebiegu COVID-19, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2020;11(3):105-111.
- ¹⁰ Boyko Edward J., Magliano Dianna J., IDF Diabetes Atlas. 10th edition, <https://diabetesatlas.org/>, 2021.
- ¹¹ Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Koronawirus SARS-CoV-2 a cukrzyca, 23 marca 2020.
- ¹² Szałtys Dorota, Cierniak-Piotrowska Małgorzata, Dąbrowska Agata, Franecka Agata, Stelmach Karina, Zwoliński Remigiusz, Góral-Radziszewska Katarzyna, Waśkiewicz Kamil, Sytuacja demograficzna Polski do 2020 r. Zgony i umieralność, Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych, Warszawa 2021.
- ¹³ Shah Sachin A., Szeto Andy H., Farewell Raechel, Shek Allen, Fan Dorothy, Quach Kathy N., Bhattacharyya Mouchumi, Elmieri Jasmine, Chan Winny, O'Dell Kate, Nguyen Nancy, McGaughey Tracey J., Nasir Javed M., Kaul Sanjay, Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters: A Randomized Trial, Journal of the American Heart Association. 2019;8:e011318.
- ¹⁴ Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Koronawirus i COVID-19, a choroby układu sercowo-naczyniowego. Pytania i odpowiedzi – poradnik, https://ptkardio.pl/covid_19_i_choroby_serca/qa, dostęp: 10 maja 2022.
- ¹⁵ Wojciechowska Urszula, Barańska Klaudia, Michałek Irmina, Olasek Paweł, Miklewska Marta, Didkowska Joanna A., Nowotwory złośliwe w Polsce 2020, Warszawa 2022.

¹⁶ Anand Preetha, Kunnumakara Ajaikumar B., Sundaram Chitra, Harikumar Kuzhuvelil B., Tharakan Sheeja T., Lai Oiki S., Sung Bokyoung, Aggarwal Bharat B., Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes, *Pharm Res.* 2008 Sep; 25(9): 2097–2116.

¹⁷ Ministerstwo Zdrowia, Program wieloletni pn. Narodowa Strategia Onkologiczna na lata 2020-2030, 2020.

¹⁸ Polskie Towarzystwo Onkologiczne, Zalecenia dla pacjentów onkologicznych w związku z sytuacją epidemiologiczną w kraju, *Nowotwory Journal of Oncology* 2020, 70(2): 37-38.

¹⁹ Majewska Monika, Do 2035 r. w UE zachorowalność na raka wzrośnie o 24 proc. Konieczne zdecydowane działania, *Puls Medycyny*, <https://pulsmedycyny.pl/do-2035-r-w-ue-zachorowalnosc-na-raka-wzrosnie-o-24-proc-konieczne-zdecydowane-dzialania-1131003>, 2021.

²⁰ Zieleniewska Monika, Śmiertelna dziesiątka wśród nowotworów. Objawy często są nieoczywiste, *Medonet*, <https://www.medonet.pl/narodowy-test-zdrowia-polakow/nawotwory,smiertelna-10-wsrod-nowotworow--objawy-czesto-sa-nieoczywiste,artykul,09912640.html>, 2022.

²¹ World Health Organisation, Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition, [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition), 2021.

²² Wawrzyniak Agata, Przybyłowicz Katarzyna, Wądołowska Lidia, Charzewska Jadwiga, Górecka Danuta, Lange Ewa i inni Członkowie Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Stanowisko komitetu nauki o żywieniu człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie stosowania przez osoby dorosłe suplementów diety zawierających witaminy i składniki mineralne, *Rocz Panstw Zakl Hig* 2021, 72(3): 321-326.

²³ Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Stanowisko Komitetu Nauki o Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zaleceń żywieniowych podczas pandemii COVID-19, <https://www.gov.pl/web/psse-makow-mazowiecki/stanowiska-komitetu-nauki-o-zywnosci-czlowieka-polskiej-akademii-nauk-w-sprawie-zalecen-zywnieniowych-podczas-pandemii-covid-19>, 30 września 2021.

Wykaz skrótów

BMI	Body Mas Index
IZ	Indeks Zdrowia
NTZP	Narodowy Test Zdrowia Polaków
NTZP2020	Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020
NTZP2021	Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021
NTZP2022	Narodowy Test Zdrowia Polaków 2022
NTZP2023	Narodowy Test Zdrowia Polaków 2023
NTZP2024	Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024
pp.	Punkt procentowy
POZ	Podstawowa Opieka Zdrowotna
WHO	World Health Organization

Dbaj o siebie i swoich bliskich - badaj się :)

