

Narodowy Test Zdrowia Polaków

RAPORT

2023



PATRONAT
MERYTORYCZNY



PATRONAT
STRATEGICZNY



Narodowy Test Zdrowia Polaków 2023

Medonet jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Narodowy Test Zdrowia Polaków 2023. 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.

Autor raportu (koncept, redakcja, opracowanie):

dr Anna Zimny-Zajęc, Medonet

Rada Naukowa Narodowego Testu Zdrowia Polaków:

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

Koordinacja badań:

Weronika Żółdek, Specjalistka ds. Badań i Analiz, RAS Polska

Opracowanie graficzne:

Katarzyna Gromada, Medley-art

ISBN 978-83-8250-310-4

Wydawca:

Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.
Ul. Domaniewska 49
02-672 Warszawa
www.ringieraxelspringer.pl

Narodowy Test Zdrowia Polaków

RAPORT 2023

Medonet

Kraków, maj 2023

Narodowy Test Zdrowia Polaków

2023

Oddajemy w Państwa ręce czwarty już Raport Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Tegoroczna edycja – Narodowy Test Zdrowia Polaków 2023 – wyraźnie pokazała, że ogólnie zaczęliśmy lepiej dbać o swoje zdrowie, choć jest jeszcze wiele obszarów, w których możemy wprowadzić pozytywne 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 serwis Medonet w ramach misji, której jednym z segmentów jest edukacja oraz profilaktyka zdrowotna. Jego najważniejszym elementem jest coroczne badanie zwieńczone 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 badaniem zdrowia w polskim internecie (wg dostępnych danych).

W roku 2023 wzięło w nim udział 208 tysięcy osób, a łącznie w czterech edycjach badania (2020–2023) ankiety w ramach NTZP wypełniono ponad milion razy.

Narodowy Test Zdrowia Polaków nie tylko zbiera istotne dane, ale także ma na celu zachęcenie 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 co trzecia osoba, która wzięła udział w co najmniej jednej z poprzednich edycji badania (NTZP2020, NTZP2021, NTZP2022) 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 NTZP2022, ale porównuje je z danymi zebranymi w obu poprzednich edycjach (NTZP2020 przeprowadzonym tuż przed ogłoszeniem pandemii oraz NTZP2021 i NTZP2022, które odbyły się w czasie pandemii). Dzięki temu możemy dokładnie prześledzić, jak zmieniało się podejście Polaków do profilaktyki zdrowotnej oraz jak kształtowały się ich prozdrowotne zachowania przed pandemią COVID-19, a także w jej trakcie.

Mamy nadzieję, że prezentowany raport NTZP2023 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 NTZP2023. Otrzymanie bardziej szczegółowych danych jest możliwe po kontakcie z redakcją Medonet.



dr Anna Zimny-Zajac
Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej NTZP

Spis treści

Rada Naukowa Narodowego Testu Zdrowia Polaków	8
Indeks Zdrowia	9
Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?.....	10
Średni Indeks Zdrowia Polaków.....	10
Indeks Zdrowia a wiek i miejsce zamieszkania.....	11
Indeks Zdrowia a płeć i wykształcenie.....	12
Podsumowanie	14
Komentarz eksperta	15
Dieta	17
Typ najczęściej wybieranego posiłku	18
Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie	19
Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa	20
Fast-foody.....	20
Warzywa i owoce	22
Napoje słodzone i energetyzujące	24
Suplementy	25
Podsumowanie	27
Komentarz eksperta	29
Użytki	33
Spożycie alkoholu wśród Polaków	34
Konsumpcja wyrobów tytoniowych	36
Dopalacze	39
Podsumowanie	41
Komentarz eksperta	42
Zdrowie fizyczne i psychiczne	45
Zdrowie fizyczne	46
Zdrowie psychiczne	47
Stres	48
Czas z przyjaciółmi i rodziną	50
Aktywność fizyczna Polaków	51
Sen	53
Życie seksualne Polaków	54
Szczepienie przeciw grypie	57
Szczepienie przeciw COVID-19	58
Długotrwałe problemy zdrowotne	60
Badania profilaktyczne	62
Podsumowanie	65
Komentarz eksperta	68
Przewlekłe choroby niezakaźne	71
Przewlekłe choroby niezakaźne	72
Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce	72
Główne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych	73
Otyłość	75
Otyłość	76
Body Mass Index (BMI) – wskaźnik masy ciała Polaków	76
Dieta odchudzająca	77

Podsumowanie	79
Komentarz eksperta	80
Cukrzyca	83
Cukrzyca	84
Stężenie glukozy we krwi	84
Podsumowanie	84
Komentarz eksperta	86
Choroby sercowo-naczyniowe	89
Choroby sercowo-naczyniowe	90
Nadciśnienie tętnicze i choroby serca	91
Wywiad rodzinny	91
Cholesterol	92
Ciśnienie tętnicze krwi	94
Elektrokartografia (EKG)	95
Stres	96
Napoje energetyczne	96
Podsumowanie	97
Komentarz eksperta	99
Nowotwory	101
Nowotwory	102
Wywiad rodzinny	103
Nowotwory kobiece - cytologia	103
Nowotwory kobiece - USG piersi	104
Nowotwory kobiece - samobadanie piersi	105
Nowotwory kobiece - mammografia piersi	107
Nowotwory męskie - badanie jąder	108
Nowotwory męskie - badanie PSA	110
Nowotwory męskie - badanie gruczołu krokowego per rectum	111
Rak płuc - badanie RTG	112
Rak jelita grubego - kolonoskopia	113
Rak skóry - stosowanie produktów z filtrami słonecznymi	114
Rak skóry - badanie znamion skórnych	115
Podsumowanie	116
Komentarz eksperta	118
Dostęp Polaków do opieki zdrowotnej	123
Lekarz pierwszego kontaktu	124
Lekarz specjalista	125
Dentysta/ortodonta	126
Okulista	127
Telemedycyna	128
Zakup usług medycznych i produktów zdrowotnych przez internet	129
Wykluczenie finansowe w dostępie do opieki medycznej	130
Podsumowanie	132
Narodowy Test Zdrowia Polaków	135
Profilaktyka finansowa	139
Wnioski	146
Charakterystyka zbadanej populacji i metodologia badań	161

RADA NAUKOWA

Narodowego
Testu Zdrowia
Polaków

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM



**prof. dr hab. n. med.
Tomasz Grodzicki**
Prorektor UJ ds. 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 Małecki**
Dziekan Wydz. Lekarskiego
UJ CM, Past-Prezes PTD



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



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



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



**dr hab. n. med.
Joanna Didkowska**
Kierowniczka ZEiPN
Centrum Onkologii



**dr hab.
Barbara Wizner**
Adiunkt KChWiG UJ CM



dr Anna Zimny-Zajęc
Redaktorka Naczelna
Medonet



PATRONAT
MERYTORYCZNY



PATRONAT
STRATEGICZNY



INDEKS ZDROWIA

Jak Polacy
dbają o swoje
zdrowie?

Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?

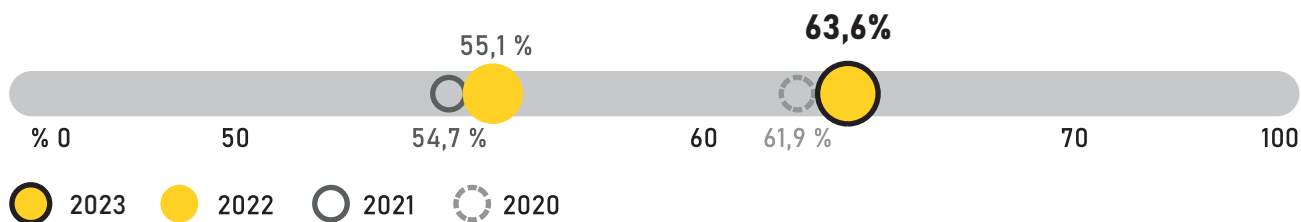
Na to pytanie odpowiada Indeks Zdrowia, stworzony na potrzeby Narodowego Testu Zdrowia Polaków.

Indeks Zdrowia pokazuje, w jakim stopniu odpowiedzi badanego na zadane pytania i deklarowane w nich działania dotyczące profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia pokrywają się z zaleceniami ekspertów.

Średni Indeks Zdrowia w roku 2023 wyniósł 63,6 proc., czyli jest wyższy o 1,5 pp. w porównaniu do pierwszej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków, która prowadzona była w 2020 roku, przed ogłoszeniem pandemii. Po latach 2021² oraz 2022³, gdy Indeks Zdrowia był niższy niż w 2020 roku, w 2023 nastąpiło znaczne odbicie.

Oznacza to, że Polacy znacznie lepiej niż w czasie pandemii, a także minimalnie 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

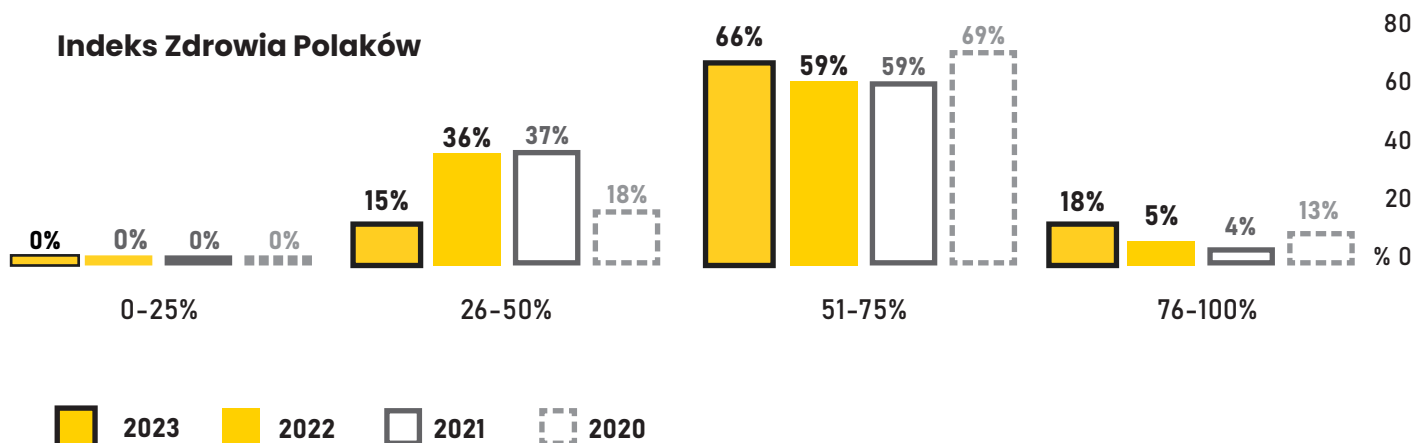


Jak odczytywać wynik?

Indeks Zdrowia na poziomie:

- 0 proc. oznacza całkowity brak przestrzegania zaleceń profilaktycznych
- 100 proc. pełne przestrzeganie zaleceń profilaktycznych.

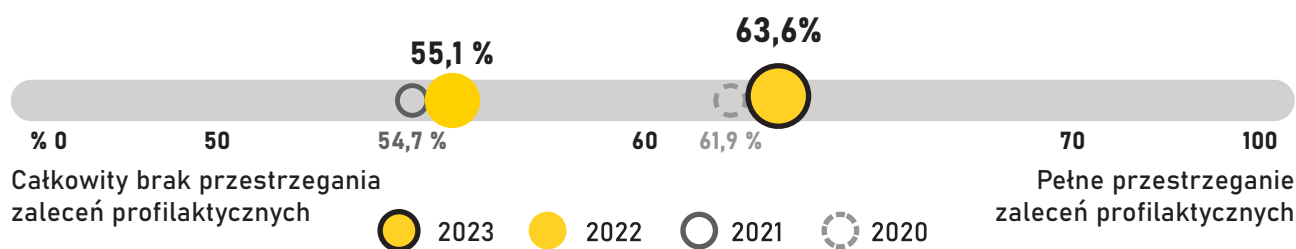
Indeks Zdrowia Polaków



Odsetek Polaków najlepiej dbających o swoje zdrowie – Indeks Zdrowia na poziomie 76-100 proc. wyniósł w roku 2023 18 proc. – 3 pp. więcej niż w 2020 roku.

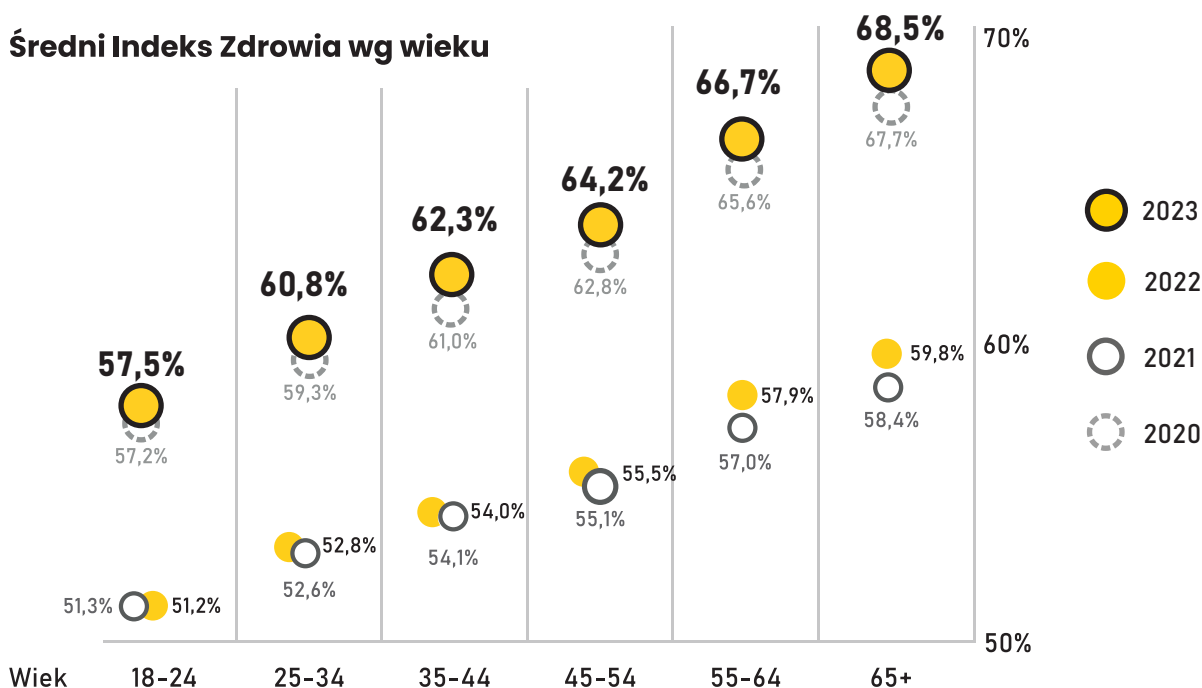
15 proc. badanych nie przekroczyło połowy wartości Indeksu Zdrowia (Indeks Zdrowia w przedziale 26-50 proc.). Największą grupę stanowią Polacy, którzy dbają o swoje zdrowie na średnim poziomie (Indeks Zdrowia 51-75 proc.) – 66 proc.

Średni Indeks Zdrowia Polaków, a wiek i miejsce zamieszkania

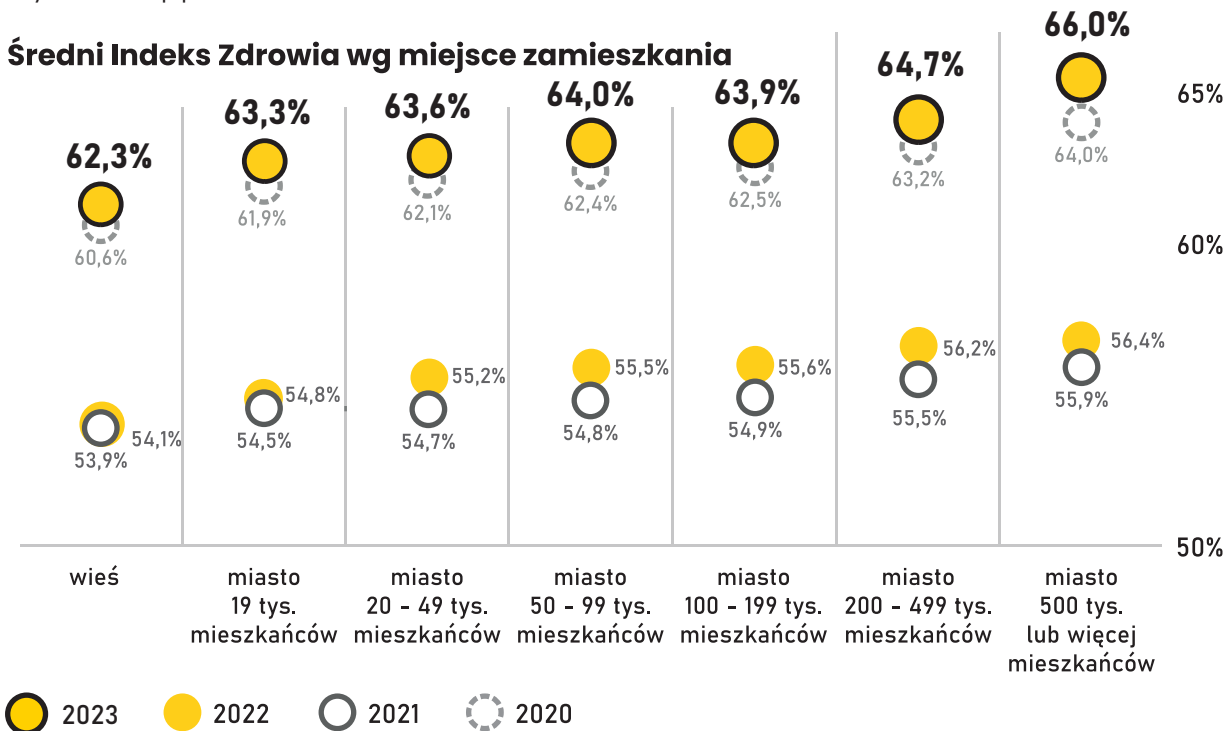


Średni Indeks Zdrowia Polaków wyniósł 63,6 proc., przy czym istotnie różni się on dla poszczególnych grup wiekowych.

Dla 18-24-latków wynosi on tylko 57,5 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 (3,3 pp. różnicy między 18-24-latkami a 25-34-latkami), kolejny następuje po 55. roku życia (2,5 pp. różnicy między 45-54-latkami a 55-64-latkami).



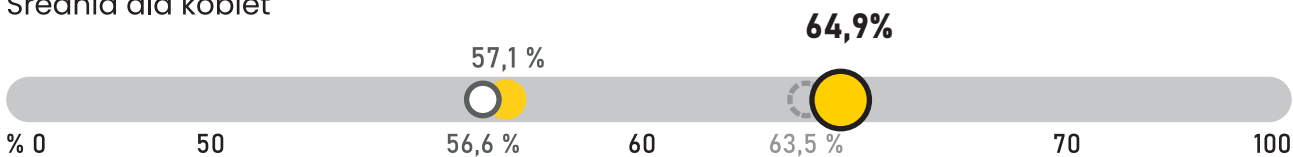
Różnice w średnim Indeksie Zdrowia widoczne są także ze względu na miejsce zamieszkania. Dla mieszkańców wsi wynosi on średnio 62,3 proc. i rośnie wraz ze wzrostem wielkości miejsca zamieszkania, sięgając 66 proc. dla mieszkańców największych miast. Różnica średniego Indeksu Zdrowia między tymi lokalizacjami wynosi 3,7 pp.



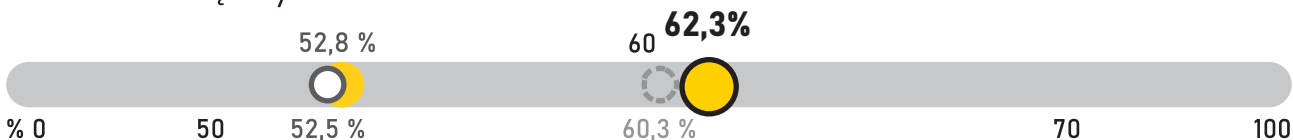
Indeks Zdrowia a płeć i wykształcenie

Średni Indeks Zdrowia kobiet wynosi 64,9 proc., natomiast dla mężczyzn jest niższy o 2,6 pp. i wynosi 62,3 proc.

Średnia dla kobiet



Średnia dla mężczyzn

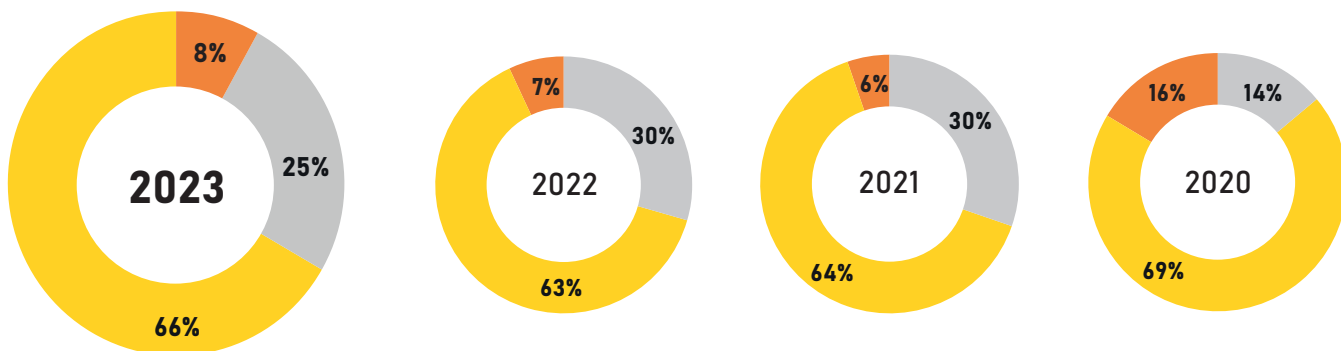


Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76-100 proc. uzyskało 21 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn. Tym samym zarówno kobiet, jak i mężczyzn

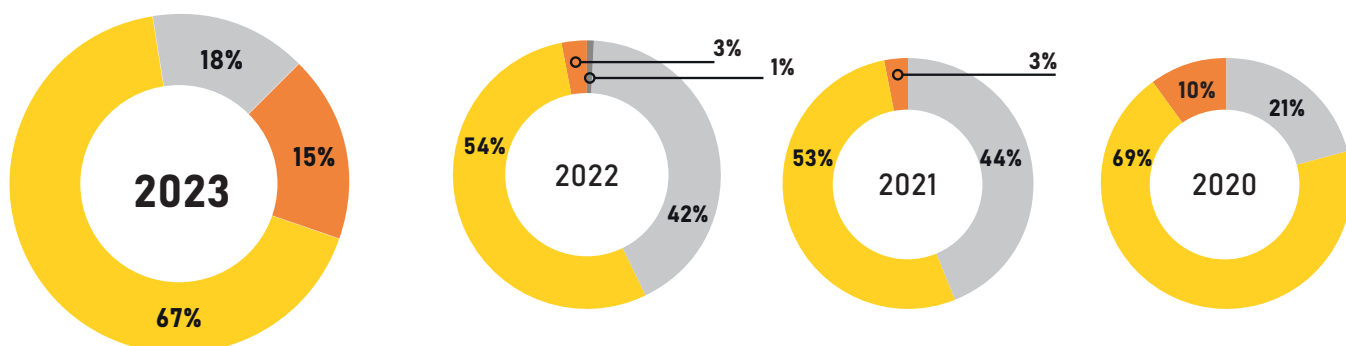
dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2023 roku jest więcej niż w roku 2020, kiedy w tej grupie było 16 proc. Polek i 10 proc. Polaków.

Indeks Zdrowia a płeć

Kobieta

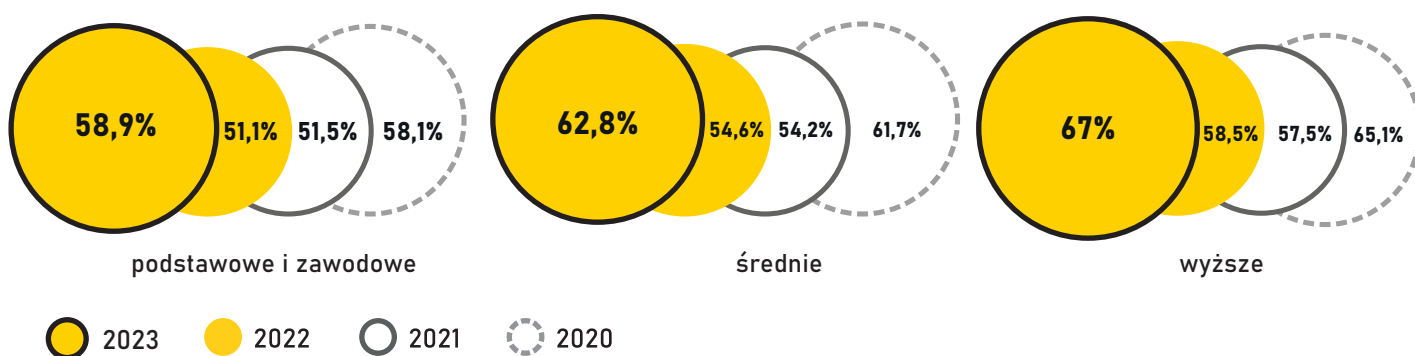


Mężczyzna



Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem. Różnica pomiędzy osobami z wykształceniem podstawowym i zawodowym a osobami z wykształceniem wyższym wyniosła w 2023 roku 8,1 pp. Tym samym różnica między najlepiej i najstąbiej wykształconymi jest większa o 1,1 pp. niż w 2020 roku, kiedy wynosiła 7 pp.

Indeks Zdrowia, a wykształcenie



Indeks Zdrowia

Podsumowanie

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

2 Średni Indeks Zdrowia w roku 2023 wyniósł 63,6 proc., czyli jest wyższy o 1,5 pp. w porównaniu do pierwszej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków, która prowadzona była w 2020¹ roku, przed ogłoszeniem pandemii. To bardzo dobra wiadomość, ponieważ nastąpiło odbicie po dwóch latach, gdy średni Indeks Zdrowia był niższy niż w roku 2020. 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. Dbałość 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 21 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn. Tym samym zarówno kobiet, jak i mężczyzn dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2023 roku jest więcej niż w roku 2020, kiedy w tej grupie było 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.

Indeks Zdrowia

Komentarz Ekspertki

Indeks zdrowia, generowany jako wynik Narodowego Testu Zdrowia Polaków indywidualnie dla każdego z uczestników badania, to parametr, który pozwala w uproszczony sposób przekazać informację zwrotną odnośnie zakresu przestrzegania zaleceń o charakterze prozdrowotnym, włączając w to kontrolę stanu zdrowia poprzez proste badania diagnostyczne, wykonywanie szczepień ochronnych i wizyty u lekarza. Trzeba podkreślić, że dane uzyskane w toku badania opierają się na deklaracjach uczestników. Wyniki tegorocznej edycji badania pokazują uśredniony indeks dla wszystkich respondentów na poziomie 63.5 proc. i jest to wyraźnie lepszy wynik w porównaniu z okresem pandemii (lata 2021-2022) i mały krok naprzód (o 1,5 pp.) w porównaniu z pierwszą edycją badania przeprowadzoną jeszcze przed ogłoszeniem pandemii w 2020.

Dane te sugerują, że Polacy reprezentowani przez uczestników badania internetowego, po okresie ograniczeń związanych z pandemią, podejmują działania w kierunku wzmacniania zdrowia i poprawy świadomości w tym zakresie. Patrząc na rozkład wyników Indeksu Zdrowia, widoczna jest szczególnie poprawa w zakresie górnego kwartyła – odsetka osób przestrzegających prozdrowotnych zachowań w zakresie 76 do 100 proc. Konsekwentnie – na przestrzeni kolejnych edycji badania – częściej są to kobiety, osoby z wyższym poziomem wykształcenia i mieszkające w miastach, zwłaszcza w dużych, liczących ponad 500 tys. mieszkańców. Przyrost Indeksu Zdrowia widoczny jest w każdej grupie wiekowej,

jednak wyraźniej zaznacza się wśród starszych wiekiem respondentów. Z pewnością warto zapoznać się z poszczególnymi obszarami raportu i przyjrzeć zmianom, które następują w odniesieniu do poszczególnych składowych Indeksu Zdrowia. Wydaje się, że w niewielkim stopniu Indeks kształtowany jest w oparciu o zmiany w zakresie stopnia podejmowanej aktywności fizycznej czy modelu odżywiania. Szczególnie ten ostatni pozostaje w ścisłej relacji do sytuacji ekonomicznej i trudności, z jakimi mierzą się w ostatnim roku Polacy. Czynnikiem kształtującym poprawę średniego Indeksu Zdrowia może być natomiast wzrost odsetka osób, które zadeklarowały wykonanie podstawowych badań kontrolnych. Z jednej strony nieśmiało sugeruje to pozytywny trend w kierunku poprawy świadomości Polaków w obszarze czynników zagrażających dobremu zdrowiu i sprawności oraz podejmowania odpowiedzialności za swoje zdrowie, z drugiej strony pozostaje nadal niepokojąco niska odpowiedź Polaków na udział w bezpłatnych badaniach skierowanych do określonych grup ryzyka chorób cywilizacyjnych.



dr hab.

Barbara Wizner

Adiunkt w Katedrze Chorób
Wewnętrznych i Gerontologii
UJ CM



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY


UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

 **nationale
nederlanden**

DIETA

Co jedzą
Polacy?

Typ najczęściej wybieranego posiłku

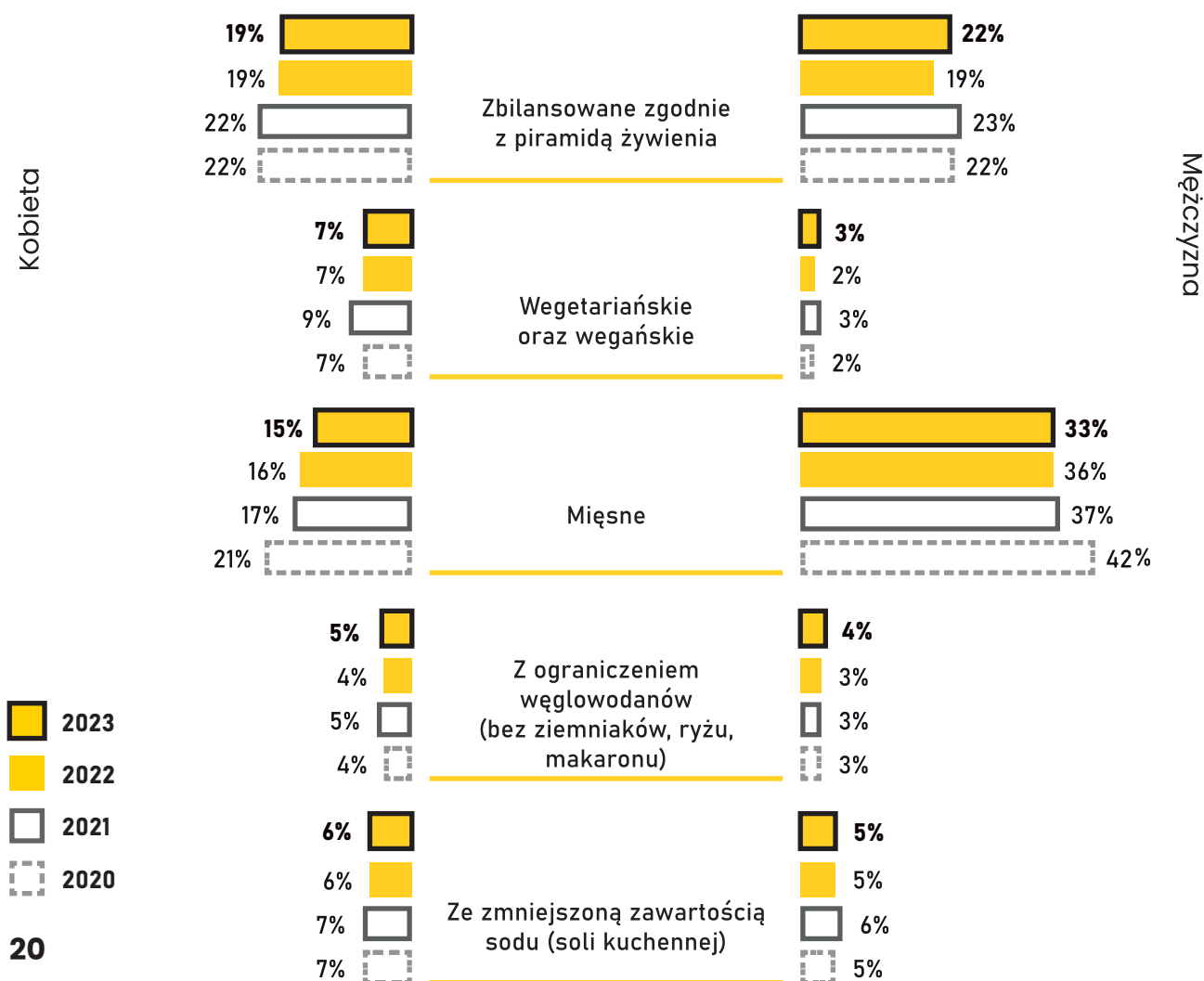
Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (24 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (21 proc.). Spożycie tych pierwszych zmalało w stosunku do roku 2022 o 2 pp.

Wśród osób, które najczęściej wybierają posiłki mięsne, 62 proc. (1 pp. mniej niż w 2022 i 2021 roku oraz 2 pp. więcej niż w 2020) deklaruje, że robi to, bo lubi jeść mięso, 24 proc. (1 pp. więcej niż w 2022) uważa, że może w większym stopniu najeść się mięsem niż innymi produktami, 17 proc. (bez zmian względem 2022, 2021 i 2020) nie ma pomysłów na przygotowanie bezmięsnych potraw. 18 proc. (o 1 pp. mniej niż w 2022) uważa, że większość posiłków powinna zawierać mięso, a 2 proc. (3 pp. mniej niż w 2022) 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 (6 proc.) czy węglowodanów (5 proc.).

Mężczyźni najczęściej jadają posiłki zawierające mięso, jednak odsetek mężczyzn stosujących taką dietę zmniejszył się o 3 pp. z roku na rok oraz o 9 pp. względem roku 2020 i obecnie wynosi 33 proc.

Najczęściej spożywane posiłki



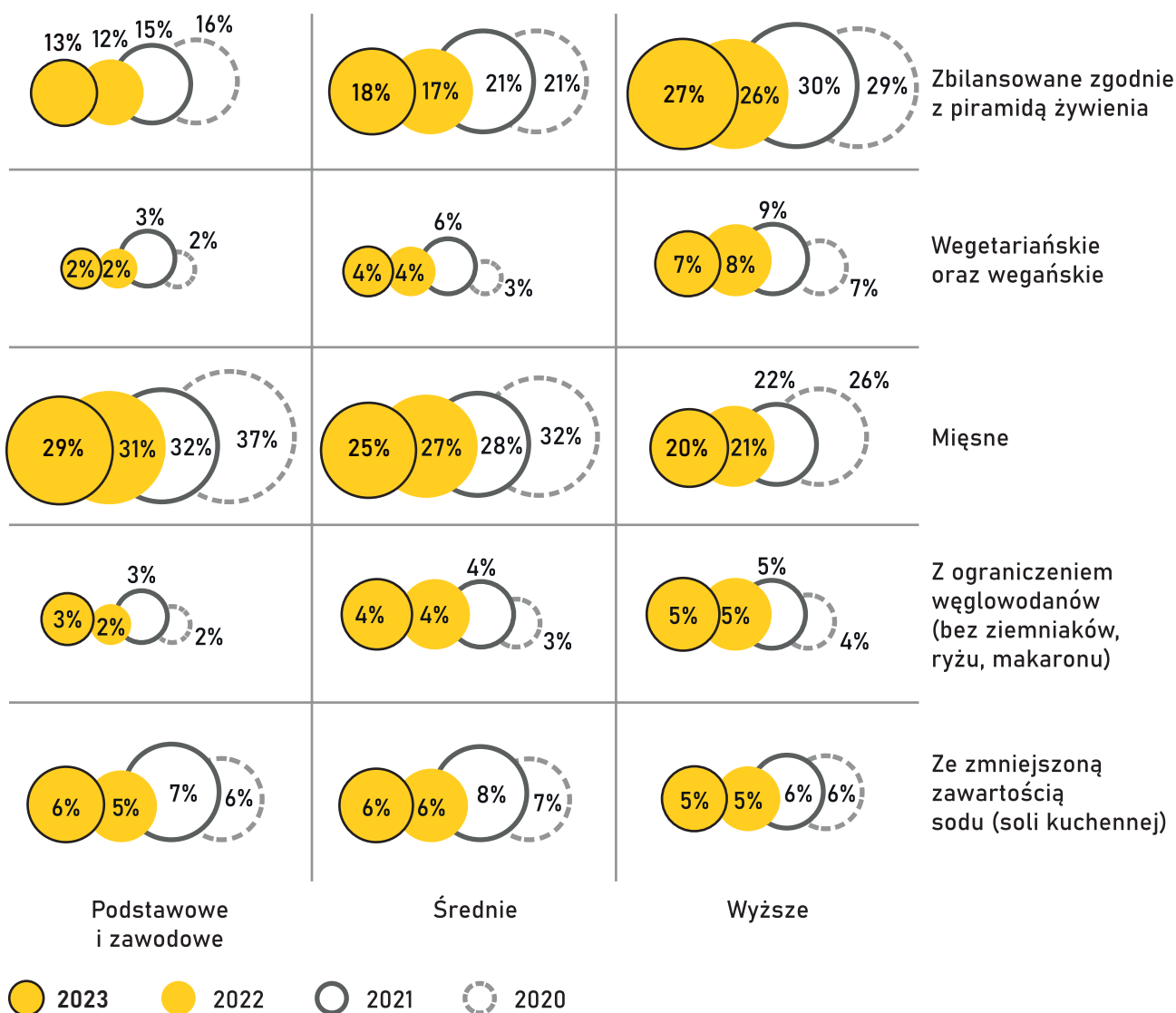
● Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie

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 (27 proc. – o 1 pp. więcej niż w 2022), podobnie jak posiłki wegetariańskie czy wegańskie (7 proc. – 1 pp. mniej niż w 2022).

Mięsne posiłki najczęściej wybierane są przez osoby z wykształceniem podstawowy i zawodowym, ale rzadziej niż przed rokiem – obecnie odsetek takich osób wynosi 29 proc. (2 pp. mniej niż w 2022 i 8 pp. mniej niż w 2020).

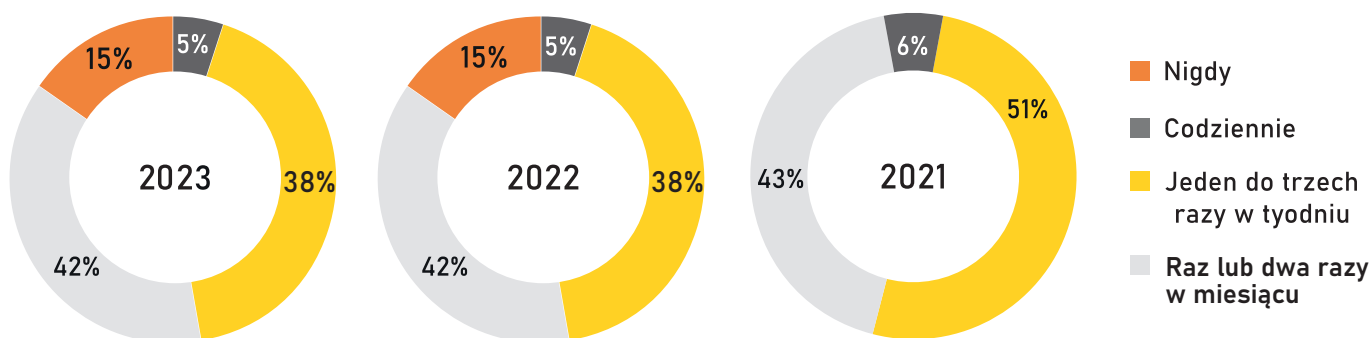
Typ najczęściej wybieranych posiłków a wykształcenie



● Częstość spożycia czerwonego mięsa

Znacznie rzadziej w stosunku do roku 2021 spożywamy czerwone mięso. Wśród osób, które mają w swojej diecie mięso, 15 proc. (tak samo jak w 2022) deklaruje, że w ogóle nie sięga po mięso czerwone, 5 proc. spożywa mięso czerwone codziennie (tak samo jak w 2022), jeden do trzech razy w tygodniu spożywa je 38 proc. (1 pp. więcej niż w 2022 i 5 pp. mniej niż w 2021), natomiast 42 proc. czerwone mięso spożywa jeden lub dwa razy w miesiącu bez zmian względem 2022).

Częstość spożywania czerwonego mięsa

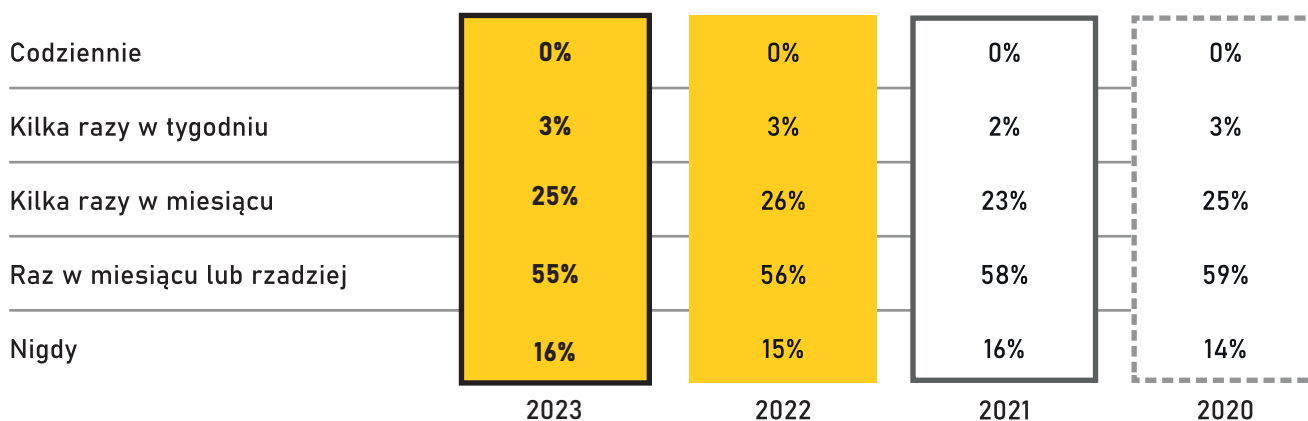


WHO zaleca ograniczenie spożycia przetworzonego i czerwonego mięsa, które jest związane ze zwiększonym ryzykiem śmierci m.in. z powodu chorób serca, cukrzycy i raka jelita grubego.

● Fast-foody

Co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu (19 proc. względem 20 proc. w 2022). 3 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu (bez zmian rok do roku) – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat (9 proc.).

Częstość spożywania produktów typu fast-food

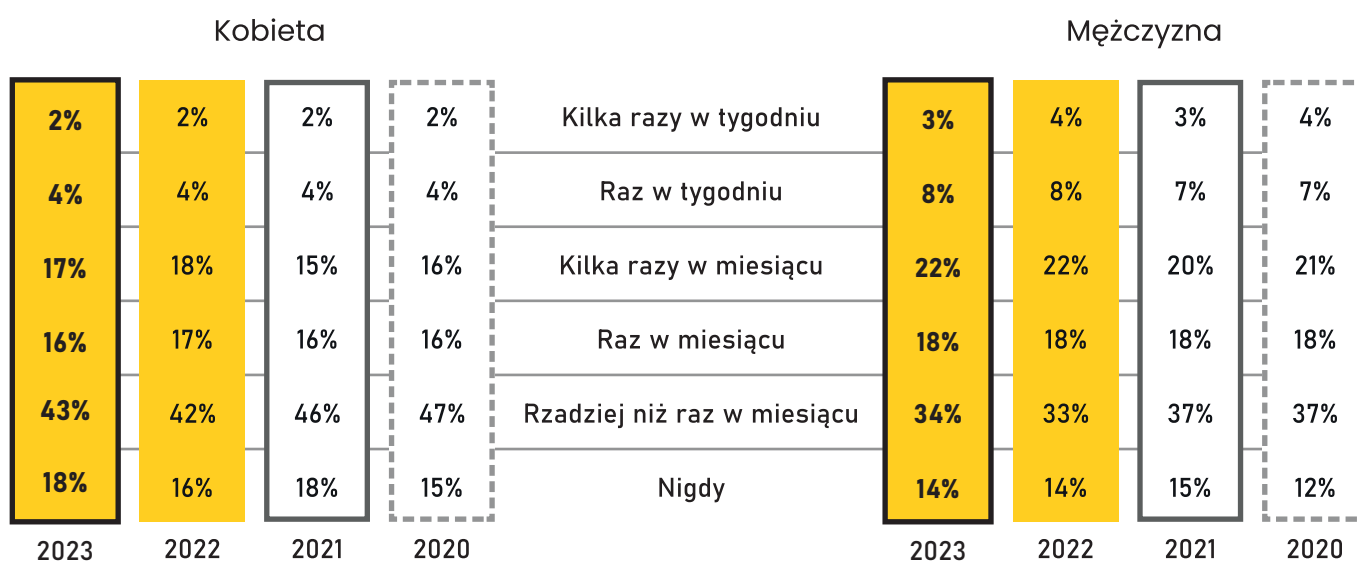


Rok do roku minimalnie zmalała nie tylko częstotliwość spożywania fast-foodów, ale i odsetek osób, które w ogóle sięgają po tego typu żywność 84 proc. (spadek o 1 pp. względem 2022).



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

Częstotliwość spożywania produktów typu fast-food



Po fast-foody częściej sięgają mężczyźni (86 proc.) niż kobiety (82 proc.). 8 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).

Kilka razy w tygodniu fast-foody jada 2 proc. kobiet i 3 proc. mężczyzn.

Sporadycznie (rzadziej niż raz w miesiącu) fast-foody jada 43 proc. kobiet i 34 proc. mężczyzn.

Spożycie fast-foodów maleje z wiekiem. 48 proc. osób w wieku powyżej 65 lat nie je ich w ogóle (w grupie 18-24 lata jest to tylko 3 proc.).

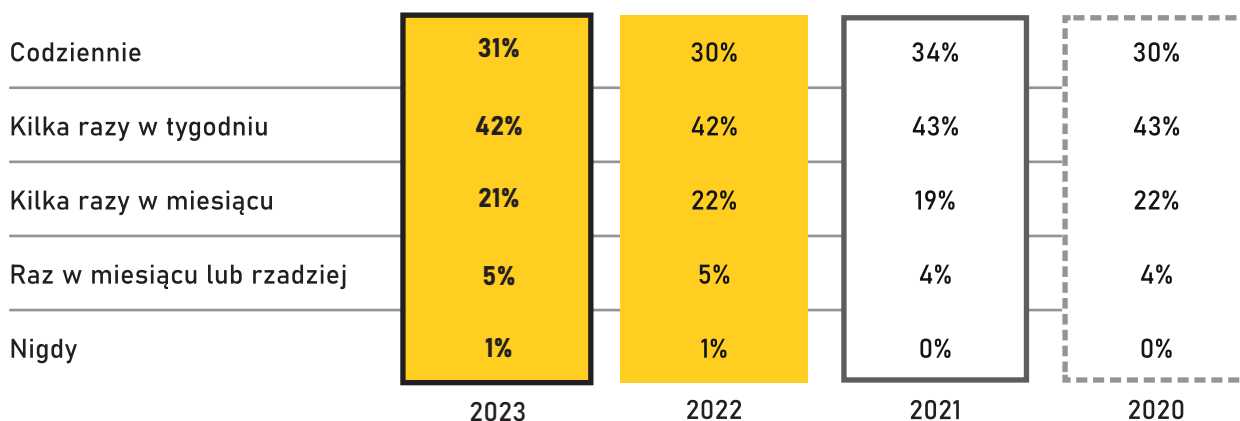


Żywność typu fast-food jest wysokokaloryczna i może przyczyniać się do otyłości oraz wielu innych problemów zdrowotnych, m.in. miażdżycy, choroby wieńcowej czy zawału.

Warzywa i owoce

Warzywa codziennie (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratów) jada zaledwie 31 proc. Polaków (1 pp. więcej niż przed rokiem, ale 3 pp. mniej niż w 2021), 42 proc. (bez zmian względem 2022) osób jada warzywa kilka razy w tygodniu, 21 proc. kilka razy w miesiącu, a 5 proc. raz w miesiącu lub rzadziej.

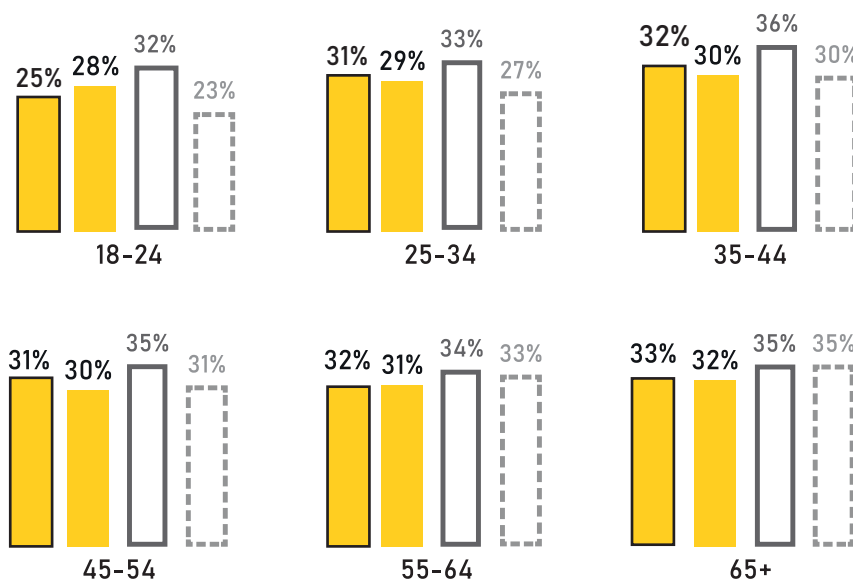
Częstotliwość spożywania warzyw (nie wliczając ziemniaków i soków z koncentratów)



Spożycie warzyw rośnie wraz z wiekiem. Najniższe jest w grupie 18-24 lata, gdzie codziennie zjada je 25 proc. osób (spadek o 3 pp. względem 2022 i 7 pp. względem 2021). Najwyższe natomiast w grupie powyżej 65 lat – 33 proc. Pozostałe grupy wiekowe nieznacznie różnią się spożyciem warzyw, które jest w większości na poziomie 31-32 proc.

Codziennie spożycie warzyw a wiek

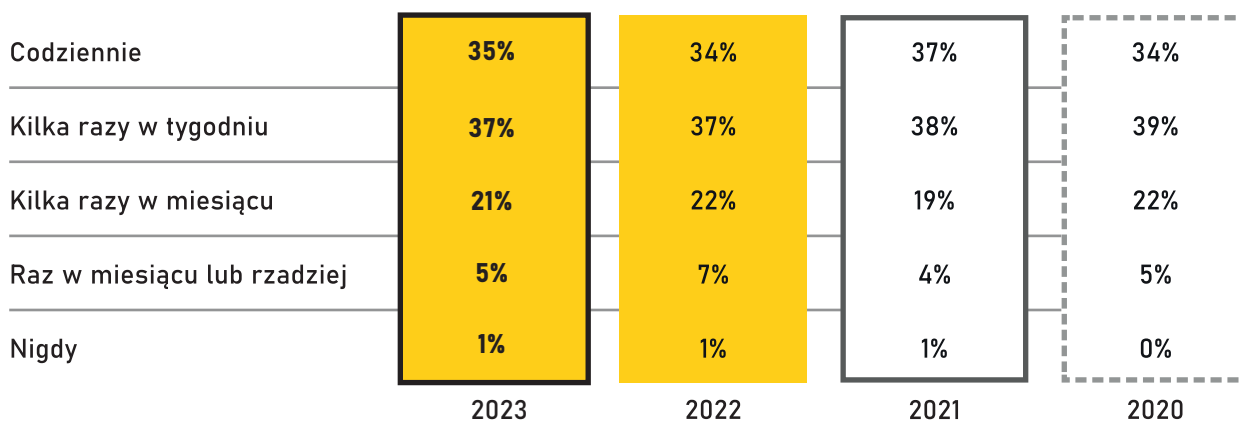
2023 2022 2021 2020



Warzywa do swojej diety codziennie włącza 35 proc. kobiet (tak samo jak w 2022 i mniej o 5 pp. względem 2021) i 27 proc. mężczyzn (wzrost o 2 pp. względem 2022 i 1 pp. mniej względem 2021). Im wyższe wykształcenie, tym większe spożycie warzyw.

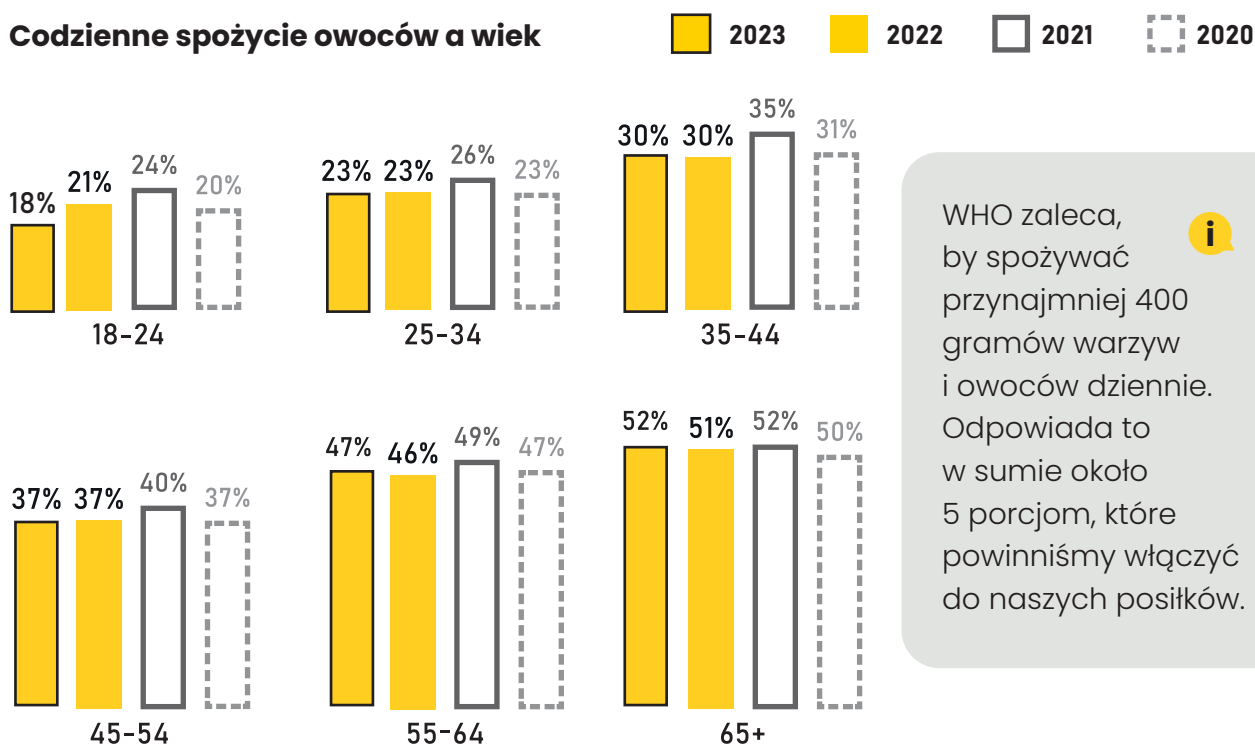
Owoce (nie wliczając soków z koncentratu) jada codziennie tylko 35 proc. Polaków (1 pp. więcej niż w 2022 i 2020 oraz 2 pp. mniej niż w 2021). 37 proc. osób jada owoce kilka razy w tygodniu, a 21 proc. kilka razy w miesiącu. 5 proc. Polaków po owoce sięga raz w miesiącu lub rzadziej.

Częstotliwość spożywania owoców (nie wliczając soków z koncentratu)



Spożycie owoców rośnie wraz z wiekiem. W grupie 18-24 lata codziennie zjada je 18 proc. osób, w grupie 35-44 lata 30 proc., a w grupie 65+ już 52 proc.

Codziennie spożycie owoców a wiek



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

Owoce do swojej diety codziennie włącza 39 proc. kobiet (1 pp. więcej niż w 2022) i 30 proc. mężczyzn (1 pp. więcej niż w 2022). Im wyższe wykształcenie, tym większe i częstsze spożycie owoców.

Owoce do swojej diety codziennie włącza 42 proc. kobiet i 32 proc. mężczyzn. Im wyższe wykształcenie, tym większe spożycie owoców.

Napoje słodzone i energetyzujące



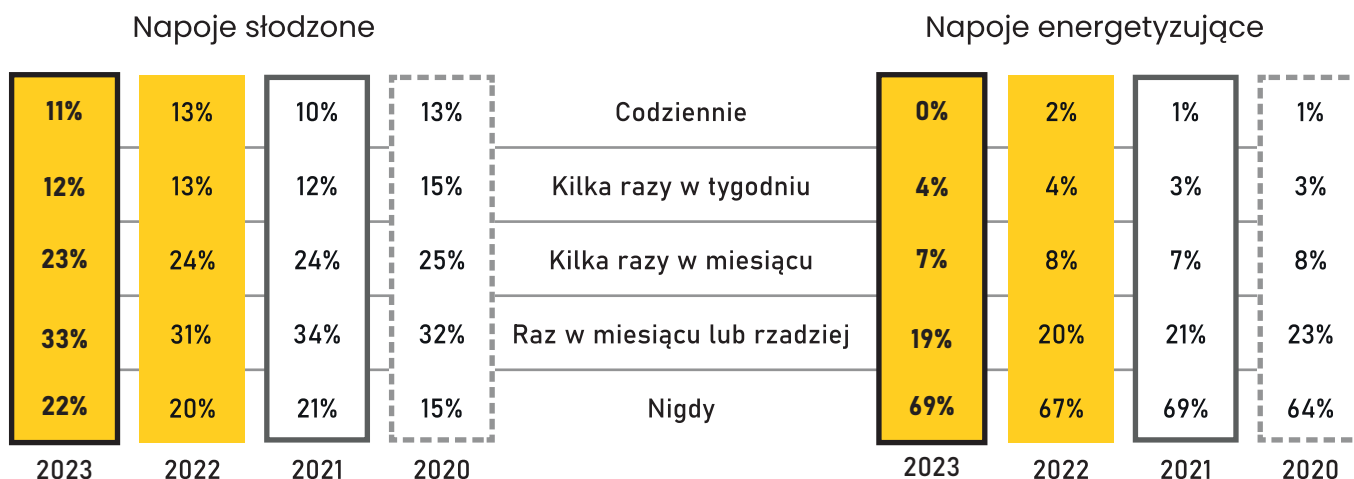
Napoje kolorowe gazowane lub niegazowane zawierają dużo cukru. Są to napoje wysokokaloryczne, często o bardzo niskiej wartości odżywczej.

Nie zaspokajają uczucia pragnienia lub robią to na krótko i mogą przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości.

Napoje słodzone codziennie pije 11 proc. Polaków, o 2 pp. mniej niż przed rokiem (i 2 pp. mniej niż w 2020). Kilka razy w tygodniu sięga po nie 12 proc. respondentów (spadek o 1 pp. rok do roku).

Najwięcej napojów słodzonych spożywają osoby w wieku 18–24 lata. 15 proc. z nich (bez zmian względem 2022) spożywa takie napoje codziennie, a 22 proc. kilka razy w tygodniu (wzrost o 1 pp. względem 2022).

Częstotliwość spożywania napojów wysokokalorycznych



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

Napoje energetyzujące pije 22 proc. kobiet i 40 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp. w obu grupach względem 2022), a ich spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku (z 33 proc. do 31 proc.).

1 proc. Polaków sięga po nie codziennie, 3 proc. kilka razy w tygodniu, a 7 proc. kilka razy w miesiącu. 19 proc. pije napoje energetyzujące raz w miesiącu lub rzadziej.

Odsetek osób, które w ogóle nie sięgają po napoje słodzone (22 proc.), jak i napoje energetyczne (69 proc.) jest wyższy niż w roku 2022 o 2 pp. dla obu grup.

● 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 zmalał do poziomu z 2020 roku i obecnie wynosi 59 proc.

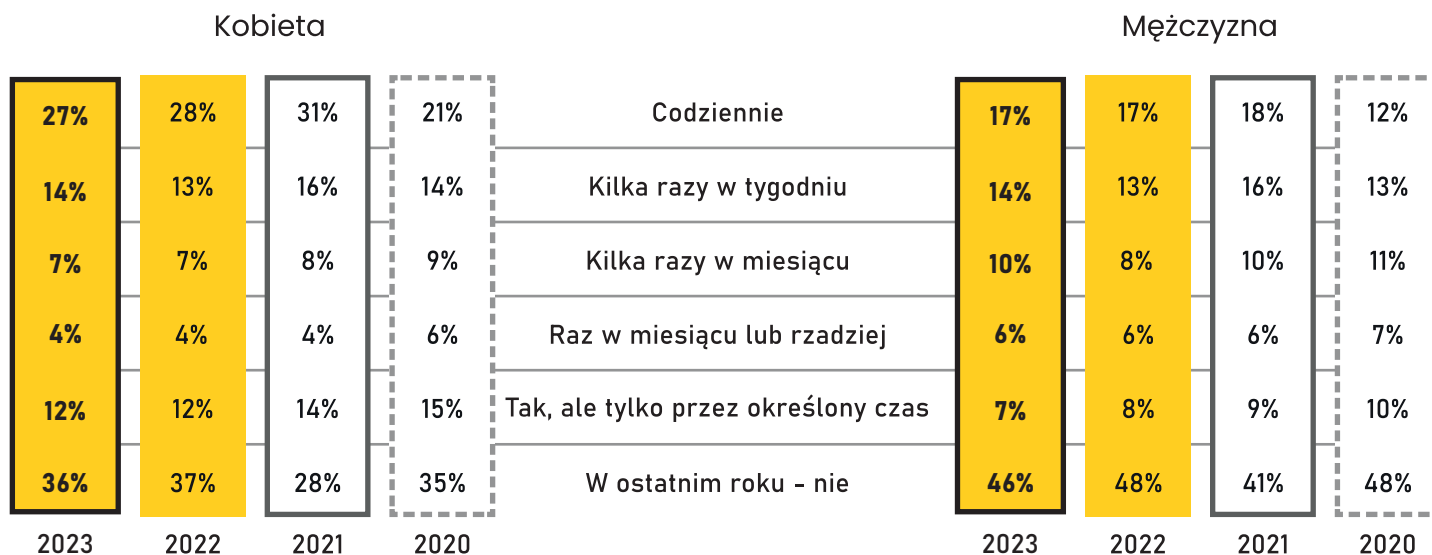
Rok do roku wzrosła o 1 pp. częstotliwość ich spożycia – codzienne spożycie deklaruje 23 proc. Polaków (w 2021 roku było to 25 proc., a w 2020 roku 17 proc.).

Suplementy diety codziennie przyjmuje 27 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn. Żadnych suplementów diety w ostatnim roku nie przyjmowało 36 proc. kobiet i 46 proc. mężczyzn.



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.

Częstotliwość suplementacji



Wśród deklarujących przyjmowanie suplementów diety, w ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe zażywało 65 proc. mężczyzn (2 pp. więcej niż w 2022) i 58 proc. kobiet (2 pp. mniej niż w 2022).

W celu poprawy kondycji włosów i skóry suplementy przyjmowało 33 proc. kobiet, natomiast 6 proc. mężczyzn przyjmowało preparaty poprawiające potencję.

Celem poprawienia nastroju i samopoczucia suplementy przyjmowało 12 proc. kobiet (bez zmian) i 12 proc. mężczyzn (spadek o 2 pp. rok do roku).

Odsetek osób przyjmujących suplementy w celu zmniejszenia masy ciała (po znacznym spadku w roku 2021 względem roku 2020) utrzymał się wśród kobiet i wynosi obecnie 10 proc., a wśród mężczyzn 7 proc.

W celu poprawienia trawienia lub zmniejszenia dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp. – suplementy przyjmuje 22 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn.

Rodzaj i cel przyjmowanych suplementów

Kobieta					Mężczyzna			
2023	2022	2021	2020		2023	2022	2021	2020
58%	60%	60%	56%	Preparaty wielowitaminowe (w okresie zmęczenia, infekcji, przeziębienia)	65%	63%	65%	60%
33%	34%	35%	35%	Poprawa kondycji włosów, skóry	7%	8%	8%	7%
11%	10%	9%	9%	Poprawa pamięci, koncentracja uwagi	12%	12%	12%	11%
6%	6%	6%	6%	Poprawa wzroku i komfortu widzenia	6%	6%	7%	7%
10%	10%	10%	12%	Wspomaganie zmniejszenia masy ciała	7%	8%	7%	10%
22%	21%	21%	24%	Poprawa trawienia, zmniejszenie dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp.	17%	18%	18%	20%
12%	12%	10%	11%	Poprawa nastroju i samopoczucia	12%	14%	11%	12%
13%	13%	12%	11%	Preparaty ułatwiające zasypianie	11%	12%	10%	9%
0%	0%	0%	0%	Preparaty na potencję	6%	6%	5%	5%
13%	13%	13%	11%	Inne preparaty	14%	13%	14%	12%

Dieta

Podsumowanie

- 1** Dane zebrane w Narodowym Teście Zdrowia Polaków 2023 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 rok 2023 nie przyniósł w tym zakresie dużych zmian.
- 2** Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (24 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (21 proc.). Spożycie tych pierwszych zmalało w stosunku do roku 2022 o 2 pp. Posiłki wegetariańskie lub wegańskie najczęściej wybiera 4 proc. Polaków (1 pp. mniej niż w 2022 i 2 pp. mniej niż w 2021). Poziom wykształcenia ma wpływ na typ najczęściej wybieranych posiłków. Im wyższy, tym częściej posiłki komponowane są w sposób rekomendowany przez ekspertów.
- 3** Mięsne posiłki najczęściej wybierane są przez osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym (29 proc.). Mężczyźni ponad dwukrotnie częściej deklarują, że najczęściej jadają posiłki zawierające mięso, jednak odsetek

mężczyzn stosujących taką dietę zmniejszył się o 3 pp. z roku na rok oraz o 9 pp. względem roku 2020 i obecnie wynosi 33 proc. Znacznie rzadziej w stosunku do roku 2021 Polacy spożywają czerwone mięso. Wśród osób, które mają w swojej diecie mięso, 15 proc. deklaruje, że w ogóle nie sięga po mięso czerwone, jednak 5 proc. spożywa mięso czerwone codziennie (bez zmian względem 2022).

- 4** Co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu (19 proc. względem 20 proc. w 2022). 3 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu (bez zmian rok do roku) – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat. Rok do roku minimalnie zmalała nie tylko częstotliwość spożywania fast-foodów, ale i odsetek osób, które w ogóle sięgają po tego typu żywność 84 proc. (spadek o 1 pp. względem 2022).

- 5** Warzywa codziennie jada zaledwie 31 proc., a owoce 35 proc. Polaków (wzrost o 1 pp. względem 2022). Tegoroczne dane pokazują, że wyraźny wzrost codziennego spożycia warzyw i owoców, który obserwowaliśmy w 2021, roku był tylko chwilowy i prawdopodobnie był spowodowany obawą o zdrowie na początku pandemii. Zarówno spożycie warzyw, jak i owoców rośnie wraz z

wiekami i poziomem wykształcenia. Jest też wyższe dla kobiet niż mężczyzn.

6 Napoje słodzone codziennie pije 11 proc. Polaków, o 2 pp. mniej niż przed rokiem (i 2 pp. mniej niż w 2020). Kilka razy w tygodniu sięga po nie 12 proc. respondentów (spadek o 1 pp. rok do roku). Także po napoje energetyzujące sięga mniej Polaków – ich spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku (z 33 proc. do 31 proc.). 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 w ogóle sięgały po suplementy w ostatnim roku, po dużym wzroście w roku 2021 (7 pp. względem 2020), w roku 2023 zmalał do poziomu z 2020 roku i obecnie wynosi 59 proc. Rok do roku wzrosła jednak o 1 pp. częstotliwość ich spożycia – codzienne spożycie deklaruje 23 proc. Polaków (w 2021 roku było to 25 proc., a w 2020 roku 17 proc.). Wydaje się, że największy wpływ na decyzję o przyjmowaniu suplementów miała wpływ pandemia i chęć 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, a więc i suplementacją, z czego wynikał gwałtowny skok w 2021 roku, a także równie gwałtowny spadek w 2022 roku (który jeszcze pogłębił się w 2023) odsetka osób przyjmujących suplementy.

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. Tego typu preparaty w 2023 roku przyjmowało 12 proc. kobiet i 12 proc. mężczyzn.

Dieta

Komentarz Eksperta

Ogólnopolskie internetowe badanie Narodowy Test Zdrowia Polaków za każdym razem było prowadzone w ten sam sposób i o tej samej porze roku. Każdorazowo brało w nim udział kilkaset tysięcy osób, a w ciągu czterech edycji ankietę wypełniono ponad milion razy. Będąc od 2001 roku ekspertem oceniającym projekty międzynarodowe, a od 2008 roku oceniającym projekty krajowe w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego (obecnie Ministerstwie Edukacji i Nauki) mam ponad 20-letnie doświadczenie w ocenie projektów naukowych podejmujących tematykę zdrowia, w tym również szeroko pojętą tematykę żywienia i żywności. Tym samym z pełną odpowiedzialnością mogę stwierdzić, że żadne krajowe, jak i międzynarodowe badania, poza USA nie objęły tak dużej populacji z jednego kraju. Na dodatek materiały z uzyskanych wyników są dostępne dla wszystkich (co prawda na razie tylko w języku polskim).

W podsumowaniu działu „Dieta – co jedzą Polacy?” jest mowa o tym, że „poprawa wielu nawyków żywieniowych, która miała miejsce w 2021 roku, w większości była chwilowa (...) W roku 2022 Polacy powrócili do wielu przedpandemicznych zachowań”. W naukach żywieniowych wyraźnie odróżnia się zachowania żywieniowe od nawyków żywieniowych. Zachowania

żywieniowe są to działania i sposoby postępowania, które bezpośrednio wiążą się z zaspokajaniem potrzeb żywieniowych. Nawyki żywieniowe to są z kolei utrwalone zachowania żywieniowe. Tym samym są charakterystyczne dla danej osoby powtarzalnym zachowaniem związanym z pozyskiwaniem i spożywaniem pokarmu. Największy wpływ na ich kształtowanie ma najbliższe otoczenie, które w istotny sposób oddziałuje na zachowania tworzące się on już w życiu płodowym. Dziecko w łonie matki reaguje na to, co ona je. Rozpoznaje smaki: gorzki, słodki, kwaśny. Wpływ otoczenia i środowiska zmienia się w ciągu lat życia. W okresie, gdy dziecko dorasta, wzorcem są rodzice. Nastolatkom imponują rówieśnicy. W życiu dorosłym nawyki wytwarzają się poprzez powtarzanie takich zachowań, które związane są z pozytywnymi emocjami. Nawyki żywieniowe można porównać do zachowań rutynowych, wykonywanych przez nas bezwiednie. Na przykład poranna kawa, kładzenie automatycznie w jedno miejsce pewnych rzeczy np. kluczy po powrocie do domu. Nawyki są trudne do zmiany, a zmiana ta musi być wypracowana z wewnętrznym przekonaniem, że to jest lepsze.

Potrzeba oceny i możliwości pozytywnego oddziaływania w kierunku pozytywnych zmian, czyli w kierunku bardziej prozdrowotnej diety, została dostrzeżona na początku lat 30. XX w. Stwierdzono, że istnieje potrzeba stworzenia działu nauki, który uwzględni dwie dziedziny

psychologię i dietetykę. Aktualnie psychodietetyką określa się dziedzinę wiedzy, która łączy w sobie elementy psychologii, dietetyki, nutrigenetyki, kultury fizycznej i medycyny. W Polsce niektóre z uczelni kształcą już psychodietetyków.

W Polsce mamy wiele programów zajmujących się prozdrowotnym żywieniem dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Jednak jak widać z danych dotyczących narastania epidemii chorób dietozależnych, w Polsce nawyki żywieniowe nie poddają się nim. Czasami jest to prozaiczny brak czasu. Na przykład w szkołach to są zbyt krótkie przerwy w porze obiadowej dla dzieci z klas 1-3, likwidacja stołówek na kampusach uniwersyteckich czy praca zdalna w domu. W pracy stacjonarnej określone są przerwy na relaks – np. oderwanie się od komputera. Praca zdalna w domu nie gwarantuje pracownikowi takiej możliwości, gdyż nie ma on takiej szansy, bo dodatkowe problemy z domownikami np. opieka nad dziećmi, starszą osobą zakłócają ich rytm pracy.

Aktualnie rozważane są pojęcia z zakresu nutrigenomiki, w tym budowy genomu mikroorganizmów zasiedlających nasz przewód pokarmowy czy znajdujących się na naszej skórze oraz wpływu tego, co jemy na stan naszego zdrowia. Nutrigenomika jest pojęciem znacznie szerszym niż nutrigenetyka. Nutrigenetyka

koncentruje się na badaniu różnic i predyspozycji genetycznych wpływających na osobniczą wrażliwość na dietę i jej składniki (odżywcze i naturalne substancje roślinne). Prowadzi to do tworzenia optymalnie zindywidualizowanych diet dla konkretnego pacjenta. Badania, w jaki sposób geny mają wpływ na związki między dietą i np. chorobą dietozależną. Nutrigenomika jest pojęciem bardziej holistycznym. Ma charakter populacyjny. Bada oddziaływanie tego, co jemy na ekspresję nie pojedynczych genów, ale całościowo naszego genomu. Do tego dołącza się mikrobiom mikroorganizmów bytujących w ludzkim przewodzie pokarmowym czy na skórze.

Odczucia smaków jest związane z receptorami znajdującymi się w komórkach smakowych znajdujących na języku. Tym samym geny z komórek odczuwających smak gorzki, słodki, kwaśny lub słony czy umami, lub ostatnio dołączony szósty smak nazywany smakiem tłuszczowym, mają też wpływ na to, co wybieramy do jedzenia i jak komponujemy nasze całodzienne pożywienie. Okazuje się, że odczucia gorzkiego smaku mogą być przyczyną burzliwych dyskusji domowych. Stwierdzono, że ludzie bardziej wrażliwi na gorzki smak mają skłonność do niechęci do warzyw, szczególnie gotowanej kapusty, sałat, szpinaku, brukselki, brokułów. Mężczyźni częściej posiadają geny odpowiedzialne za odczuwanie tego smaku. No i mamy problem – ona bardzo lubi

brokuły, a on ich nie znosi. Fakt ten znajduje odzwierciedlenie w obecnych badaniach ogólnego spożycia warzyw przez kobiety, które częściej włączają je do swojej diety.

Przeprowadzane żywieniowe badania populacyjne są bardzo cenne, gdyż dostarczają nam dowodów na wykonywane badania, w których wykorzystuje się aktualnie bardzo drogą aparaturę a grupy badane nie są liczne.



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





PATRONAT
MERYTORYCZNY



PATRONAT
STRATEGICZNY



UŻYWKI

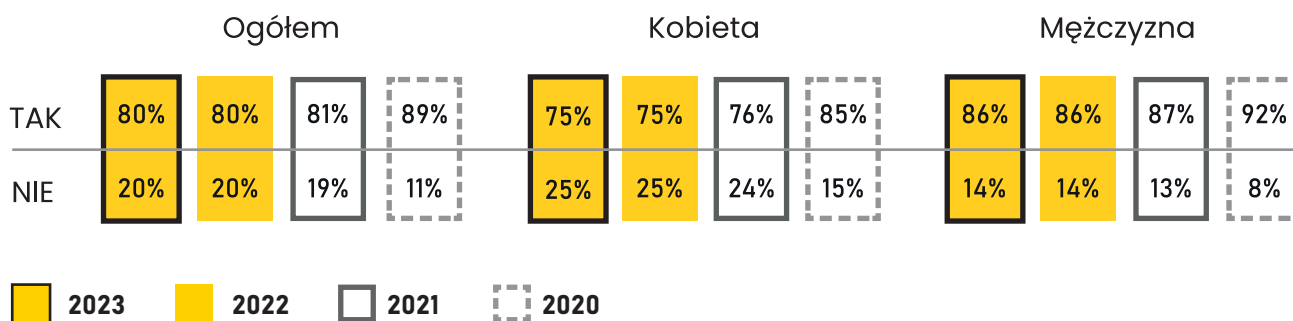
Po jakie używki
sięgają Polacy?

Spżycie alkoholu wśród Polaków

20 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję – to wynik taki sam jak przed rokiem, o 1 pp. wyższy niż w 2021 oraz 9 pp. wyższy niż w 2020 roku.

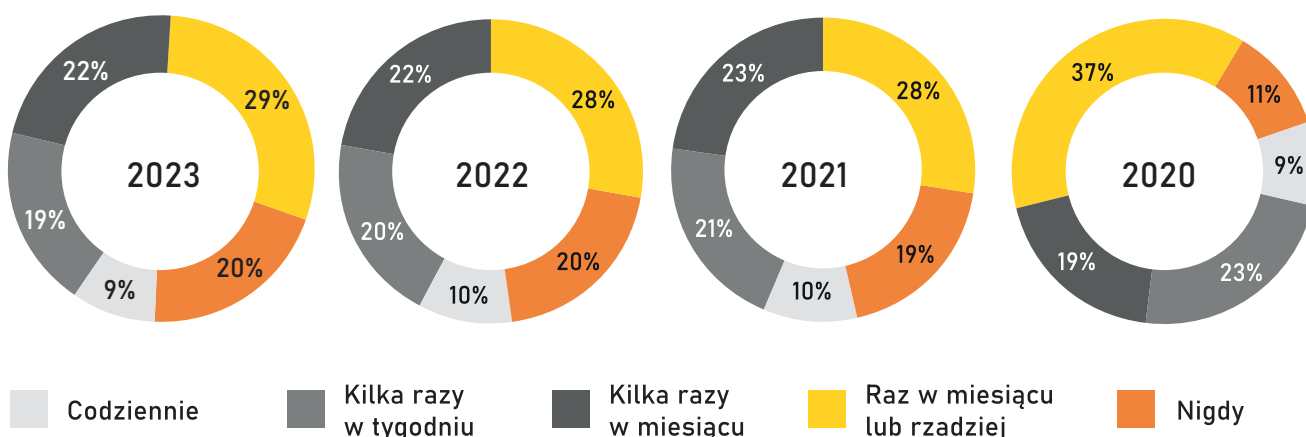
Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 75 proc., natomiast mężczyzn 86 proc. Alkohol spożywa najwięcej osób z grupy o wyższym wykształceniu – 85 proc. (o 1 pp. mniej niż w 2022 oraz 2021 i 7 pp. mniej niż w 2020), natomiast najmniej z grupy osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym – 73 proc. (tak samo jak w 2022, o 1 pp. mniej niż w 2021 i aż 12 pp. mniej niż w 2020).

Spżycie alkoholu wśród Polaków



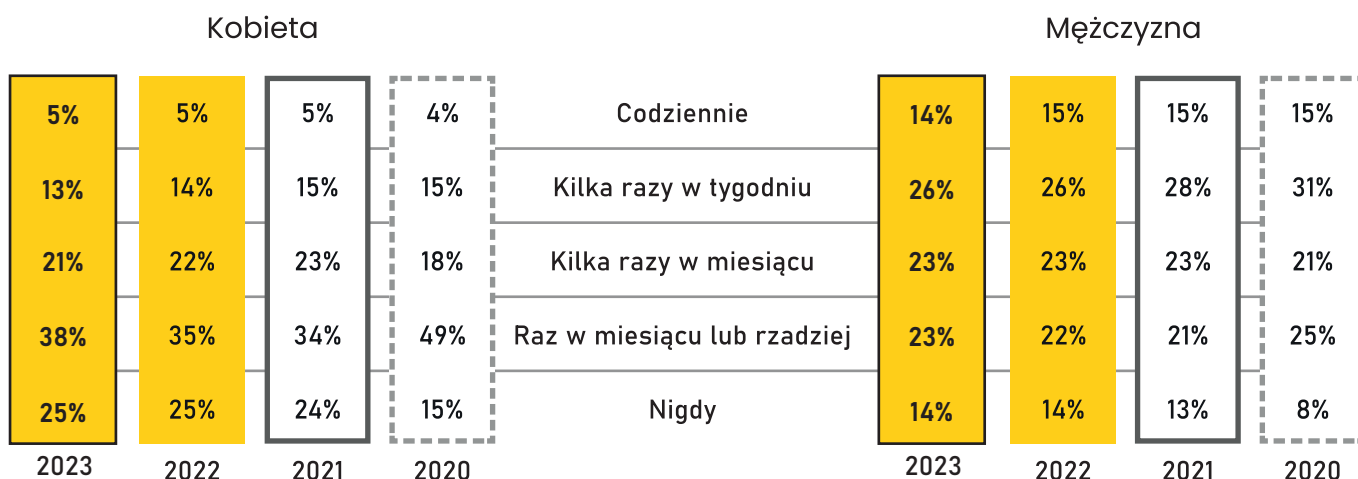
Mimo że ogółem odsetek osób spożywających alkohol nie zmienił się względem roku poprzedniego, jego codzienna konsumpcja zmalała o 1 pp. Obecnie po alkohol przynajmniej raz dziennie sięga 9 proc. dorosłych Polaków. Osób pijących go kilka razy w tygodniu także jest o 1 pp. mniej niż przed rokiem – 19 proc.

Częstotliwość picia alkoholu wśród Polaków



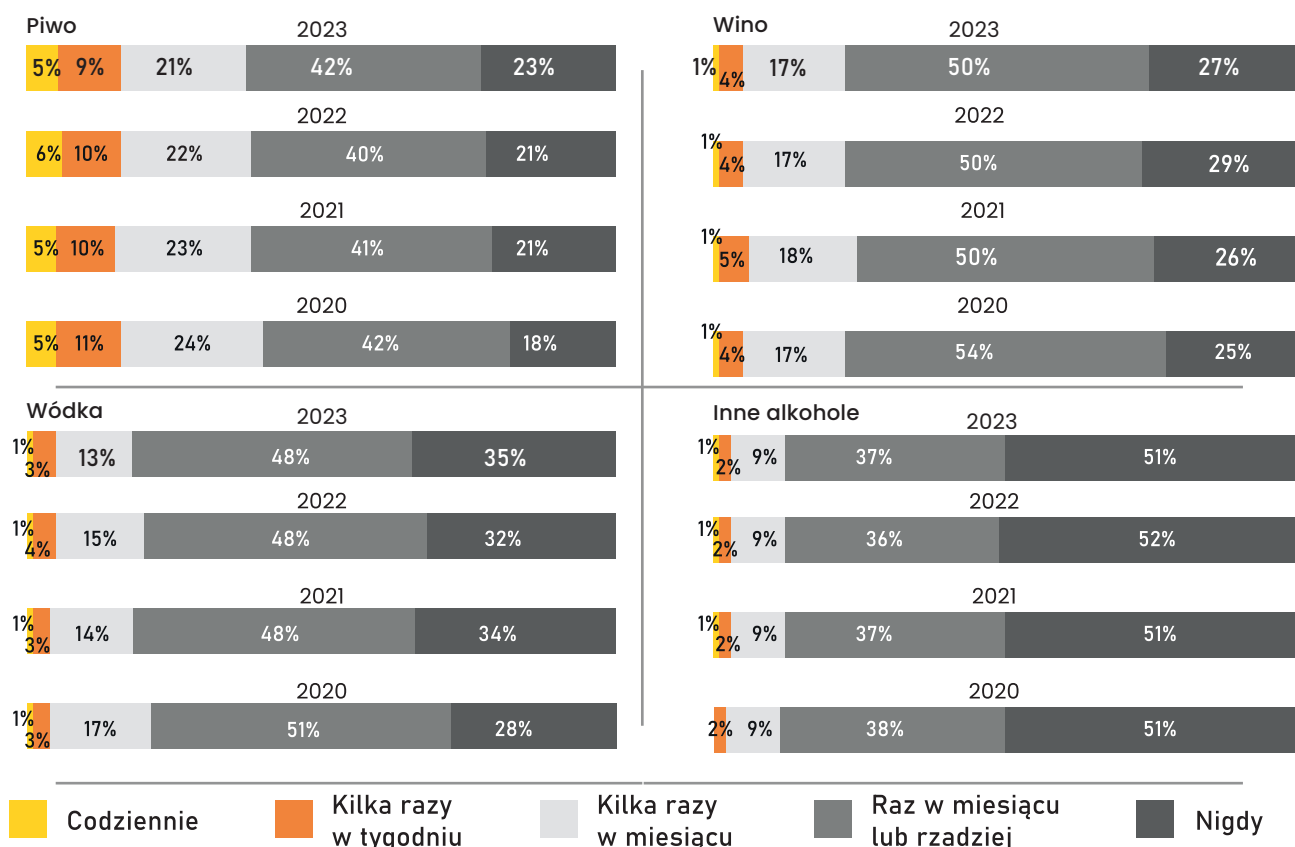
Mężczyzn sięgających przynajmniej raz dziennie po alkohol jest 14 proc. (1 pp. mniej niż w 2022), przy czym 6 proc. wypija co najmniej dwa drinki dziennie. Odsetek kobiet pijących alkohol każdego dnia nie zmienił się rok do roku i wynosi 5 proc. (2 proc. kobiet sięga po dwa drinki dziennie lub więcej) – wynik ten nie zmienia się od początku prowadzenia badania.

Częstotliwość picia alkoholu wśród Polaków



Alkohol kilka razy w tygodniu pije co czwarty mężczyzna i co ósma kobieta.

Najczęściej spośród napojów alkoholowych pijący Polacy wybierają piwo. 5 proc. pijących osób sięga po nie codziennie (spadek o 1 pp. względem 2022), a 9 proc. nawet kilka razy w tygodniu (spadek o 1 pp. względem 2022).

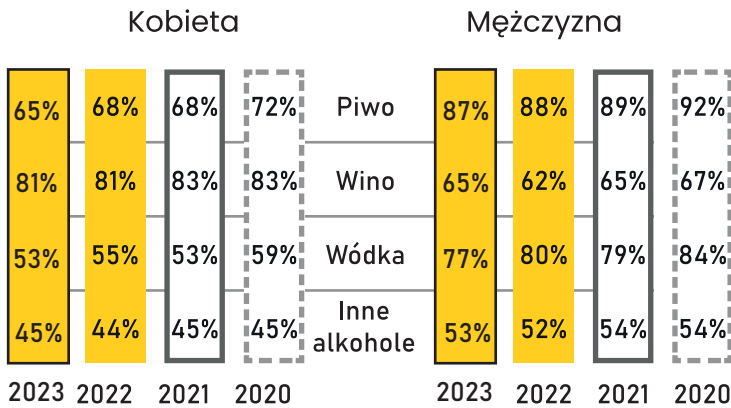


* Pytanie zadano wyłącznie osobom pijącym alkohol

Po wódkę sięga kilka razy w tygodniu 5 proc. pijących mężczyzn (1 pp. mniej niż w 2022) i 2 proc. pijących kobiet (bez zmian względem 2022), a aż 2 proc. mężczyzn pije ją codziennie. Kilka razy w miesiącu pije wódkę aż 19 proc. mężczyzn i 7 proc. kobiet.

Wino częściej wybierają pijące kobiety (81 proc.) niż pijący mężczyźni (65 proc.). Po inne typy alkoholi, a także piwo i wódkę częściej sięgają mężczyźni.

Konsumpcja wyrobów alkoholowych podział na płeć*



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).

* Pytanie zadano wyłącznie osobom pijącym alkohol

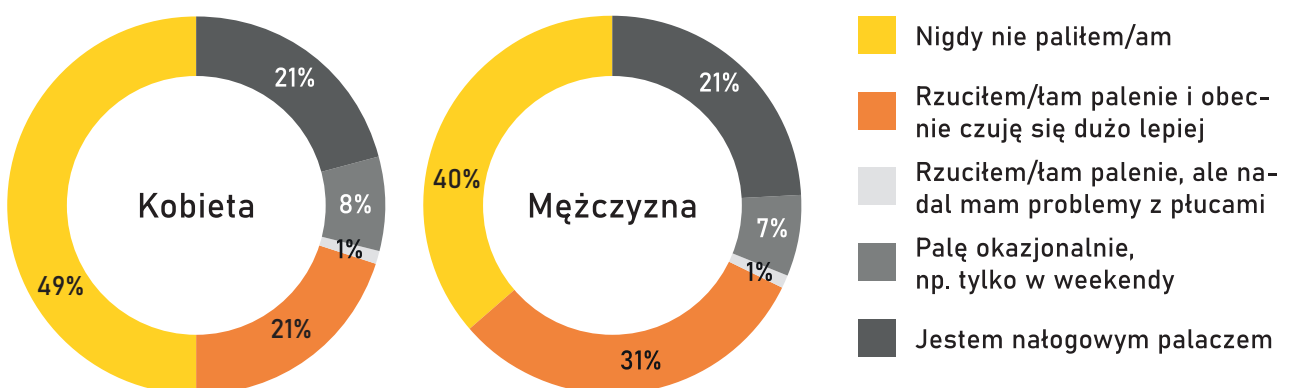
Konsumpcja wyrobów tytoniowych

Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 28 proc. – to o 2 pp. mniej niż w roku 2022. 21 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy (spadek o 1 pp. względem 2022), 8 proc. (bez zmian względem 2022) 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 wynosi 21 proc. (dla kobiet to wynik identyczny jak przed rokiem, dla mężczyzn zanotowano spadek o 3 pp. względem 2022).

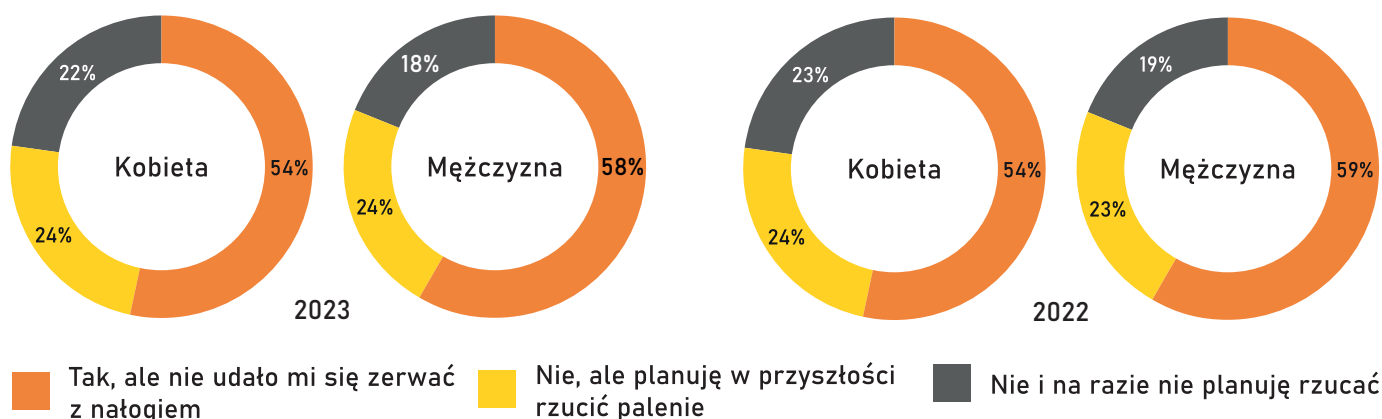
Nałogowych palaczy jest niemal trzy razy więcej wśród osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym (35 proc.) niż z wykształceniem wyższym (12 proc.). Różnica między odsetkiem nałogowych palaczy w tych dwóch grupach z roku na rok się powiększa.

Konsumpcja wyrobów tytoniowych a płeć



Wśród czynnych palaczy aż 55 proc. próbowało rzucić palenie (spadek rok do roku o 1 pp.), ale proces nie zakończył się powodzeniem, 24 proc. (wzrost o 1 pp.) nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości. 20 proc. czynnych palaczy (22 proc. kobiet i 18 proc. mężczyzn) nigdy nie próbowało i nie planuje w przyszłości zrywać z nałogiem (spadek o 1 pp. względem 2022).

Czy próbował/próbowała Pan/Pani rzucić palenie?

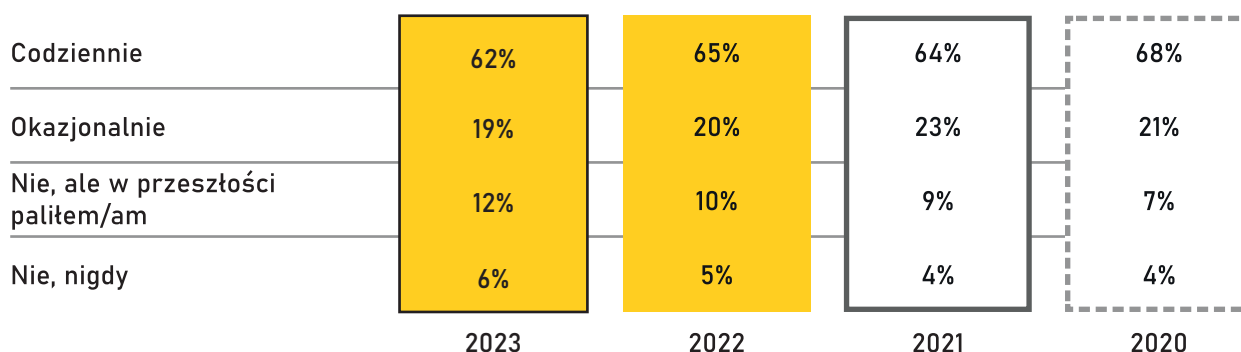


45 proc. (wzrost o 2 pp. względem 2022) Polaków deklaruje, że nigdy nie paliło żadnych wyrobów tytoniowych (49 proc. kobiet i 40 proc. mężczyzn), natomiast 27 proc. paliło w przeszłości, ale rzuciło nałóg (22 proc. kobiet i 32 proc. mężczyzn).

Próby zerwania z nałogiem, choć bezskuteczne, podjęło 54 proc. palących kobiet i 58 proc. palących mężczyzn.

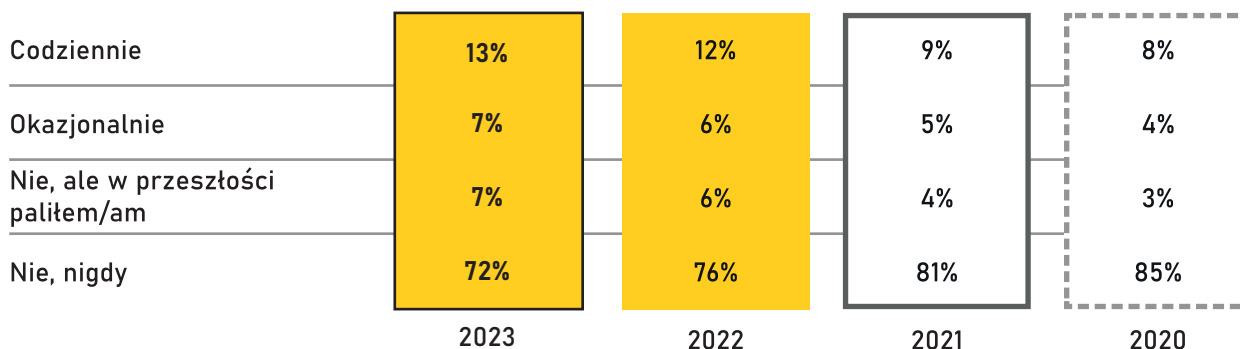
Tradycyjne wyroby tytoniowe popularne są w niemal każdej grupie wiekowej. Sięga po nie 94 proc. palaczy (o 1 pp. mniej niż przed rokiem). W grupie osób powyżej 55. roku życia pali je aż 97 proc. Wśród młodych palaczy (grupa 18-24-latków) tradycyjne wyroby tytoniowe pali 84 proc. – 7 pp. mniej niż w 2022.

Konsumpcja tradycyjnych wyrobów tytoniowych wśród palaczy



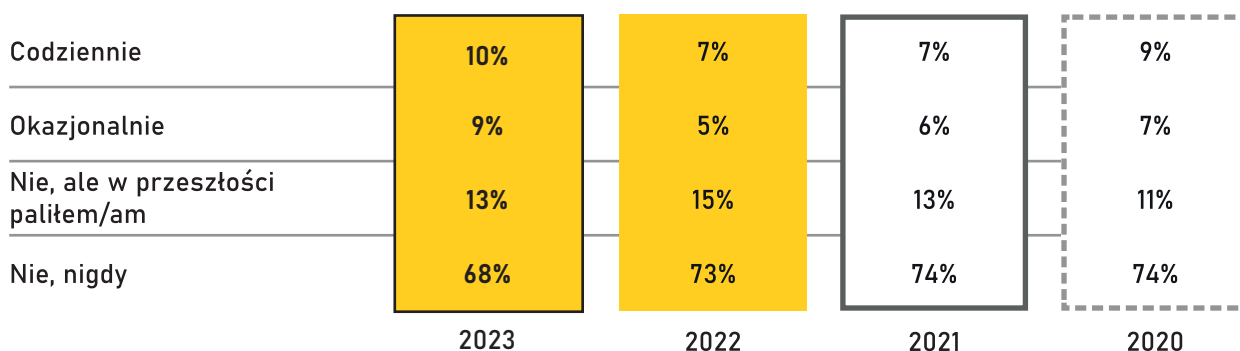
Po tytoń podgrzewany sięga codziennie lub prawie codziennie 13 proc. palaczy (1 pp. więcej niż w 2022), a 7 proc. pali go okazjonalnie (w roku 2022 – 6 proc.). Po tego typu produkty nigdy nie sięgało 72 proc. palaczy (4 pp. mniej niż w 2022).

Konsumpcja tytoniu podgrzewanego wśród palaczy



Popularność tytoniu podgrzewanego rośnie z roku na rok i to niemal niezależnie od grupy wiekowej palaczy. Doświadczenia z nim ma 52 proc. palaczy w przedziale 18-24 lat (wzrost o 4 pp. względem 2022), 38 proc. osób w grupie 25-34 lat (wzrost o 6 pp. względem 2022), 20 proc. palących w wieku 45-54 (wzrost o 3 pp. względem 2022) i 10 proc. w grupie 65+ (wzrost o 1 pp. względem 2022).

Konsumpcja e-papierosów (liquidów) wśród palaczy

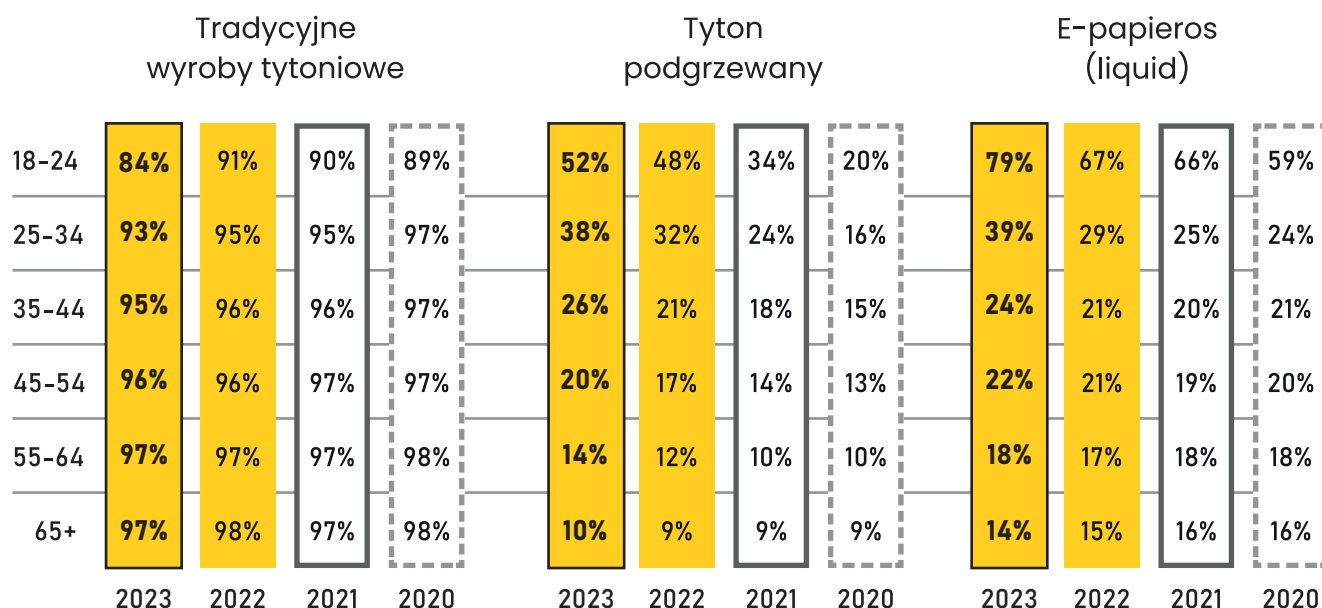


Po e-papierosy (liquidy) sięga codziennie lub prawie codziennie 10 proc. palaczy (wzrost o 3 pp. względem 2022), a 9 proc. pali je okazjonalnie (w roku 2022 – 5 proc.). Po tego typu produkty nigdy nie sięgało 68 proc. palaczy (spadek o 5 pp. względem 2022).

E-papierosy (liquidy) są najpopularniejsze wśród osób młodych, w grupie wiekowej 18-24 lat próbowało ich aż 79 proc. (wzrost o 12 pp. względem 2022).

Wśród najmłodszych palaczy obecnie e-papierosy pali 60 proc., a przed rokiem było to 38 proc. Wśród osób nieco starszych e-papierosy nie są już tak powszechne w użyciu – doświadczenie z nimi ma 39 proc. palaczy w wieku 25-34 i odsetek ten maleje w każdej kolejnej grupie wiekowej. Wśród palaczy 65+ z e-papierosami styczność miało 14 proc. osób.

Wiek a konsumpcja wyrobów tytoniowych



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.

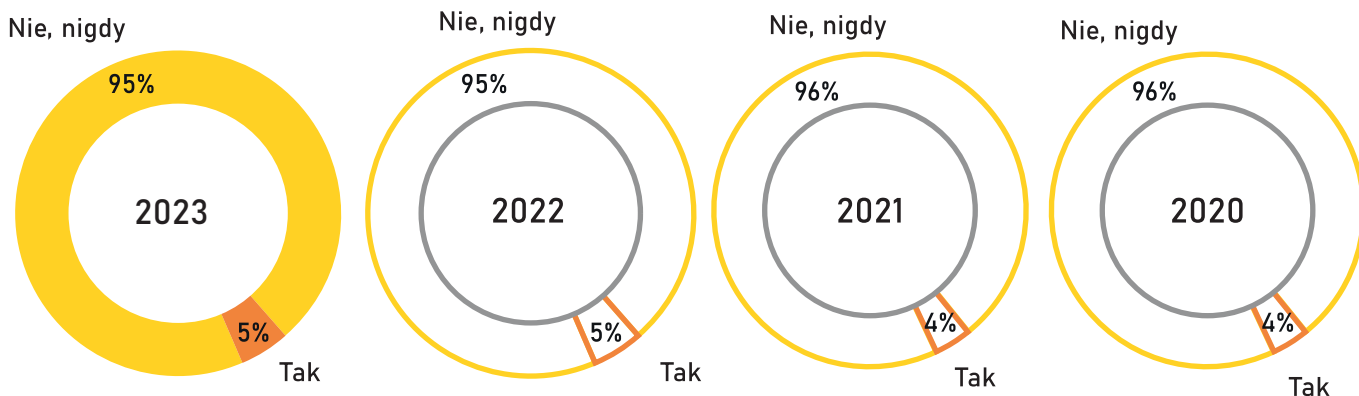
● Dopalacze

Doświadczenia z dopalaczami ma już 5 proc. Polaków (1 pp. więcej niż w 2021 oraz 2020). Ten rodzaj używek największą popularnością cieszy się w najmłodszych grupach wiekowych. Aż 9 proc. 18-24- latków i 12 proc. 25-34- latków próbowało dopalaczy - to o 3 pp. więcej w każdej z tych grup w porównaniu do roku 2021. Wśród 45-54-latków kiedykolwiek dopalaczy próbowało 2 proc. osób (wzrost o 1 pp. względem 2021), a wśród osób od 55 r.ż. jest to 1 proc.

Po dopalacze sięga dwukrotnie więcej mieszkańców największych miast (8 proc.) niż wsi (4 proc.).

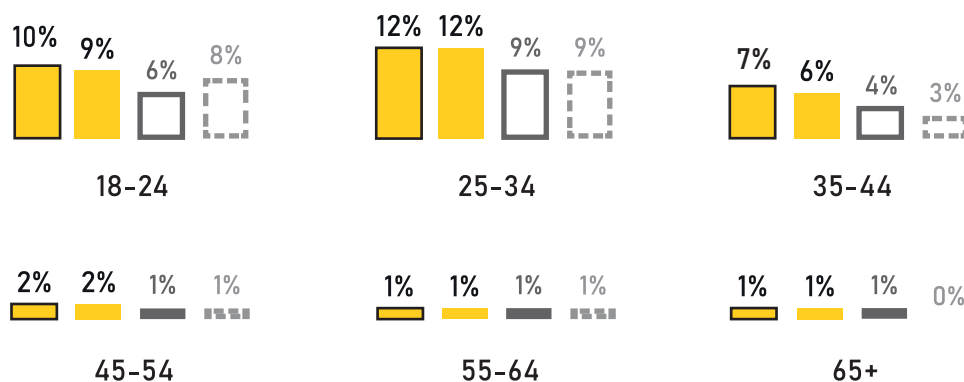
Wśród osób mających doświadczenia z dopalaczami znacznie więcej jest osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym (7 proc.) niż z wykształceniem wyższym (4 proc.).

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



Konsumpcja dopalaczy a wiek

■ 2023
 ■ 2022
 2021
 2020



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

Używki

Podsumowanie

1 20 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję, to o 1 pp. więcej niż w 2021 roku i aż 9 pp. więcej niż w roku 2020. Mimo że ogółem odsetek osób spożywających alkohol spadł, jego codzienna konsumpcja nie zmalała. Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 75 proc., natomiast mężczyzn 86 proc. Codziennie po alkohol sięga aż co dziesiąty dorosły Polak – mężczyzn pijących go codziennie jest 15 proc., kobiet natomiast 5 proc. – tak samo jak w roku poprzednim. Tak częste sięganie po alkohol jest szczególnie niepokojące, gdyż uznawany jest on za jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci.

2 Najczęściej spośród napojów alkoholowych Polacy wybierają piwo. 6 proc. pijących osób sięga po nie codziennie, 10 proc. nawet kilka razy w tygodniu. Po wódkę sięga kilka razy w tygodniu 6 proc. pijących mężczyzn i 2 proc. pijących kobiet, a aż 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet pije ją codziennie (wzrost o 1 pp. w każdej z grup względem 2021). Wino częściej wybierają pijące kobiety (81 proc.) niż pijący mężczyźni (62 proc.). Po inne typy alkoholi, a także piwo i wódkę częściej sięgają mężczyźni.

3 Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 30 proc. – to o 3 pp. więcej niż w roku 2021. 22 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy

(wzrost o 3 pp. względem 2021), 8 proc. po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie. Tym samym zeszłoroczny spadek zainteresowania produktami tytoniowymi był krótkotrwały i zapewne przyczyniła się do niego pandemia COVID-19 poprzez ograniczony dostęp do służby zdrowia, wpływ tytoniu na obniżenie odporności i pogorszenie stanu zdrowia, a także sam przebieg choroby COVID-19, mocno związanej z problemami oddechowymi.

4 26 proc. Polaków udało się rzucić palenie. Wśród czynnych palaczy aż 56 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 23 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości.

5 Codziennie lub prawie codziennie po tradycyjne wyroby tytoniowe sięga 65 proc. palaczy (1 pp. więcej niż w 2021), po tytoń podgrzewany 12 proc. palaczy (3 pp. więcej niż w 2021), a po e-papierosy (liquidy) 7 proc. palaczy (bez zmian względem 2021).

6 Aż 9 proc. 18-24- latków i 12 proc. 25-34- latków próbowało dopalaczy – to o 3 pp. więcej w każdej z tych grup w porównaniu do roku 2021. Ogółem doświadczenia z dopalaczami ma już 5 proc. Polaków (1 pp. więcej niż w 2021 oraz 2020).

Używki

Komentarz Ekspertki

W stosunku do poprzednich raportów NTZP utrzymał się wysoki odsetek Polaków stroniących od alkoholu (14 proc. mężczyzn i 25 proc. kobiet). Częstotliwość picia alkoholu niestety nie uległa znaczącej poprawie – nadal niemal 30 proc. dorosłych Polaków pije alkohol codziennie lub kilka razy w tygodniu. W moim przekonaniu nadal powszechny jest pogląd, że jeden drink dziennie nie wpływa na ludzkie zdrowie. Istnieje wiele dowodów naukowych, że alkohol w każdej ilości i w każdej postaci ma negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Badania dowodzą również, że pewna część nowotworów wynika z picia alkoholu (np. 9 proc. nowotworów piersi w Polsce).

Tegoroczny raport przynosi zatrważające wiadomości dotyczące palenia tytoniu – odsetek palących wśród kobiet (29 proc.) przekroczył odsetek palących mężczyzn (28 proc.). Rosnące trendy zachorowalności i umieralności na raka płuca wśród kobiet będą nadal utrzymywały się, jeśli nie nastąpi zmniejszenie odsetka palących kobiet. Efekty palenia papierosów przez kobiety widzimy w statystykach nowotworowych – rak płuca, w około 90 proc. wynikający

z palenia tytoniu, jest od 15 lat najczęstszą nowotworową przyczyną zgonów kobiet. Niestety w 2023 roku zwiększył się odsetek osób, które nie zamierzają rzucić palenia. Ponad 50 proc. palących próbowało rzucić palenie i próby te zakończyły się niepowodzeniem. Wskazuje to na konieczność rozwoju poradnictwa antytytoniowego, a w szczególności reaktywowania poradni pomocy palącym, oferujących pomoc psychologiczną, lekarską i farmakologiczną.

Raport jest również jednym z nielicznych źródeł wiedzy na temat częstości spożycia tzw. e-papierosów w podziale na tytoń podgrzewany i liquidy. Odsetek osób, które korzystały z tytoniu podgrzewanego, pozostaje na podobnym poziomie. Korzystanie z liquidów staje się coraz bardziej popularne – wzrost o 7 pp. w stosunku do 2022 roku. Wzrost częstości używania tego rodzaju nikotyny wśród młodych osób (codzienne stosowanie wzrosło o 12 pp. w grupie 18-24 lat) utrwala nałóg tytoniowy na lata. Widziałbym w tym przypadku działania prawne zakazujące sprzedaży liquidów w Polsce.

Konsumpcja dopalaczy szczególnie wśród osób młodych ma niestety rosnącą tendencję, a w najmłodszych grupach nawet co dziesiąta osoba sięga po te wyroby.

Raport Narodowego Testu Zdrowia 2023 potwierdza zeszłoroczne obserwacje – wiemy jako społeczeństwo dużo o szkodliwości używek, ale wydaje nam się, że negatywne ich skutki nie będą dotyczyły nas osobiście. Niewielki spadek odsetka palących o 2 pp. powinien być sygnałem do podjęcia intensywnych kampanii wskazujących na negatywne konsekwencje używania wyrobów tytoniowych.



dr hab. n. med.
Joanna Didkowska
dr hab. n. med. Joanna
Didkowska Kierowniczka Zakładu
Epidemiologii i Prewencji
Nowotworów NIO



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY


UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

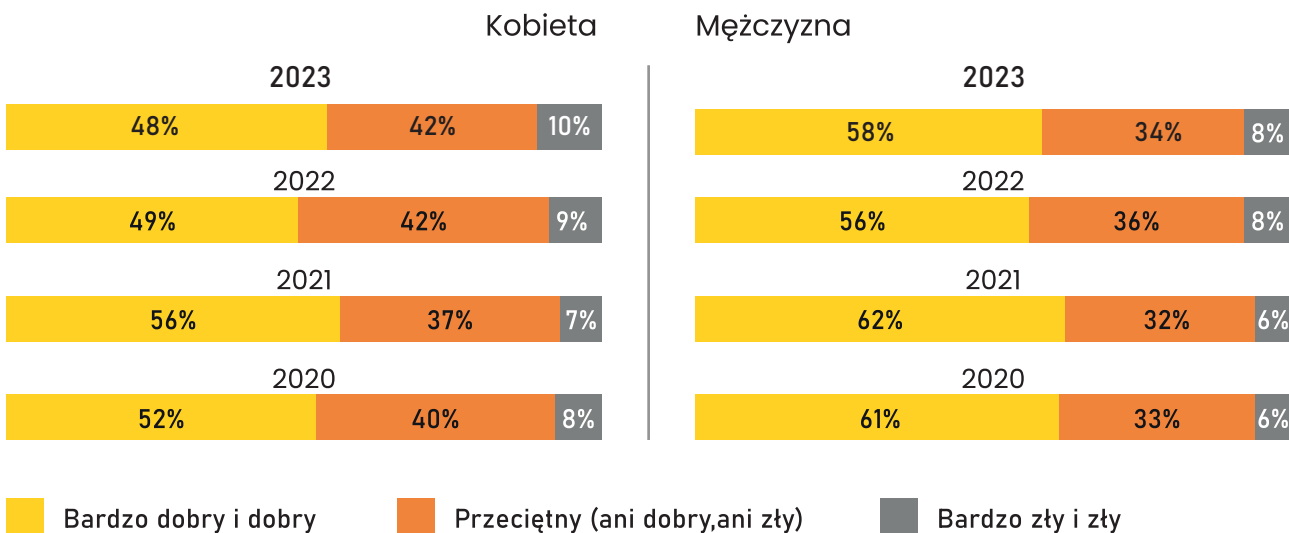
 **nationale
nederlanden**

ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Zdrowie fizyczne

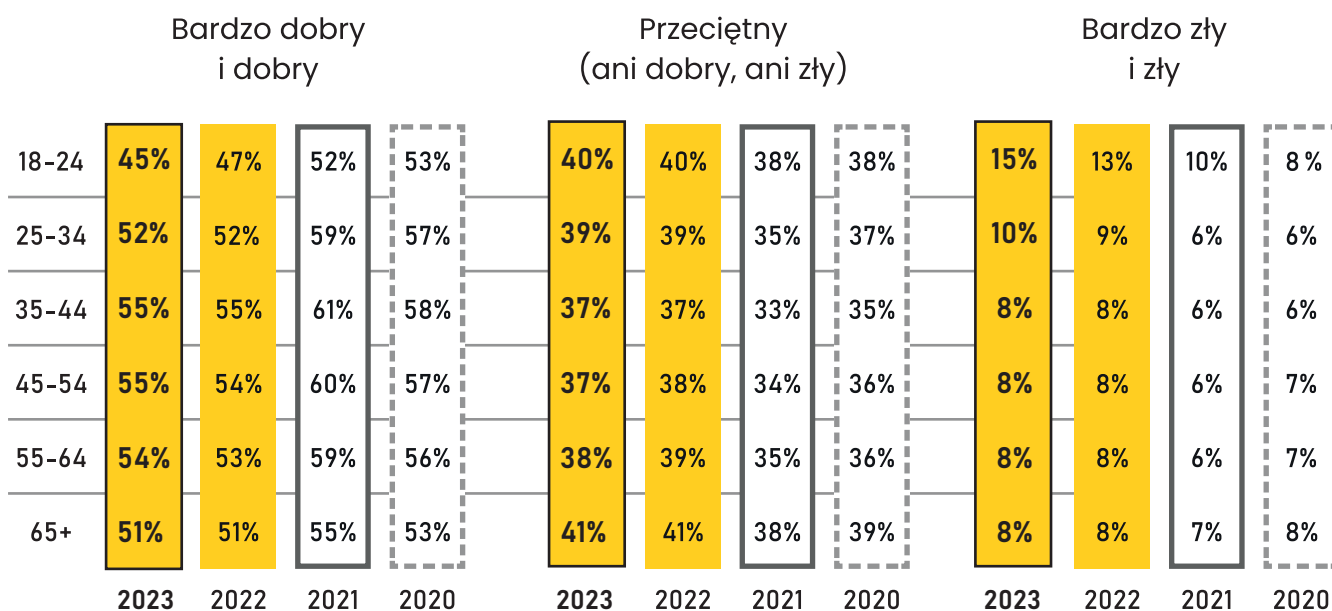
53 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest identyczny jak przed rokiem, ale aż o 6 pp. niższy niż w 2021 roku (i o 3 pp. niższy niż w roku 2020). 9 proc. Polaków uważa, że ich stan fizyczny (w porównaniu z rówieśnikami) jest zły lub bardzo zły.

Ocena własnego stanu zdrowia fizycznego przez Polaków



Obecnie mniej niż połowa kobiet – 48 proc. (w 2022 – 49 proc., 2021 – 56 proc.) ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wśród mężczyzn na bardzo dobry i dobry ocenia swój stan zdrowia 58 proc. (w 2022 – 56 proc., 2021 – 62 proc.).

Ocena własnego stanu zdrowia fizycznego przez Polaków



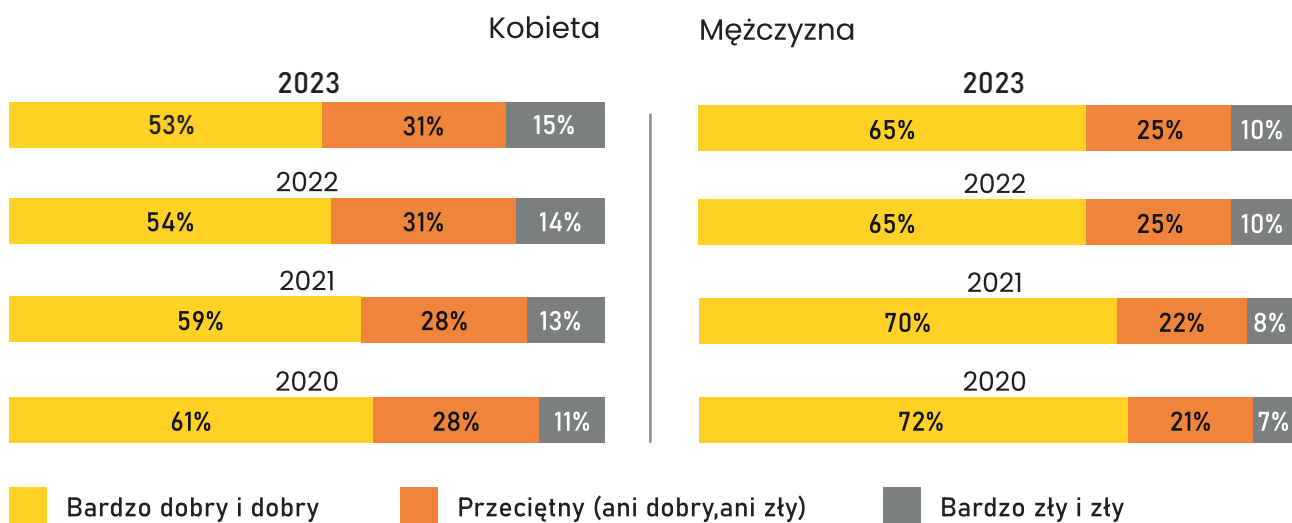
Najlepiej swój stan zdrowia fizycznego oceniają 35-54-latkowie – 55 proc. z nich uważa, że jest on bardzo dobry i dobry.

Jako zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia fizycznego ocenia 10 proc. kobiet (1 pp. więcej niż w 2022) i 7 proc. mężczyzn (1 pp. mniej niż w 2022).

Najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (15 proc. – 2 pp. więcej niż w 2022 – uważa, że jest on zły lub bardzo zły) oraz osoby w wieku 25-34 (10 proc. – 1 pp. więcej – uważa, że jest on zły lub bardzo zły). Wśród osób starszych, 8 proc. ocenia swój stan zdrowia na zły lub bardzo zły (bez zmian względem 2022 roku).

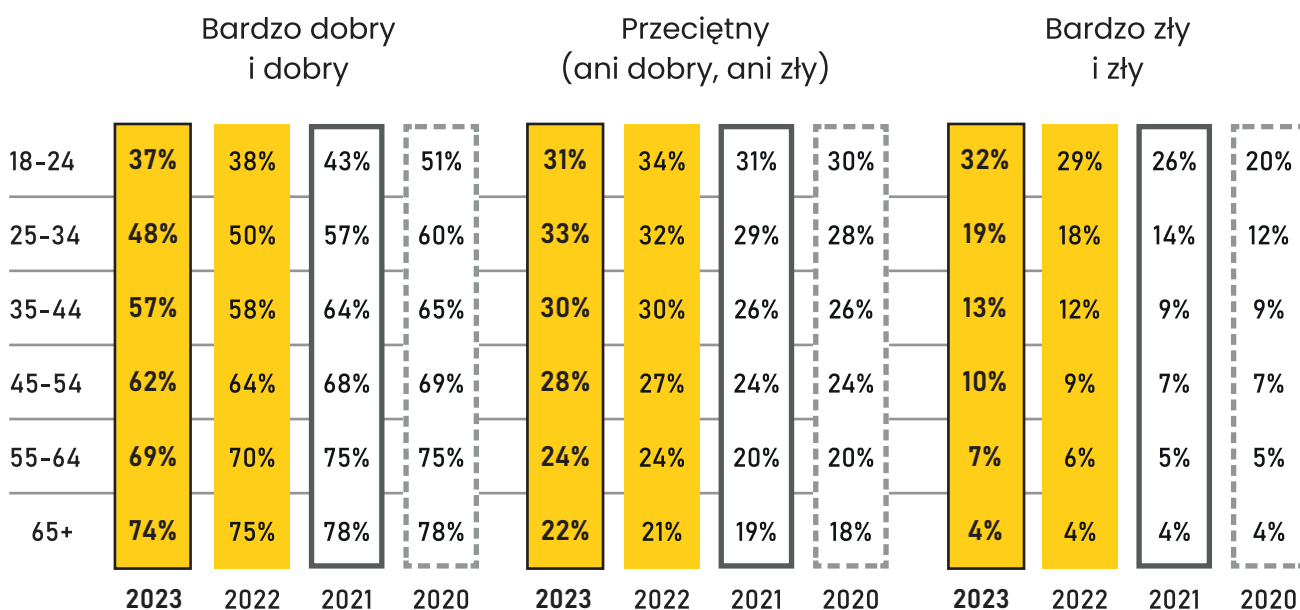
Zdrowie psychiczne

Ocena własnego stanu zdrowia psychicznego przez Polaków



59 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest taki sam jak przed rokiem, ale aż o 5 pp. niższy niż w 2021 roku (i o 7 pp. niższy niż w roku 2020). Aż 13 proc. Polaków (1 pp. więcej niż w 2022) uważa, że ich stan psychiczny (w porównaniu z rówieśnikami) jest zły lub bardzo zły.

Ocena własnego stanu zdrowia psychicznego przez Polaków



Zarówno większość kobiet (53 proc. – 1 pp. mniej niż w 2022, 8 pp. mniej niż w 2020), jak i mężczyzn (65 proc. – bez zmian względem 2022 i 7 pp. mniej niż w 2020) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry.

Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 15 proc. kobiet (wzrost o 1 pp. względem 2021) i 10 proc. mężczyzn (bez zmian względem 2022).

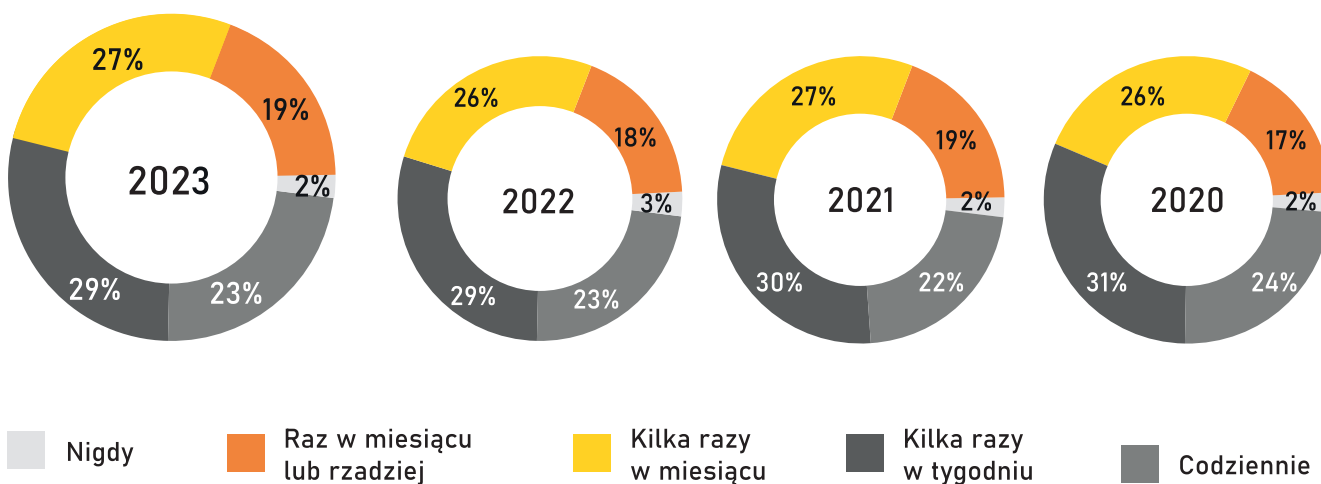
Najlepiej swój stan zdrowia psychicznego oceniają osoby powyżej 65. roku życia (jako bardzo dobry 25 proc. – spadek o 1 pp. względem 2022 i 5 pp. względem 2021, jako dobry 48 proc. – spadek o 1 pp. względem 2022).

Alarmująco wygląda fakt, że aż 32 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 3 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 12 pp. więcej niż w roku 2020.

Stres

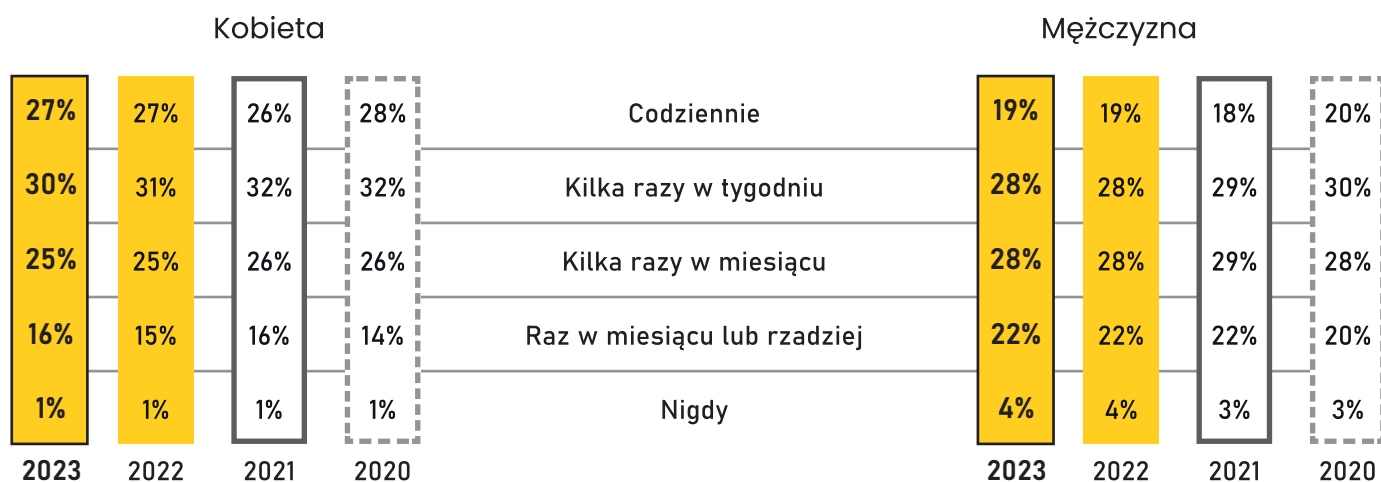
Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 23 proc. Polaków (bez zmian względem 2022), a kilka razy w tygodniu 29 proc. (bez zmian względem 2022). Wyniki te są nieco niższe niż w roku 2020, kiedy codziennego stresu doświadczało 24 proc. Polaków, a stresu kilka razy w tygodniu 31 proc.

Częstotliwość doświadczenia stresowych sytuacji



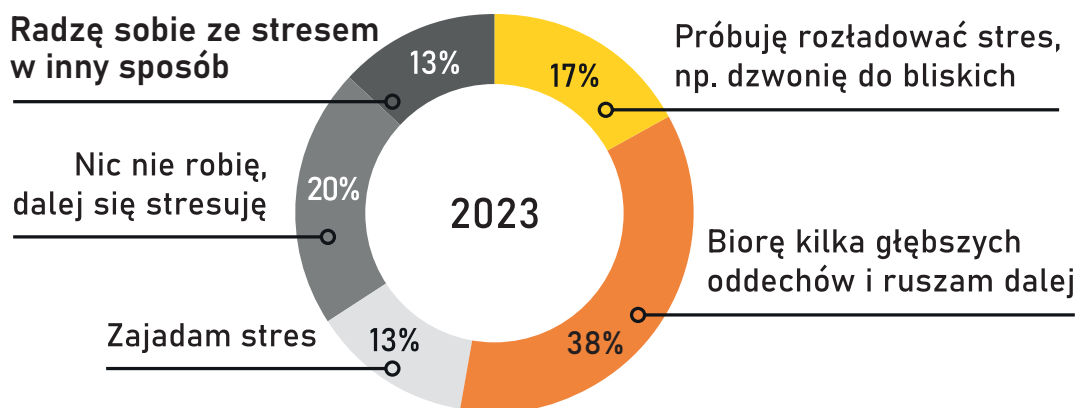
Codziennie stresu doświadcza więcej kobiet (27 proc.) niż mężczyzn w Polsce (19 proc.) w obu grupach bez zmian względem roku 2022. 2021).

Częstotliwość doświadczania stresujących sytuacji a płeć



Stresujących sytuacji nigdy nie doświadczają zaledwie 1 proc. kobiet (bez zmian od początku badania) oraz 4 proc. mężczyzn (tak samo jak w 2022 i 1 pp. więcej niż w 2020 i 2021).

Jak Polacy radzą sobie ze stresem



20 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 13 proc. stres zajada. 17 proc. Polaków próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich.



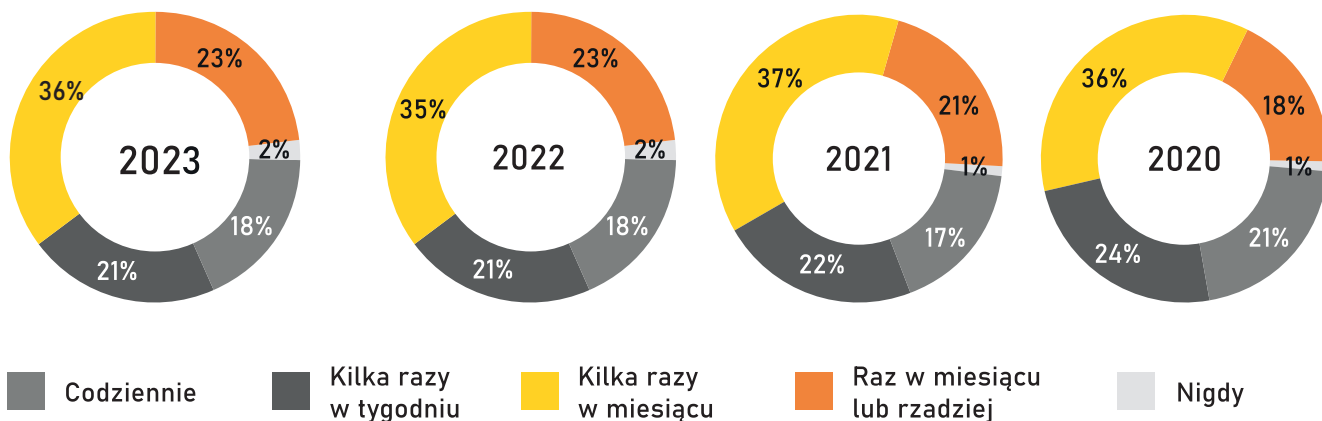
Przewlekły stres powoduje problemy ze snem, spadek libido, zaburzenia odżywiania i wpływa negatywnie na układ odpornościowy. Może prowadzić do wystąpienia infekcji, bólów, problemów skórnych, a nawet chorób przewlekłych.

● Czas z przyjaciółmi i rodziną

Największy odsetek Polaków (36 proc. – o 1 pp. więcej niż w 2022) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu. 18 proc. badanych takie spotkania odbywa codziennie (bez zmian względem 2022), a 23 proc. raz w miesiącu lub rzadziej (bez zmian względem 2022).

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 3 pp. niższa w każdej z tych grup.

Częstotliwość spotkań rodzinnych



● Aktywność fizyczna Polaków

Największy odsetek Polaków – 37 proc. – poświęca na spacer do 30 min dziennie. 29 proc. osób przeznaczają na spacer między 30 a 60 min, a 13 proc. 1 do 2 godzin.

11 proc. osób w ogóle nie wychodzi z domu lub nie spaceruje z innych powodów (1 pp. mniej niż w 2022 i 1 pp. więcej niż w 2021 i 2020).



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

	2023	2022	2021	2020
Do 30 minut	37%	36%	35%	39%
30 do 60 minut	29%	28%	31%	28%
1 do 2 godzin	13%	13%	14%	12%
Powyżej 2 godzin	7%	8%	8%	7%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z powodów zdrowotnych	3%	3%	3%	3%
Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z innych powodów	11%	12%	10%	10%

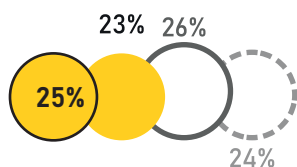


WHO zaleca co najmniej 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Jest ona podstawowym sposobem na poprawę nie tylko zdrowia fizycznego, ale i psychicznego.

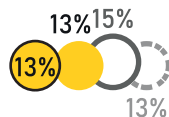
Co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznaczą na uprawianie sportu co najmniej 2 h (25 proc. – wzrost o 2 pp. względem 2022 i o 1 pp. względem 2020), natomiast 13 proc. przeznaczą na nią 1-1,5 h (bez zmian względem 2022 i spadek o 2 pp. względem 2021).

51 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu – w porównaniu do 2022 to spadek o 2 pp., lecz o 4 pp. więcej niż w 2021 i 1 pp. więcej niż w 2020.

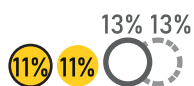
Średnia dzienna jaką Polacy przeznaczają na uprawianie sportu



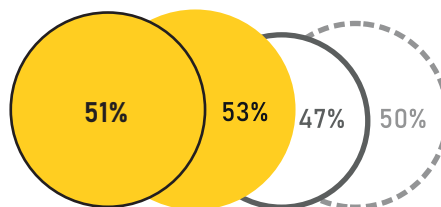
Co najmniej 2 godziny tygodniowo lub więcej



Okolo 1-1,5 godziny tygodniowo



Mniej niż 4 godziny miesięcznie



Nie uprawiam żadnego sportu

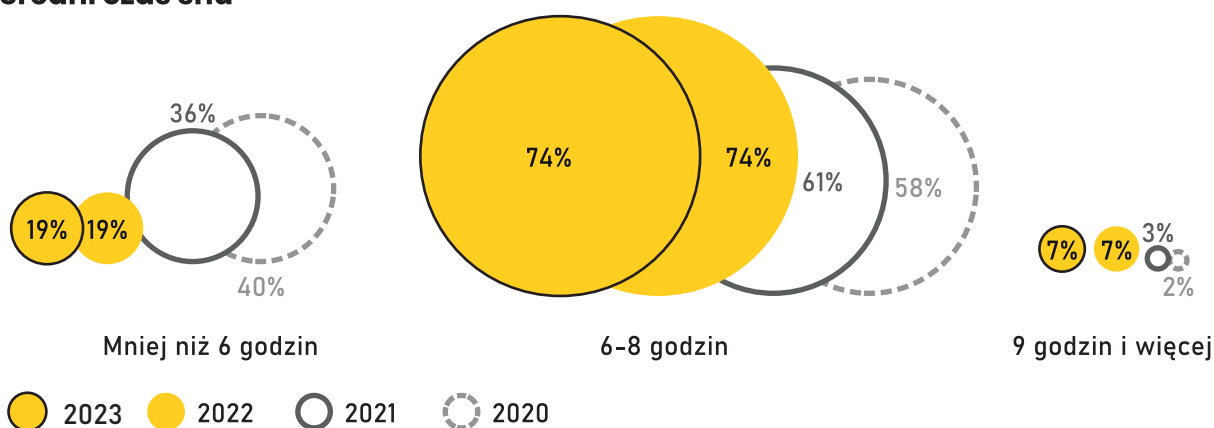


Sen

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).

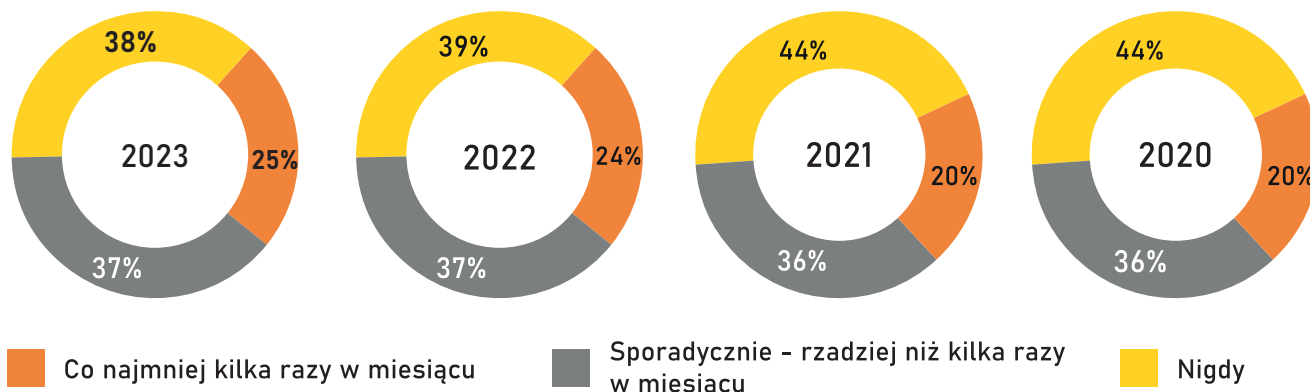
Średni czas snu



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.

Bezsenność wśród Polaków

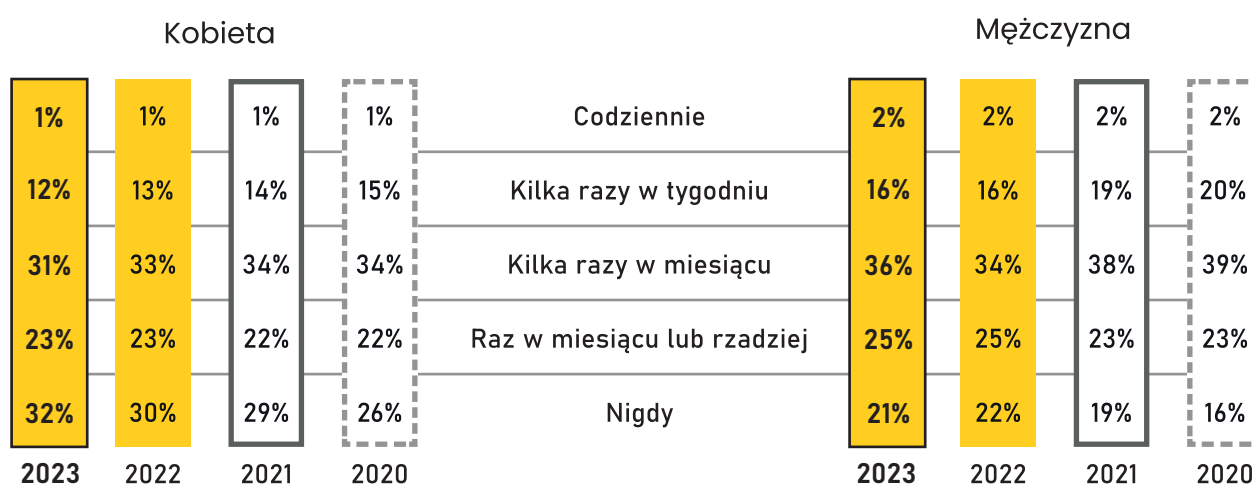


Życie seksualne Polaków

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.

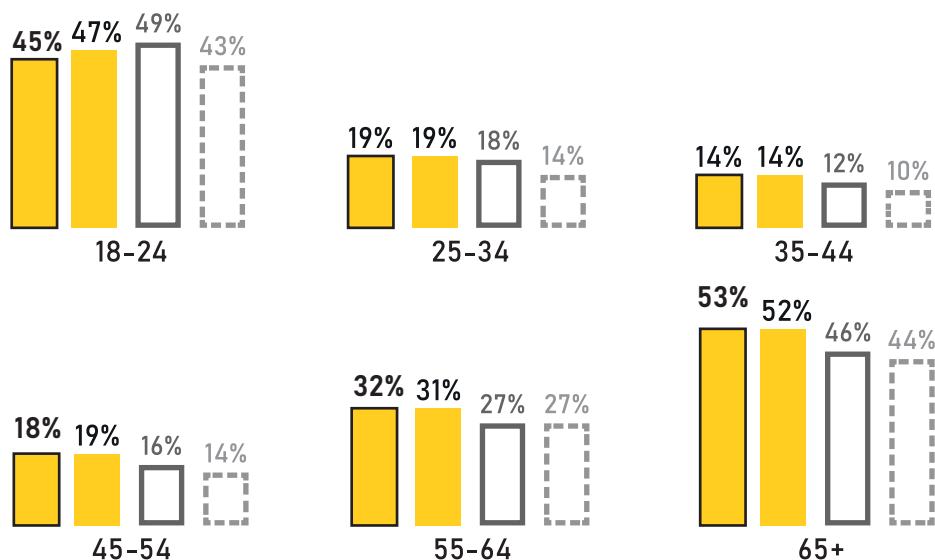
Jak często uprawia Pan/Pani seks?



Seksu nie uprawia 27 proc. dorosłych Polaków, to o 1 pp. więcej niż w 2022 roku i 6 pp. więcej niż w 2020 roku. Największy odsetek takich osób jest wśród 18-24-latków (45 proc. – spadek o 2 pp. względem 2022) i osób powyżej 65. roku życia (53 proc. – 1 pp. więcej niż w 2022 i 9 pp. więcej niż w 2020).

Kto nie uprawia seksu?

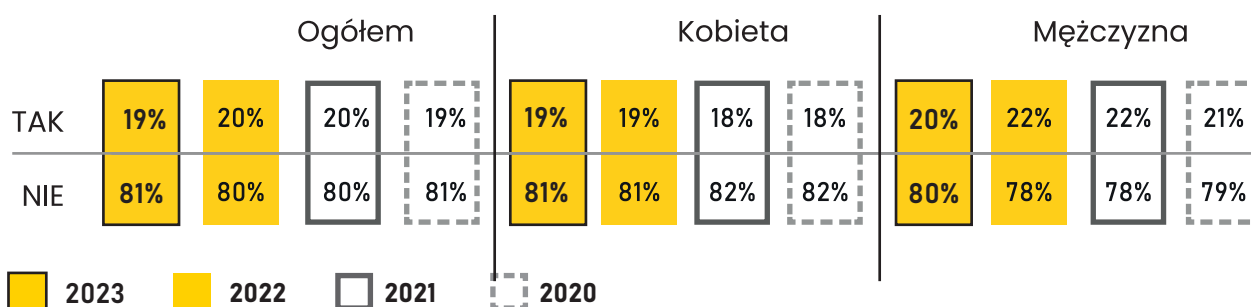
2023 2022 2021 2020



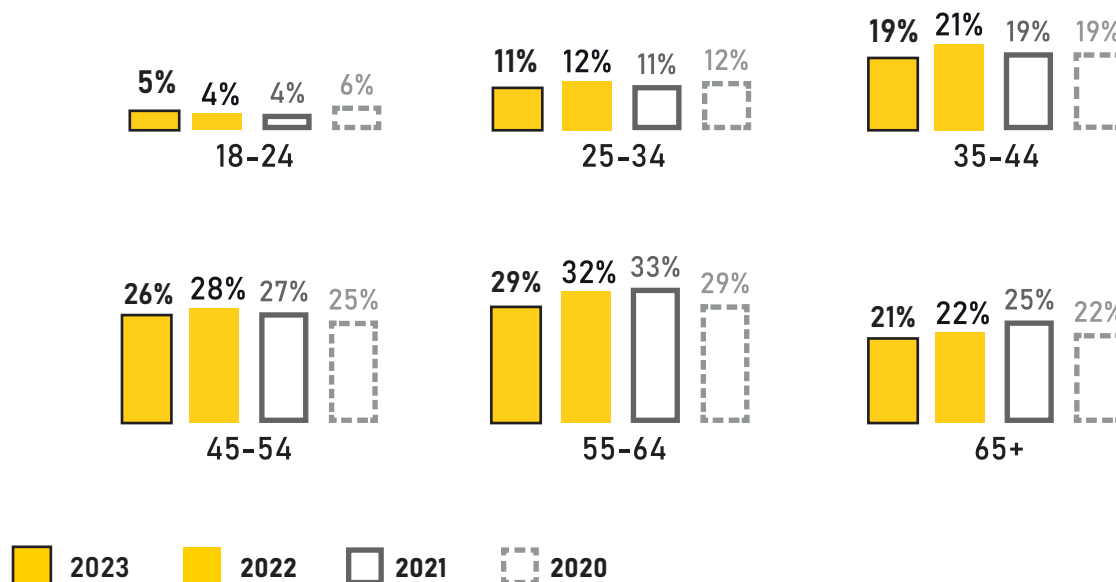
Najaktywniejszą seksualnie grupą są 35-44-latkowie. Tylko 14 proc. z nich nie uprawia seksu, 2 proc. uprawia go codziennie, a 17 proc. kilka razy w tygodniu.

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.

Seks bez zabezpieczenia



Seks bez zabezpieczenia a wiek*

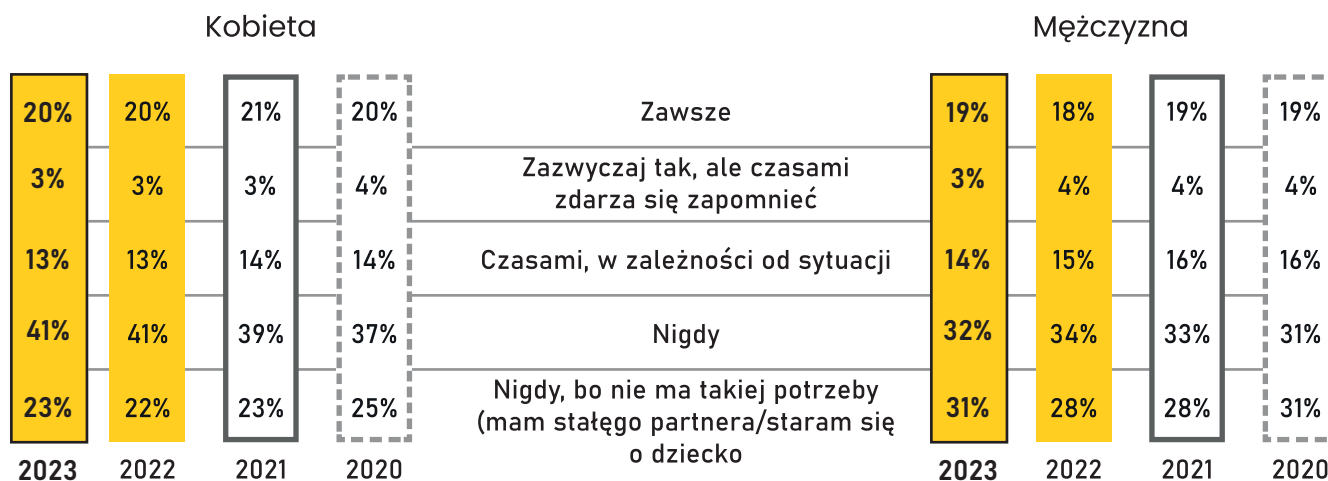


*do odpowiedzi „tak” nie zliczają się osoby uprawiające seks bez zabezpieczenia, jeśli mają stałego partnera i/lub starają się o dziecko. Pytanie zadano wyłącznie osobom, które zadeklarowały, że uprawiają seks.

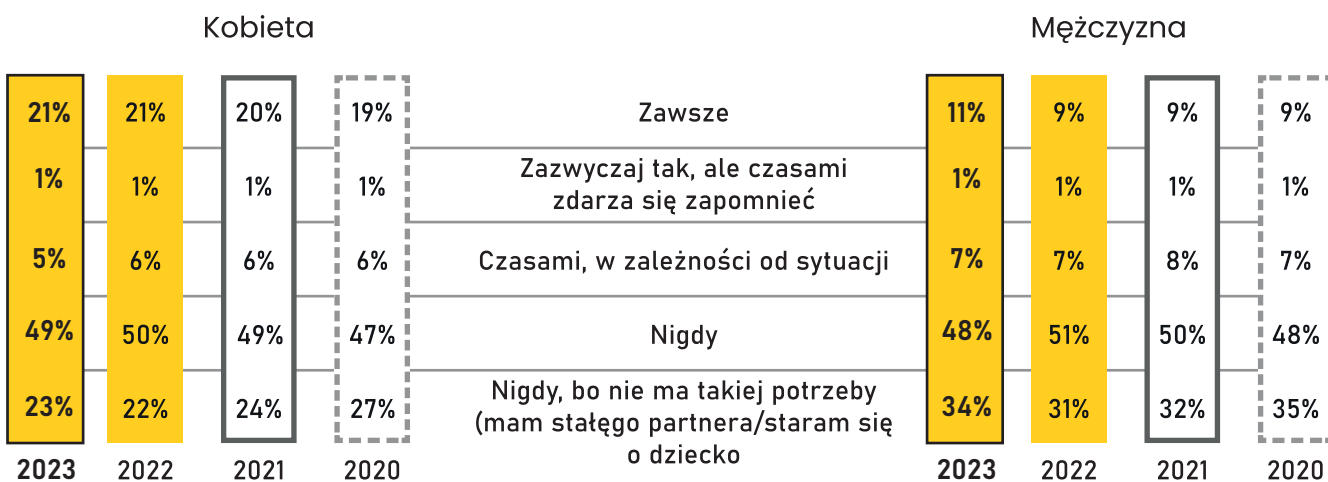
Seks bez zabezpieczenia uprawia najwięcej osób z grupy wiekowej 55-64 lat (43 proc. spośród tych uprawiających seks), natomiast najmniej z grupy 18-24-latków (8 proc., wzrost o 1 pp. względem 2022).

19 proc. Polaków spośród tych uprawiających seks zawsze podczas stosunku płciowego stosuje prezerwatywę, a 15 proc. stosuje inną niż prezerwatywa formę antykoncepcji (bez zmian względem 2022).

Częstotliwość stosowania zabezpieczenia podczas seksu – prezerwatywa



Częstotliwość stosowania zabezpieczenia podczas seksu – antykoncepcja inna niż prezerwatywa



● Szczepienie przeciw grypie

W minionym sezonie (2022/2023) przeciw grypie zaszczepiło się 13 proc. respondentów (bez zmian względem sezonu 2021/2022). 8 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na gripę każdego roku (tak samo jak w roku 2022).

Przeciw grypie ani razu w swoim życiu nie zaszczepiło się aż 76 proc. wszystkich badanych (spadek o 2 pp. względem 2022) – najwięcej w grupie wiekowej 25-34 lat (85 proc. – 1 pp. mniej niż w 2022).

OGÓŁEM		18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
8%	Tak, każdego roku, zaszczepiłem/łam się również w sezonie 2022/2023	5	4	5	6	10	23
2%	Tak, każdego roku, ale w sezonie 2022/2023 NIE zaszczepiłem/am się przeciw grypie	2	1	1	2	2	3
3%	Tak, ale nie każdego roku. W sezonie 2022/2023 zaszczepiłem/łam się przeciw grypie	2	2	2	2	3	5
8%	Tak, ale nie każdego roku. W sezonie 2022/2023 NIE zaszczepiłem/am się przeciw grypie	14	7	7	9	9	9
2%	Zazwyczaj nie, ale w sezonie 2022/2023 zaszczepiłem/łam się przeciw grypie	3	2	2	2	3	4
76%	Nie, nigdy	74	85	83	80	75	57

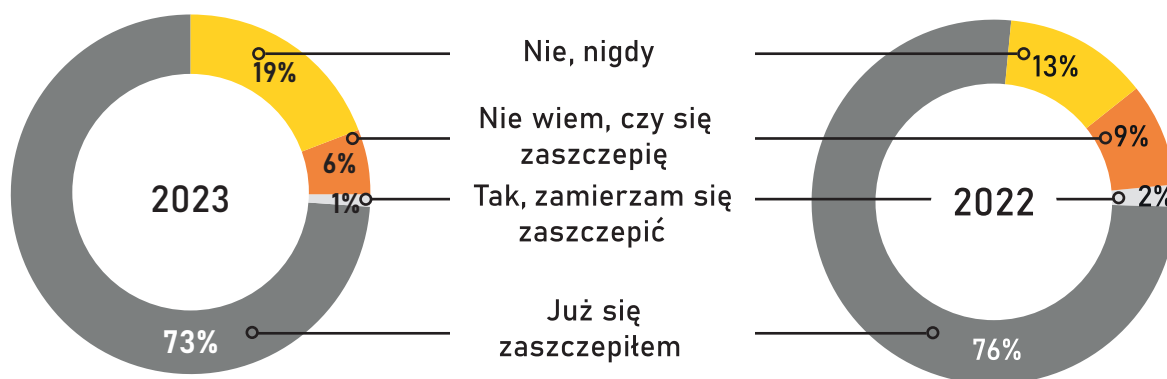


Szczepienie przeciw grypie zapobiega zachorowaniom u ok. 40-70 proc. szczepionych osób oraz zapewniają wysoką ochronę przed zagrażającymi zdrowiu, a czasem mogącymi prowadzić do zgonu, poważnymi powikłaniami pogrypowymi, m.in. zapaleniu mięśnia sercowego, napadom drgawkowym, uszkodzeniu w zakresie ośrodkowego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

● Szczepienie przeciw COVID-19

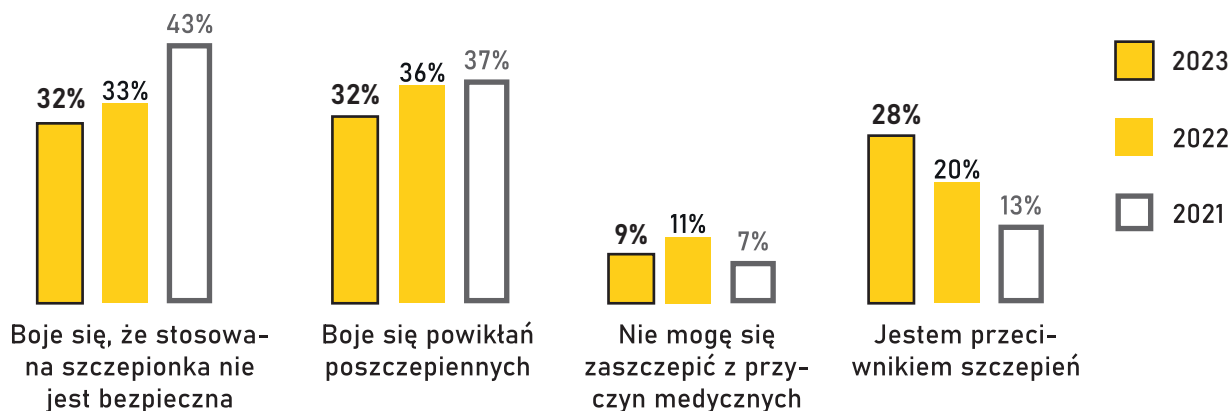
Przeciw COVID-19 w momencie przeprowadzania badania zaszczepionych było 73 proc. respondentów, natomiast 1 proc. deklaruował chęć zaszczepienia się. Jednocześnie 6 proc. badanych nie wiedziało, czy się zaszczepi, a 19 proc. (6 pp. więcej niż w 2022) zadeklarowało, że nigdy nie ma się zamiaru szczepić przeciw COVID-19.

Czy zaszczepi się Pan/Pani przeciw COVID-19?



Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw COVID-19 32 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna (spadek o 1 pp. względem 2022 i 9 pp. względem 2021), 32 proc. boi się powikłań poszczepiennych (spadek o 4 pp. względem 2022 i 5 pp. względem 2021), 9 proc. zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych (spadek o 2 pp. względem 2022), natomiast 28 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień (wzrost o 8 pp. względem 2022 i 15 pp. względem 2021).

Dlaczego nie chce się Pan/Pani zaszczepić przeciw COVID-19?*



* na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które zadeklarowały, że nigdy nie mają zamiaru się szczepić

Wśród przeciwników szczepień jest 23 proc. niezaszczepionych kobiet i 33 proc. niezaszczepionych mężczyzn, natomiast różnice między grupami wiekowymi sięgają 5 proc. (najwięcej przeciwników szczepień jest wśród 18–34-latków – 29 proc., najmniej w grupie 55–64-latków – 24 proc.).

W grupie 65+ najwięcej osób nie chce się zaszczepić z powodu obaw przed powikłaniami poszczepiennymi – 37 proc.

Niechęć do szczepienia przeciw COVID-19 a wiek*

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

2022 2023

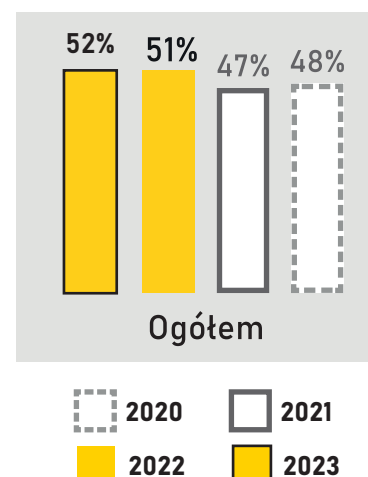
* na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które zadeklarowały, że nigdy nie mają zamiaru się zaszczepić

● Długotrwałe problemy zdrowotne

52 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne. To wzrost o 1 pp. względem 2022 i 4 pp. względem 2020 roku.

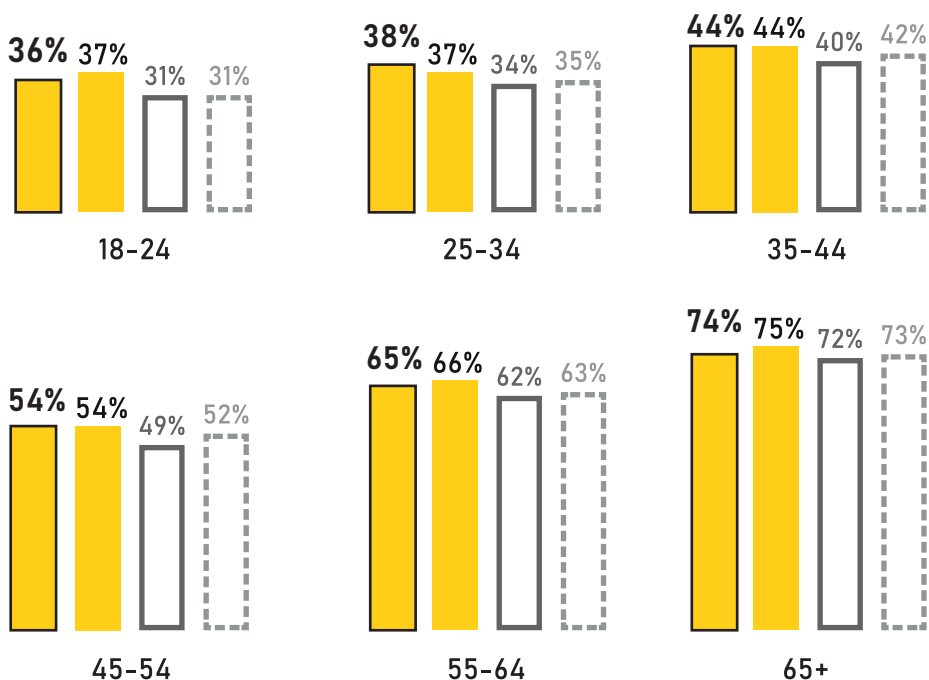
36 proc. osób w grupie najmłodszych dorosłych (18–24 lat) ma długotrwałe problemy zdrowotne (1 pp. mniej niż w 2022 i 5 pp. więcej niż w 2021 i 2020).

Liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem.



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

2023 2022 2021 2020

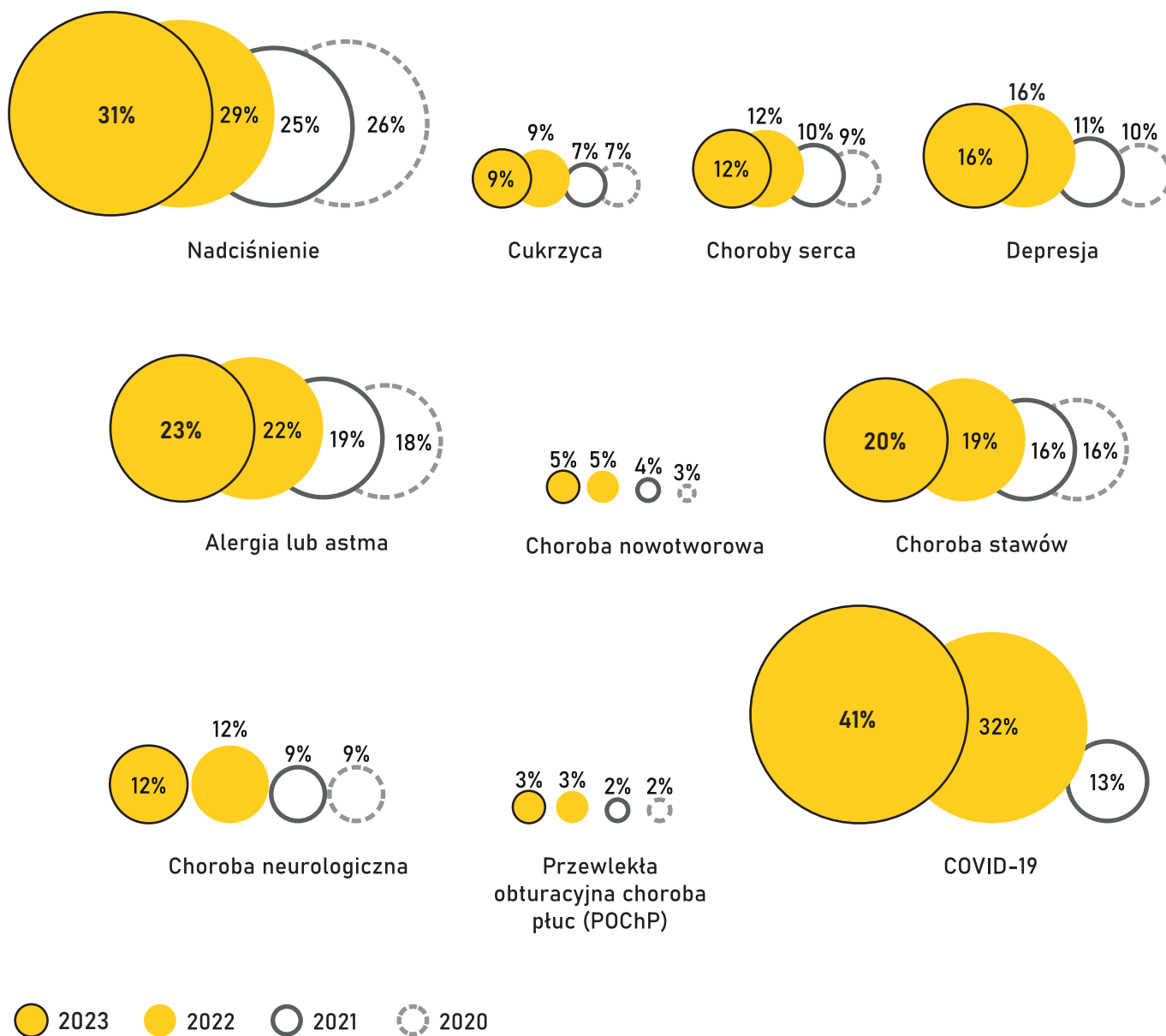


Wśród osób 65+ na jedną zdrową osobę przypadają trzy osoby z długotrwałymi problemami zdrowotnymi.

Niemal co trzeci Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze (wzrost z 29 proc. w 2022 do 31 proc. w 2023), co czwarty alergię lub astmę (wzrost z 22 proc. w 2022 do 23 proc. w 2023), co szósty depresję (16 proc. – bez zmian względem 2022), a co jedenasty cukrzycę (9 proc. – bez zmian względem 2022).

Na choroby stawów cierpi 20 proc. (1 pp. więcej niż w 2022), na choroby serca 12 proc. (bez zmian względem 2022), na choroby neurologiczne 12 proc. (bez zmian względem 2022), na nowotwory 5 proc. (bez zmian względem 2022), a na POChP 3 proc. ankietowanych (bez zmian względem 2022).

Odsetek zdiagnozowanych chorób i dolegliwości



U 41 proc. respondentów kiedykolwiek zdiagnozowano COVID-19 (w 2022 było to 32 proc.).

Najwięcej Polaków najczęściej cierpi na ból pleców (37 proc.), psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą (30 proc.), senność w ciągu dnia (27 proc.) i ból głowy (23 proc.). Co czwarta osoba ma problem z bezsennością, co piąta z drętwieniem kończyn.

Na psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą cierpi co najmniej kilka razy w miesiącu 30 proc. Polaków i odsetek ten spadł o 1 pp. względem roku 2022, ale nadal jest wyższy o 3 pp. względem 2021 i 2020.

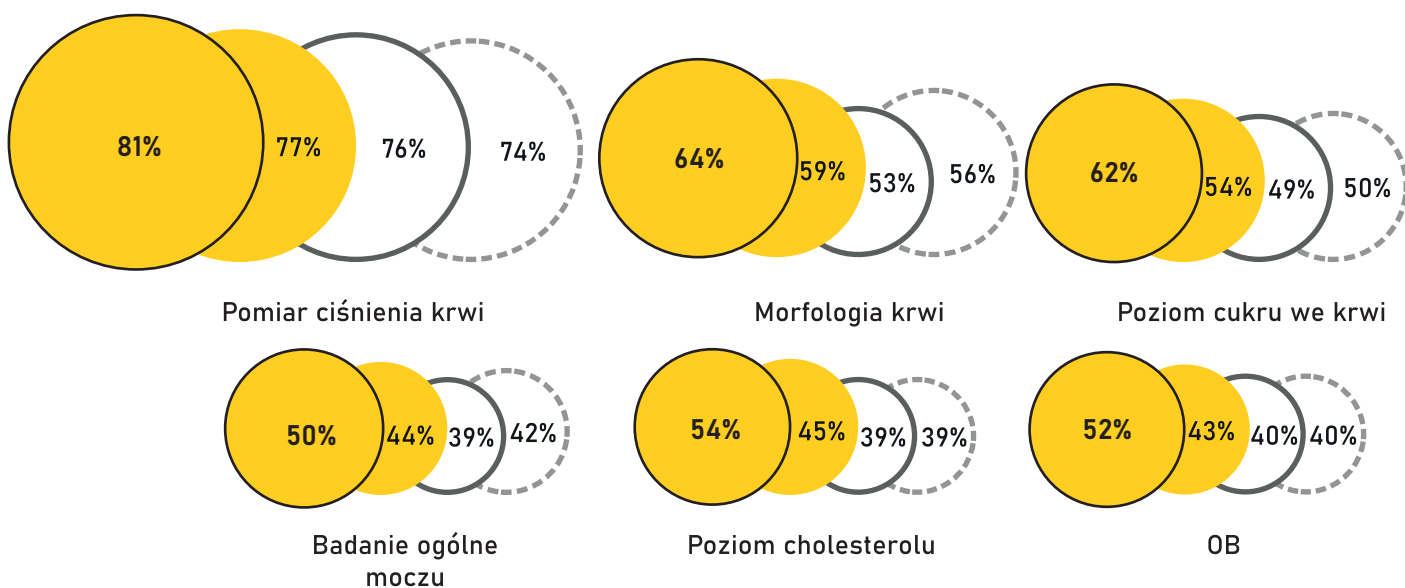
Jakie dolegliwości doskwierają Polakom najczęściej?

	2023	2022	2021	2020		2023	2022	2021	2020
Ból pleców	37%	37%	32%	34%	Senność w ciągu dnia	27%	26%	22%	25%
Ból głowy	23%	24%	20%	22%	Nadmierne pragnienie	12%	13%	10%	11%
Ból w klatce piersiowej	9%	9%	7%	8%	Niewyraźne widzenie	17%	17%	15%	16%
Zgaga	13%	14%	12%	13%	Nietrzymanie moczu	8%	7%	6%	6%
Drewnienie kończyn	21%	22%	18%	20%	Zaburzenia pamięci	10%	10%	8%	8%
Bezsenność	25%	24%	20%	20%	Psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą	30%	31%	27%	27%
Zaparcia	12%	13%	12%	12%					

● 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 2022, jak i czasem przed pandemią, czyli wyników NTZP z roku 2020.

Procent Polaków, którzy wykonali badania w przeciągu ostatnich 12 miesięcy

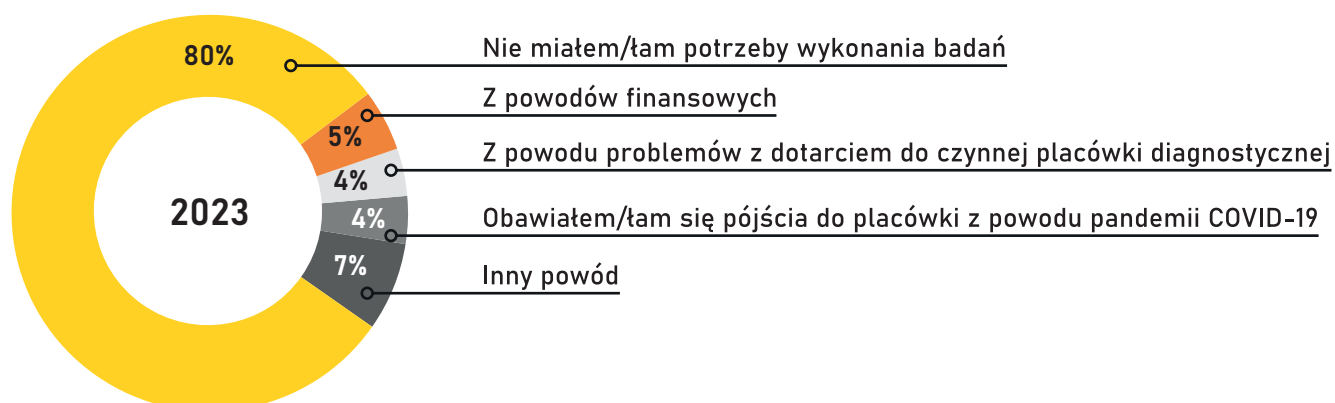


i Pomiar ciśnienia krwi, morfologię krwi, OB, stężenie glukozy we krwi, stężenie cholesterolu oraz badanie ogólne moczu powinno się wykonywać raz w roku niezależnie od wieku.

W przeciągu ostatniego roku 54 proc. Polaków zbadano stężenie cholesterolu, 50 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 62 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 64 proc. wykonało morfologię krwi, a 81 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi.

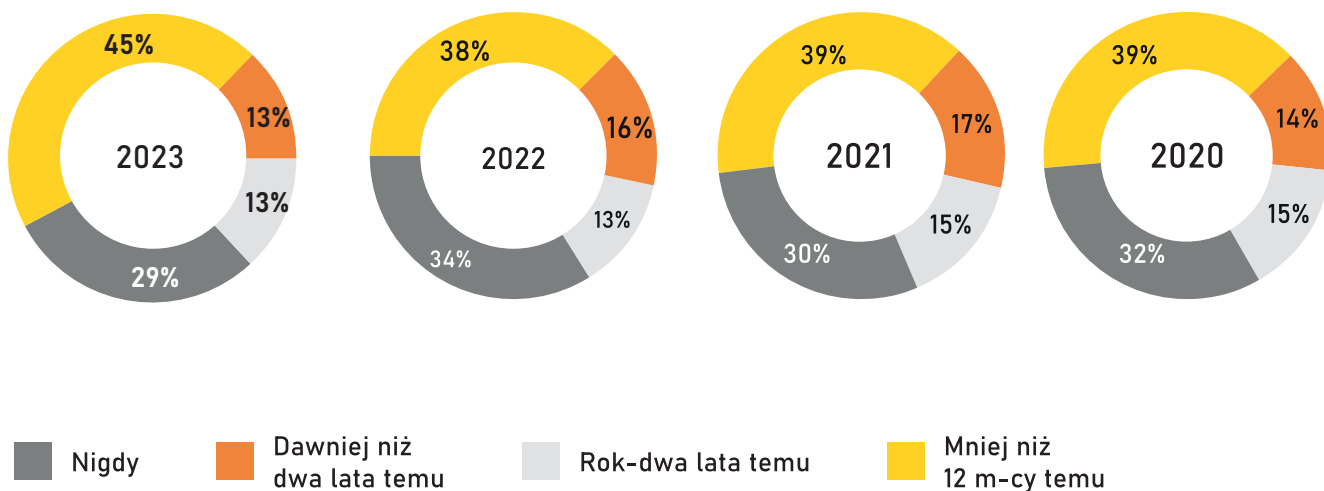
Odsetek osób, które wykonały badania w przeciągu ostatniego roku, wyraźnie wzrasta z wiekiem i to niezależnie od rodzaju badania.

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



4 proc. osób spośród tych, które nie wykonały w minionym roku morfologii krwi, obawiały się pójścia do placówki z powodu pandemii COVID-19 (4 pp. mniej niż w 2022 i 8 pp. mniej niż w 2021), 5 proc. zrezygnowało z badań z powodów finansowych (1 pp. więcej niż w 2022), a 80 proc. nie miało potrzeby wykonania badań (4 pp. więcej niż w 2022), mimo że są one rekomendowane przez lekarzy przynajmniej raz do roku.

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



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

Prawie co druga osoba po 65. roku życia zbadła stężenie hormonów tarczycy w przeciągu ostatnich 12 miesięcy (rok do roku nastąpił wzrost z 34 do 45 proc.), 13 proc. zrobiło to rok do dwóch lat temu, 13 proc. dawniej niż dwa lata temu, a 29 proc. ankietowanych z grupy 65+ nigdy nie wykonało takiego badania (9 pp. mniej niż w 2022).

Zdrowie psychiczne i fizyczne

Podsumowanie

1 Subiektywna ocena zdrowia fizycznego Polaków nie zmieniła się względem roku poprzedniego. 53 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest identyczny jak przed rokiem, ale aż o 6 pp. niższy niż w 2021 roku (i o 3 pp. niższy niż w roku 2020). 9 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 (15 proc. z nich uważa, że jest on zły lub bardzo zły).

2 Zarówno większość kobiet (53 proc. – 1 pp. mniej niż w 2022, 8 pp. mniej niż w 2020), jak i mężczyzn (65 proc. – bez zmian względem 2022 i 7 pp. mniej niż w 2020) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 15 proc. kobiet (wzrost o 1 pp. względem 2021) i 10 proc. mężczyzn (bez zmian względem 2022). Alarmująco wygląda fakt, że aż 32 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 3 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 12 pp. więcej niż w roku 2020. Pogorszenie się zdrowia psychicznego Polaków

może mieć z wiążek z negatywnymi wydarzeniami w Polsce i na świecie, m.in. trwającą nadal pandemią COVID-19, ciężkim sezonie infekcyjnym 2022/2023, zawirowaniami w gospodarce czy wojną w Ukrainie.

3 W minionym sezonie (2022/2023) przeciw grypie zaszczepiło się 13 proc. respondentów (bez zmian względem sezonu 2021/2022). 8 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na grypę każdego roku (tak samo jak w roku 2022). Niestety apele lekarzy i ekspertów nie przyczyniły się do zwiększenia wyszczepialności na grypę, a konsekwencją tego była bardzo wysoka zachorowalność na grypę w minionym sezonie infekcyjnym.

4 Przeciw COVID-19 w momencie przeprowadzania badania zaszczepionych było 73 proc. respondentów, natomiast 1 proc. deklarował chęć zaszczepienia się. Jednocześnie 6 proc. badanych nie wiedziało, czy się zaszczepi, a 19 proc. (6 pp. więcej niż w 2022) zadeklarowało, że nigdy nie ma się zamiaru szczepić przeciw COVID-19. Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw

COVID-19 32 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 28 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień.

5 Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 23 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 29 proc. Jednocześnie 20 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 13 proc. stres zajada. 17 proc. Polaków próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich..

6 Największy odsetek Polaków (36 proc. – o 1 pp. więcej niż w 2022) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu. 18 proc. badanych takie spotkania odbywa codziennie, a 23 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 3 pp. niższa w każdej z tych grup.

7 W roku 2023 obserwujemy niewielki wzrost aktywności fizycznej względem roku 2022. Obecnie 51 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu – w porównaniu do 2022 to spadek o 2 pp., lecz nadal o 4 pp. więcej niż w 2021 i 1 pp. więcej niż w 2020. Co więcej, aż 11 proc.

osób w ogóle nie wychodzi z domu lub nie spaceruje z innych powodów (1 pp. mniej niż w 2022 i 1 pp. więcej niż w 2021 i 2020). Największy odsetek Polaków – 37 proc. – poświęca na spacer do 30 min dziennie. 29 proc. osób przeznaczą na spacer między 30 a 60 min, a 13 proc. 1 do 2 godzin. .

8 119 proc. Polaków śpi mniej niż 6 godzin, a 74 proc. Polaków śpi 6-8 godzin na dobę, czyli tyle ile zalecają eksperci (bez zmian względem 2022 roku w obu grupach). 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 (36 proc. mężczyzn i 31 proc. kobiet). Codziennie robi to 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet. Seksu nigdy nie uprawia 27 proc. dorosłych Polaków, to o 1 pp. więcej niż w 2022 roku i 6 pp. więcej niż w 2020 roku. W przeciwieństwie do 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 52 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne, a liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem.

11 Niemal co trzeci Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co piąty alergię lub astmę, co szósty depresję, a co jedenasty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 19 proc., na choroby serca 12 proc., na choroby neurologiczne 12 proc., na nowotwory 5 proc., a na POChP 3 proc. ankietowanych. U 32 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 ma problem z bezsennością, co piąta z drętwieniem kończyn.

13 Mimo że wielu Polaków nie wykonuje badań profilaktycznych regularnie, widać w tym zakresie znaczną poprawę w porównaniu zarówno do roku 2022, jak i czasem przed pandemią, czyli wyników NTZP z roku 2020. W przeciągu ostatniego roku 54 proc. Polaków zbadano stężenie cholesterolu, 50 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 62 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 64 proc. wykonało

morfologię krwi, a 81 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

Tegoroczny test wykazał, że nieco ponad połowa badanych, 53 proc. ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest identyczny jak przed rokiem, ale aż o 6 pp. niższy niż w 2021 roku i o 3 pp. niższy niż w roku 2020. Najlepiej swój stan zdrowia fizycznego oceniają osoby w przedziale 35–54 lat.

Wśród dorosłych Polaków 59 proc. ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest taki sam jak przed rokiem, ale aż o 5 pp. niższy niż w 2021 roku i o 7 pp. niższy niż w roku 2020. Aż 13 proc. Polaków (1 pp. więcej niż w 2022) uważa, że ich stan psychiczny w porównaniu z rówieśnikami jest zły lub bardzo zły.

Najlepiej swój stan zdrowia psychicznego oceniają osoby powyżej 65. roku życia.

Mimo że sytuacji stresowych doświadcza podobna liczba osób jak w latach poprzednich, to aż 20 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, 13 proc. stres zajada, co może prowadzić do otyłości, a 17 proc. uczestników badania próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich.

W 2023 r. badani wskazywali nadal na rzadsze kontakty z rodziną i przyjaciółmi w porównaniu do lat poprzednich, przed pandemią. W stosunku do ubiegłego roku odsetek Polaków, którzy spotykali się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu zwiększył się tylko o 1 pp. (36 proc.) Odsetek osób spotykających się codziennie, raz w miesiącu lub rzadziej nie zmienił się.

Niewielkie korzystne zmiany zaobserwowano w stosunku badanych do aktywności fizycznej. O 2 pp. zmniejszyła się liczba badanych nieuprawiających żadnego sportu, choć nadal jest aż 51 proc. Co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznaczala na uprawianie sportu co najmniej 2 h (wzrost o 2 pp. względem 2022 i o 1 pp. względem 2020). Aktywność fizyczna wpływa na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego, stąd na jej propagowanie należałoby zwrócić baczniejszą uwagę.

Pandemia przyczyniła się do wysypiania się – podczas pandemii obserwowano poprawę w zakresie długości snu i ten trend utrzymuje się nadal. W 2023 roku 74 proc. Polaków, podobnie jak w roku poprzednim i o 13 pp. więcej niż w 2021 spało 6–8 godzin na dobę, a więc zalecaną przez specjalistów ilość.

Długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe trwające dłużej niż 6 miesięcy ma 52 proc. Polaków, wzrost o 1 pp. względem 2022 i 4 pp. względem 2020 roku. Niemal co trzeci Polak, 31 proc. ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze (wzrost z 29 proc. w 2022), co czwarty 23 proc. ma alergię lub astmę (wzrost z 22 proc. w 2022), co szósty ma depresję 16 proc. podobnie jak w 2022 (ale wzrost o 5 pp. w stosunku do roku 2021 i 6 pp. do roku 2020), a co jedenasty cukrzycę.

Tegoroczny Narodowy Test Zdrowia Polaków ponownie uwypuklił problemy zdrowotne szczególnie w grupie młodych osób, w przedziale 18–24 lat, podobnie jak

w ubiegłym roku.

Najgorzej, co po raz kolejny jest dużym zaskoczeniem, swój stan zdrowia fizycznego oceniają uczestnicy badania w przedziale 18–24 lat. Aż 15 proc. osób z tej grupy, o 2 pp. więcej niż w 2022 uważa, że jest on zły lub bardzo zły.

W tej grupie wiekowej również obserwujemy pogorszenie stanu psychicznego. Aż 32 proc. osób w tym przedziale wiekowym ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo zły i zły, co stanowi wzrost w porównaniu z badaniem ubiegłorocznym o 3 pp. i aż 12 pp. więcej niż w roku 2020.

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.

Poprawa w tym zakresie wydaje się być priorytetem w kontekście pogarszającego się zdrowia psychicznego Polaków, w tym także młodych dorosłych.

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. W porównaniu do lat poprzednich – 2020–2022 – Polacy rzadziej

uprawiają seks, więcej jest też osób, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, które seksu nie uprawiają w ogóle.

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 2022, jak i czasu przed pandemią. Coraz więcej osób bada ciśnienie tętnicze, wykonuje podstawowe badania laboratoryjne poziomu cukru, gospodarki tłuszczowej, morfologii krwi czy badania moczu.

Spośród badanych tylko 13 proc. zaszczepiło się przeciw grypie a 73 proc. przeciw COVID-19. Narodowy Test Zdrowia Polaków wykazał, że nadal wśród badanych są osoby, które nie chcą się szczepić przeciw grypie i COVID-19. Nadal istnieje grupa osób mająca wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa i powikłań po szczepieniach, stąd nadal powinniśmy zwracać uwagę na wszechstronną edukację dotyczącą korzyści ze szczepień.



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

Kierowniczka Pracowni
Kardiologii Społecznej UJ CM



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY


UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

 **nationale
nederlanden**

PRZEWLEKŁE CHOROBY NIEZAKAZNE

Przewlekłe choroby niezakaźne

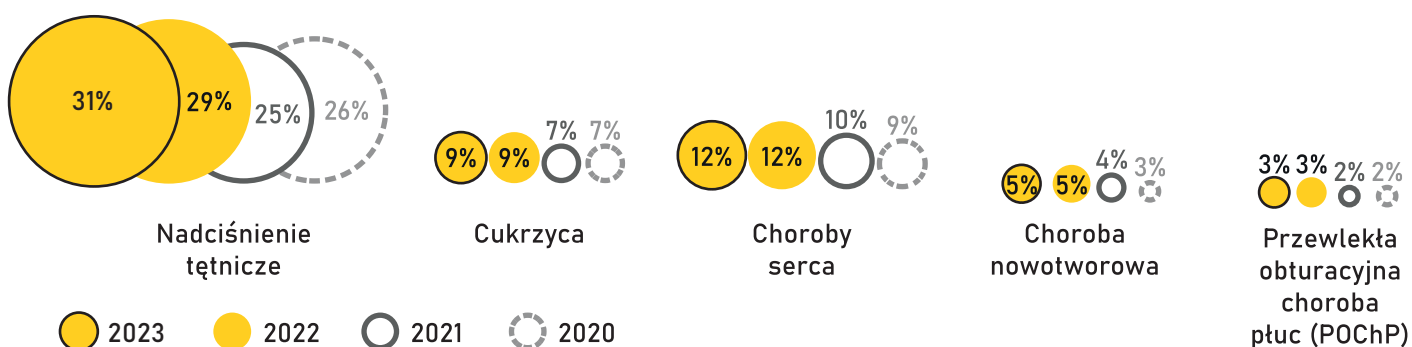
Przewlekłe choroby niezakaźne (noncommunicable diseases – NCDs) to choroby związane głównie z naszym stylem życia – m.in. otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby serca, udary i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).

WHO podaje, że przewlekłe choroby niezakaźne są przyczyną zgonu aż 41 milionów ludzi rocznie, odpowiadając aż za 71 proc. wszystkich zgonów na całym świecie⁷.

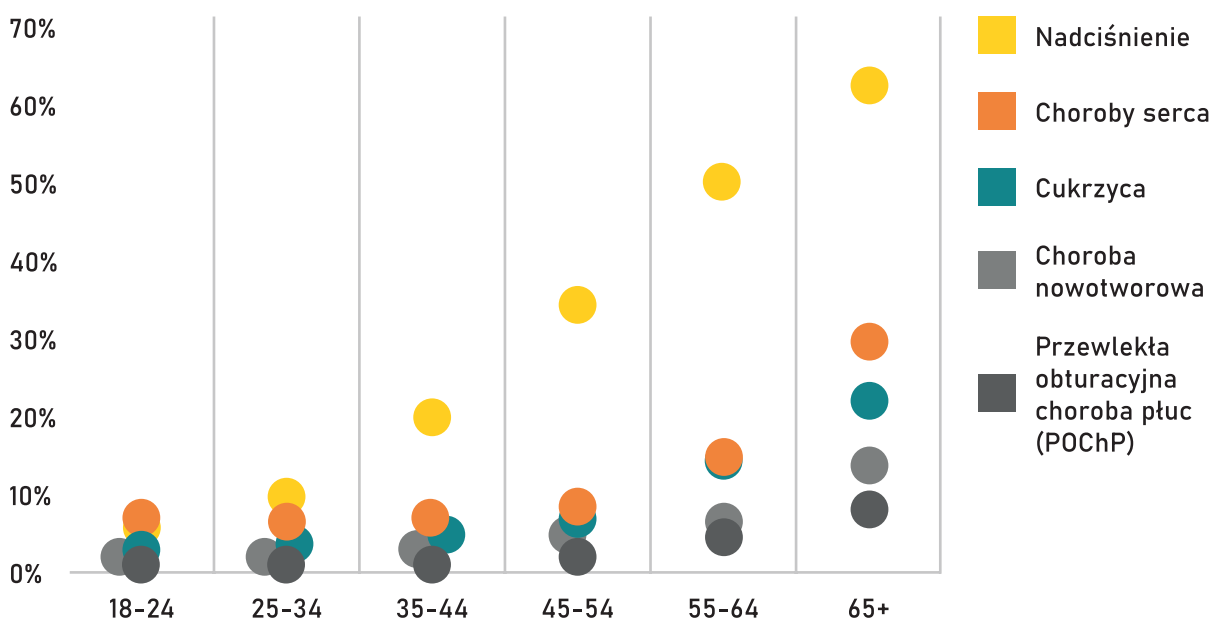
Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce

Przewlekłe choroby niezakaźne stają się coraz większym problemem w Polsce. Niemal co trzeci Polak deklaruje, że ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co ósmy chorobę serca, a co jedenasty cukrzycę. Chorobę nowotworową zdiagnozowano u co 20. ankietowanego, a u co 33. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Przewlekłe choroby niezakaźne zdiagnozowane u Polaków

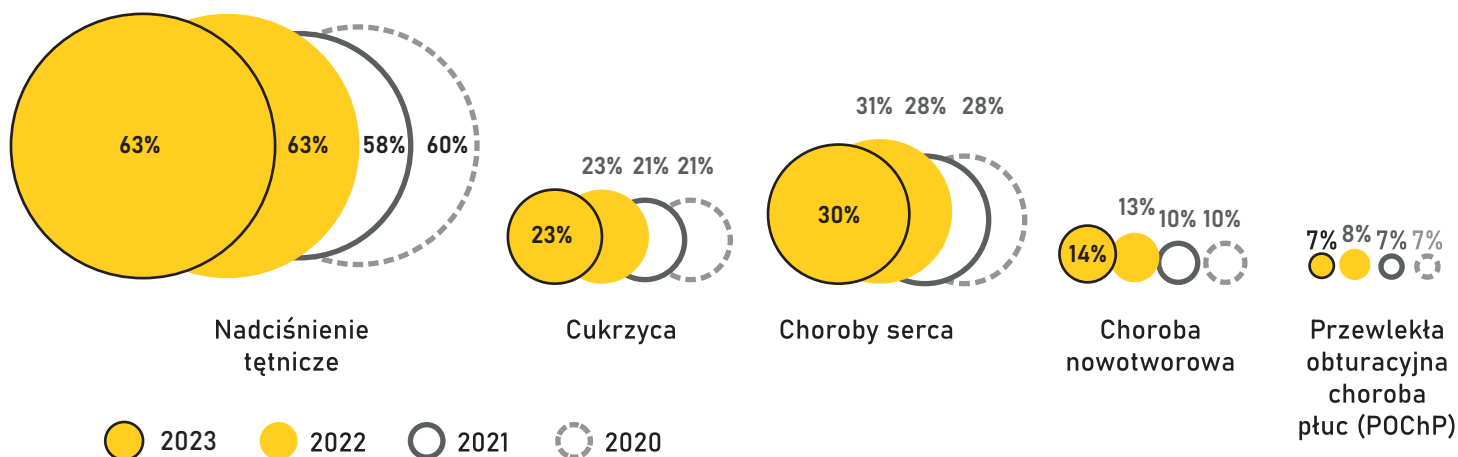


Przewlekłe choroby niezakaźne - rozkład wg wieku



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 co czternasta. Wśród osób powyżej 65. roku życia nadciśnienie tętnicze zdiagnozowane ma 63 proc., chorobę serca ma co trzecia, cukrzycę co czwarta, a chorobę nowotworową co siódma.

Przewlekłe choroby niezakaźne wśród osób 65+



● Główne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych

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.

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** – 28 proc. Polaków pali wyroby tytoniowe.
- **Brak aktywności fizycznej** – 51 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu
- **Spożywanie alkoholu** – 80 proc. Polaków pije alkohol, a aż 9 proc. sięga po niego codziennie.
- **Niezdrową dietę** – napoje słodzone co najmniej kilka razy w tygodniu pije 23 proc. Polaków, owoce jada codziennie tylko 35 proc., a warzywa zaledwie 31 proc. Polaków.



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY



OTYŁOŚĆ

Główny czynnik
ryzyka wielu
chorób
przewlekłych

Otyłość

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

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).

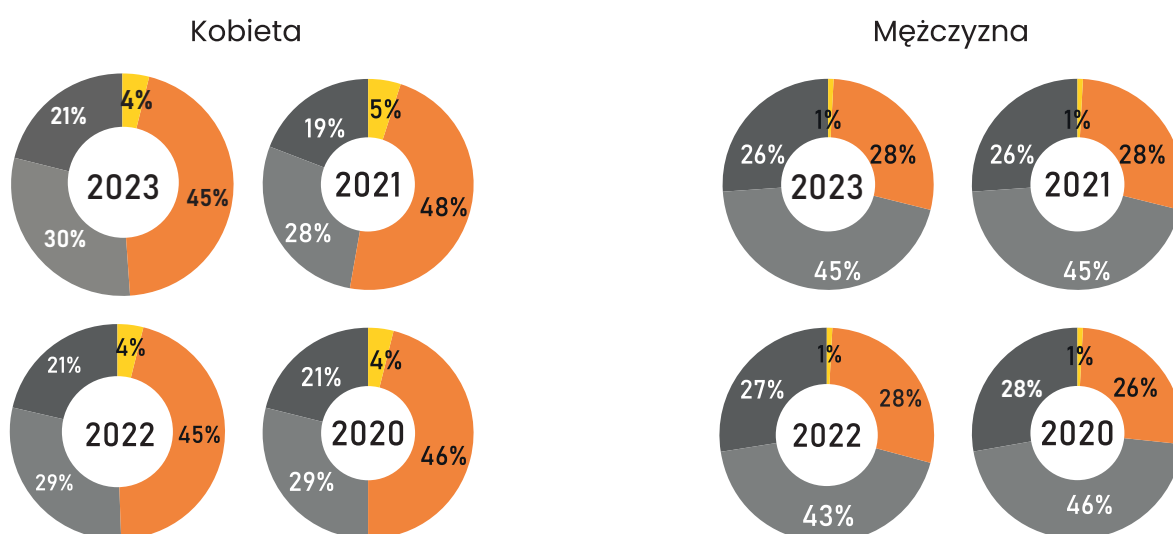
WHO definiuje nadwagę u dorosłych jako BMI większe lub równe 25 kg/m², a otyłość jako BMI większe lub równe 30 kg/m². Wskaźnik BMI u osób z rozbudowaną tkanką mięśniową oraz u kobiet w ciąży może nie oddawać stanu faktycznego i powinien być interpretowany z dużą ostrożnością.

Body Mass Index (BMI) – wskaźnik masy ciała Polaków

Średnie BMI Polaków wyniosło w 2023 roku 26,8 kg/m². Średnie BMI jest niższe dla kobiet – 26 kg/m² niż dla mężczyzn – 27,6 kg/m².

60 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała – 71 proc. mężczyzn (wzrost o 1 pp. względem 2022) i 51 proc. kobiet (wzrost o 1 pp. względem 2022). 45 proc. mężczyzn i 30 proc. kobiet ma nadwagę, a 26 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet choruje na otyłość.

BMI - indeks masy ciała

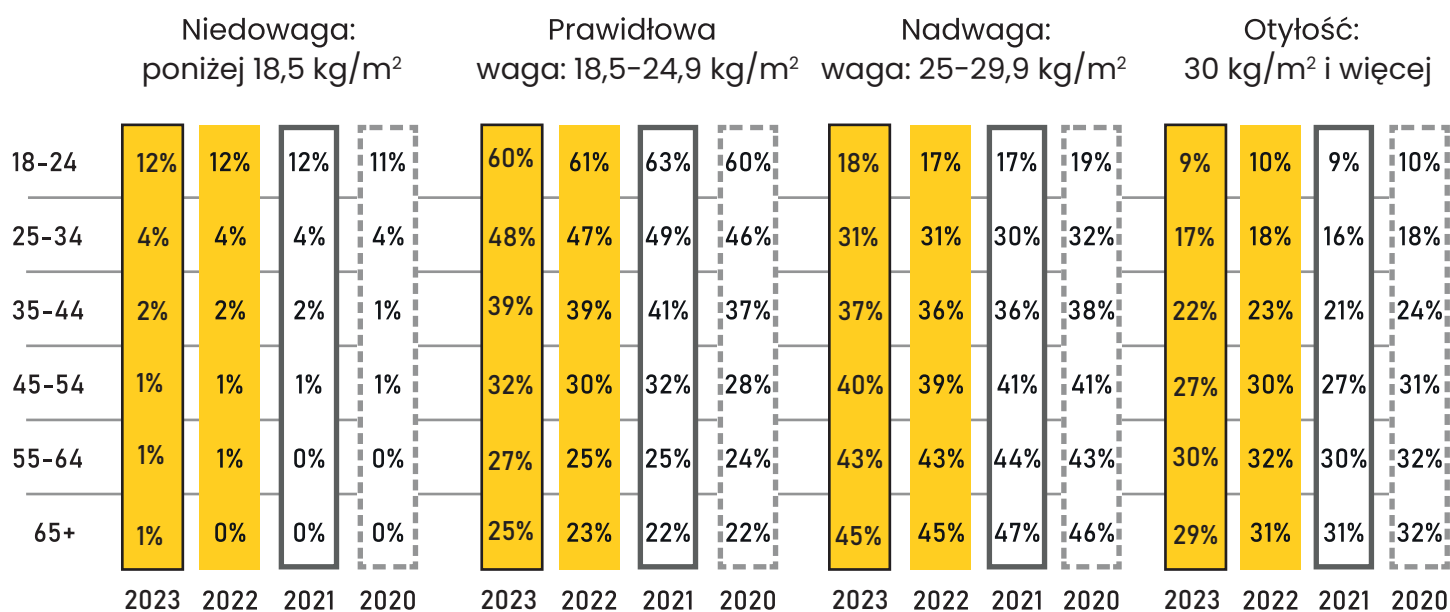


■ Niedowaga: poniżej 18,5
 ■ Prawidłowa waga: 18,5 - 24,9
 ■ Nadwaga 25-29,9
 ■ Otyłość: 30 i więcej

Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 27 proc. 18-24-latków, 67 proc. 45-54-latków i 74 proc. osób powyżej 65. roku życia. Na otyłość po 55. roku życia choruje niemal co trzecia osoba.

Przyrost masy ciała w ciągu ostatnich trzech miesięcy zauważył co czwarty Polak (28 proc. kobiet i 18 proc. mężczyzn).

BMI Polaków a wiek

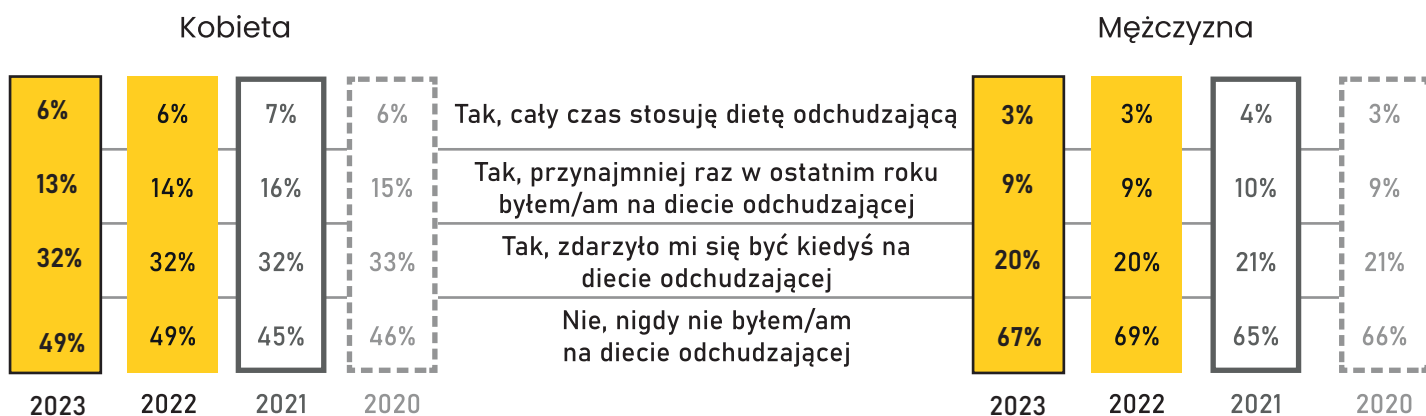


Niedowagę ma 12 proc. 18-24-latków, 4 proc. 25-34-latków, 2 proc. 35-44-latków oraz 1 proc. osób powyżej 45. roku życia.

● 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.

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



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.

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 26,8 kg/m² i jest ono niższe dla kobiet (średnie BMI: 25 kg/m²) niż dla mężczyzn (średnie BMI: 27,8 kg/m²).
- 2** Aż 60 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, a kwestia ta dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet (70 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet). Dane te są zbliżone z szacunkami NFZ, które mówią że trzech na pięciu Polaków ma nadwagę⁷. 43 proc. mężczyzn i 29 proc. kobiet ma nadwagę, a 27 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet cierpi na otyłość. Jednocześnie problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma już 27 proc. 18-24-latków, 69 proc. 45-54-latków i 76 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 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.
- 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 12 proc. 18-24-latków, 4 proc. 25-34-latków, 2 proc. 35-44-latków oraz 1 proc. osób powyżej 45. roku życia.

Otyłość

Komentarz Eksperta

W ostatnich latach częstość występowania nadwagi i otyłości istotnie rośnie w polskim społeczeństwie, co jest szczególnie wyraźne wśród dzieci i młodzieży. Jest to spowodowane z jednej strony zmniejszającą się aktywnością fizyczną polskiego społeczeństwa, a z drugiej niewłaściwymi wyborami żywieniowymi. Choć wśród uczestników Narodowego Testu Zdrowia Polaków nie widać takiego wyraźnego trendu, to wyniki innych badań sugerują, że średnia masa Polaków wzrosła w czasie pandemii. Warto zwrócić uwagę na różnicę między kobietami i mężczyznami. Z deklaracji uczestników NTZP wynika, że nadwaga występuje u 45 proc. mężczyzn i 30 proc. kobiet, a otyłość u odpowiednio 26 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 i jest wyższa o około 4 proc. niż u uczestniczek NTZP. Na pewno ten

aspekt wart jest pogłębionych analiz. Być może część uczestniczek NTZP 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 Polaków 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 i Kliniki
Chorób Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP





PATRONAT
MERYTORYCZNY



PATRONAT
STRATEGICZNY



CUKRRZYCA

Epidemia XXI



● Cukrzyca

Cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się przewlekłą hiperglikemią wynikającą z zaburzenia wydzielania i/lub działania insuliny. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku.

Co pięć sekund ktoś na świecie 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

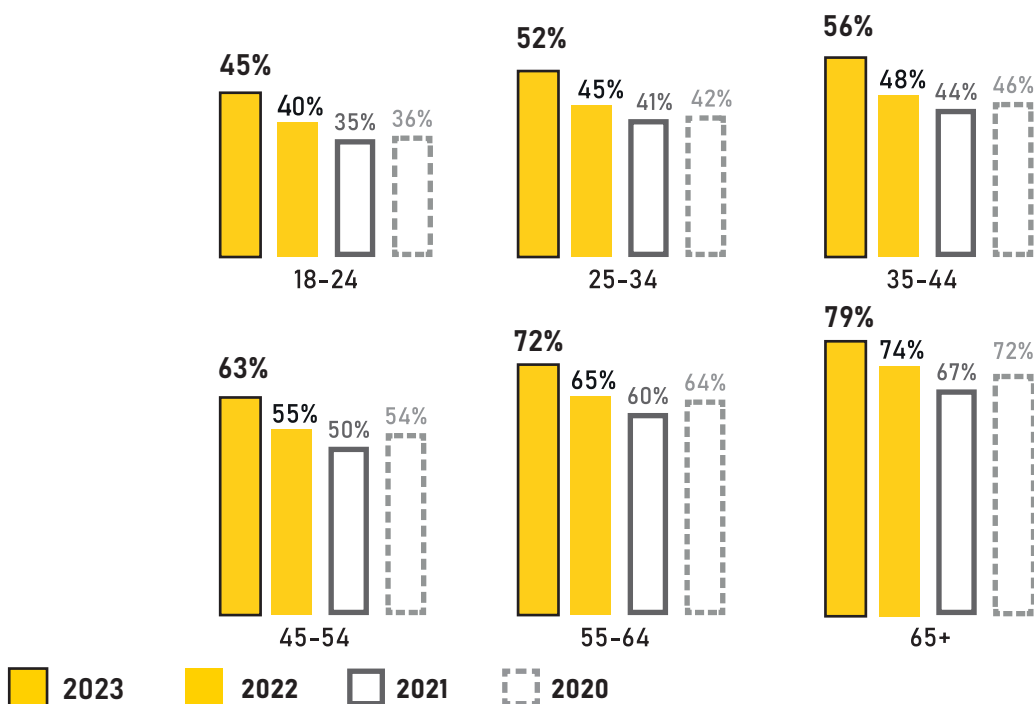
Badanie stężenia glukozy we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 62 proc. ankietowanych, o 8 pp. więcej niż w 2022 roku.

Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 45 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 5 pp. względem 2022), 56 proc. w wieku 35-44 lat (wzrost o 8 pp. względem 2022) oraz 79 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia (5 pp. więcej niż w 2022).

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.

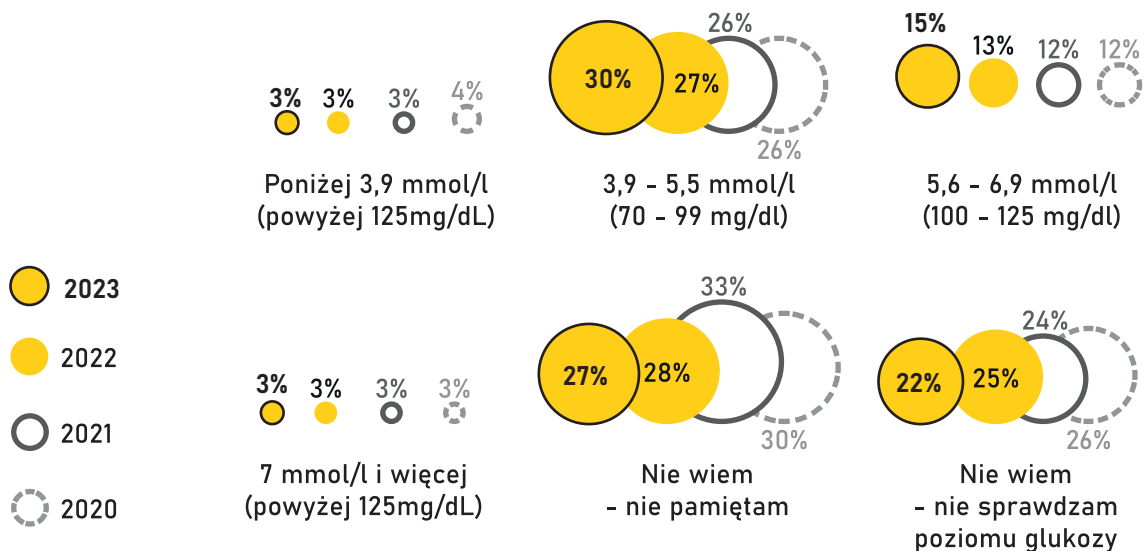
Procent osób, które zbadały stężenie glukozy we krwi w ciągu ostatniego roku



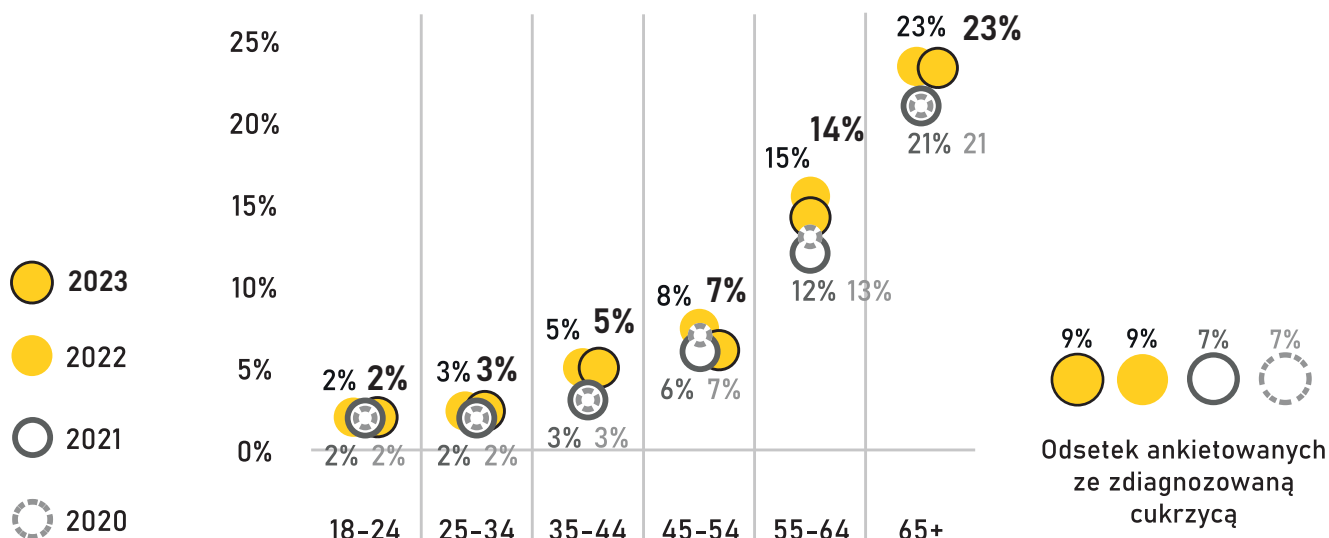
i Badanie stężenia glukozy we krwi osoby dorosłe powinny wykonywać regularnie, przynajmniej raz do roku.

27 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 16 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 28 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 3 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.

Stężenie glukozy we krwi



Cukrzyca - rozkład wg wieku



Cukrzycę zdiagnozowano u 9 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 7 proc. osób (spadek o 1 pp. względem 2022), w grupie 55-64-latków 14 proc. osób (spadek o 1 pp. względem 2022), a w grupie powyżej 65. roku życia aż 23 proc. osób (tak samo jak w 2022).

Cukrzyca

Podsumowanie

1 Co czternasty 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 62 proc. ankietowanych, o 8 pp. więcej niż w 2022. Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 45 proc. osób w wieku 18-24 lat, 56 proc. w wieku 35-44 lat oraz 79 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia. Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.

3 30 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. 27 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 3 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.

4 Cukrzycę zdiagnozowano u 9 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 7 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 2023 nie zaskakują – pokazują to, czego można było oczekiwać. Jeśli chodzi o odsetek dokonujących pomiaru cukru we krwi, rośnie on wraz z wiekiem. 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. Wydaje się to być zadowalającym wynikiem. Szkoda, że tak wysoki jest odsetek osób, które nie pamiętają, jaki miały poziom cukru. Warto się zastanowić, czy problem nie polega na tym, że lekarze nie przekazują im wystarczająco jasno informacji, jak rozumieć ich wynik. Całość obrazu wskazuje jednak na znaczną świadomość zagrożenia cukrzycą w naszym społeczeństwie.

Spośród ankietowanych 9 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 Małecki
Dziekan Wydz. Lekarskiego
UJ CM, Past-Prezes PTD



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY


UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

 **nationale
nederlanden**

CHOROBY SERCOWO- NACZYNIOWE

Główna
przyczyna
zgonów
wśród
Polaków

Choroby sercowo-naczyniowe

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.

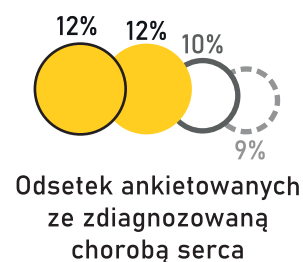
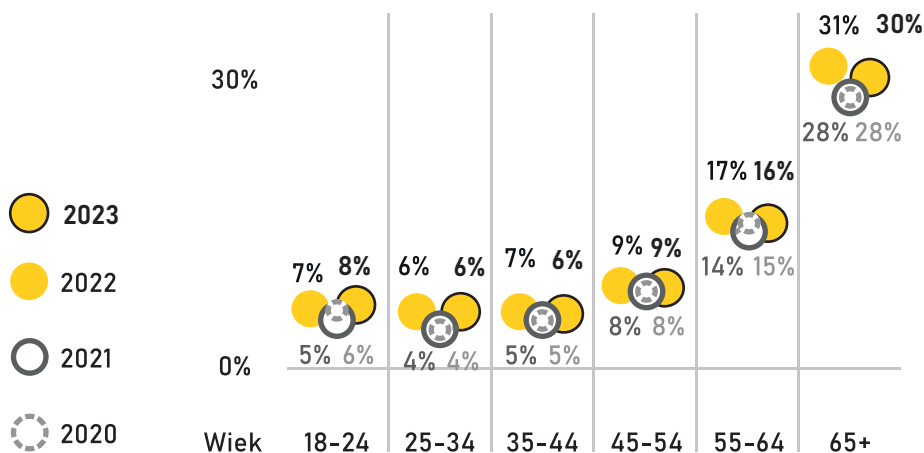
Nadciśnienie tętnicze i choroby serca

Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje niemal co trzeci dorosły Polak (31 proc. – wzrost o 2 pp. względem 2022), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co ósmy (podobnie jak przed rokiem). W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

Nadciśnienie tętnicze – rozkład wg wieku



Choroby serca - rozkład wg wieku

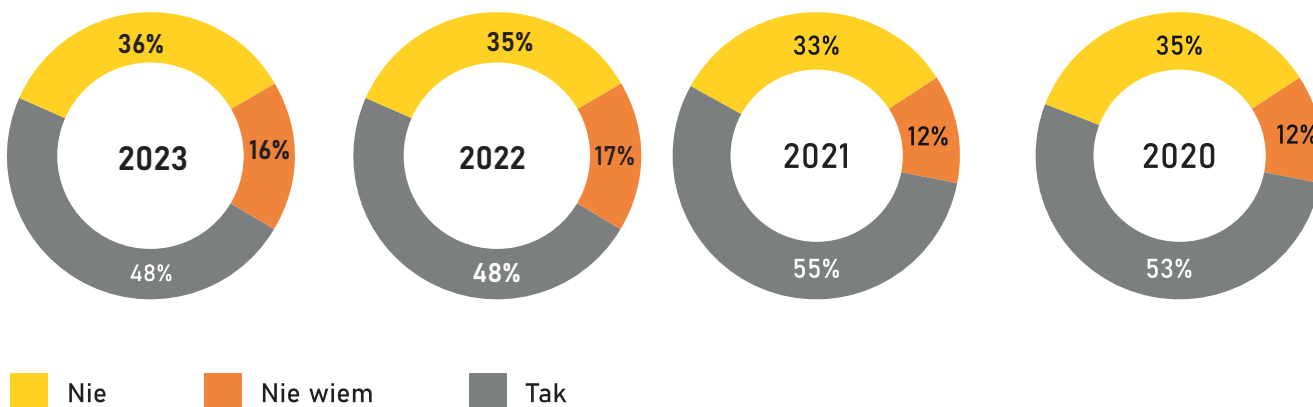


Wywiad rodzinny

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

U 48 proc. osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe.

Występowanie w najbliższej rodzinie (dziadkowie, rodzice, rodzeństwo, dzieci) we wczesnym wieku (u kobiet przed 65., u mężczyzn przed 55. rokiem życia) chorób sercowo-naczyniowych tj. nadciśnienie, zawał serca, udar mózgu



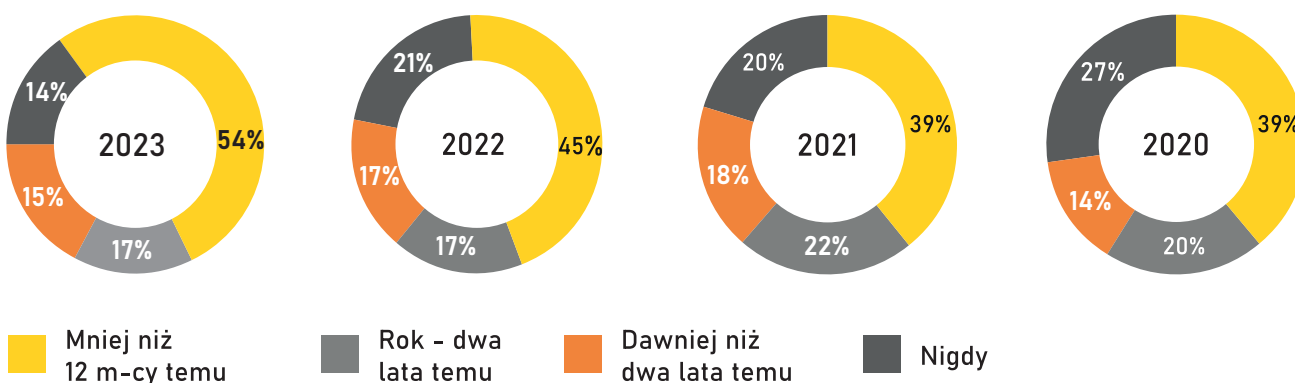
Cholesterol

Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało 54 proc. Polaków, to wynik lepszy o 9 pp. niż w roku 2022.

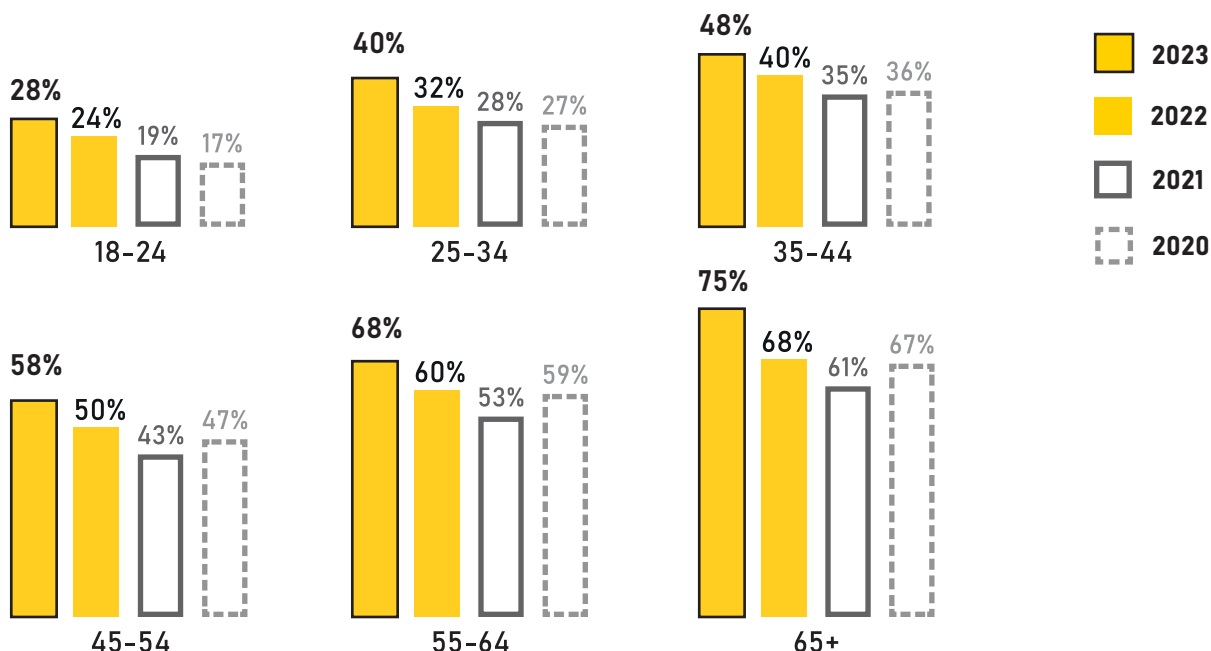


Osoby dorosłe badanie stężenia cholesterolu powinny wykonywać regularnie, przynajmniej raz do roku.

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 28 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 4 pp. w stosunku do 2022), w grupie wiekowej 35-44 lat było to już 48 proc. (wzrost o 8 pp. względem 2022), a w grupie osób powyżej 65. roku życia 75 proc. (wzrost o 7 pp. w stosunku do 2022).

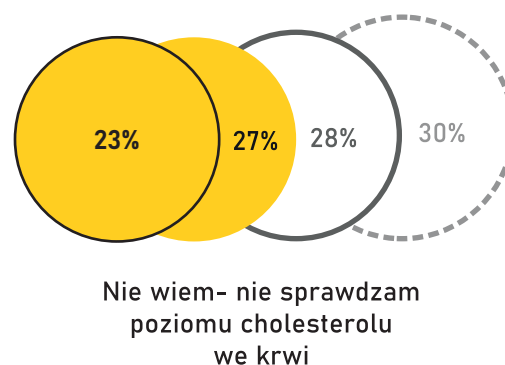
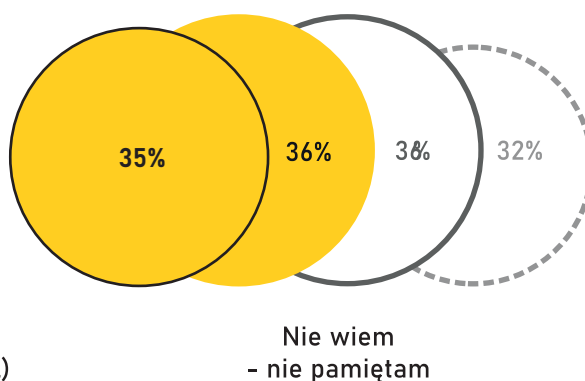
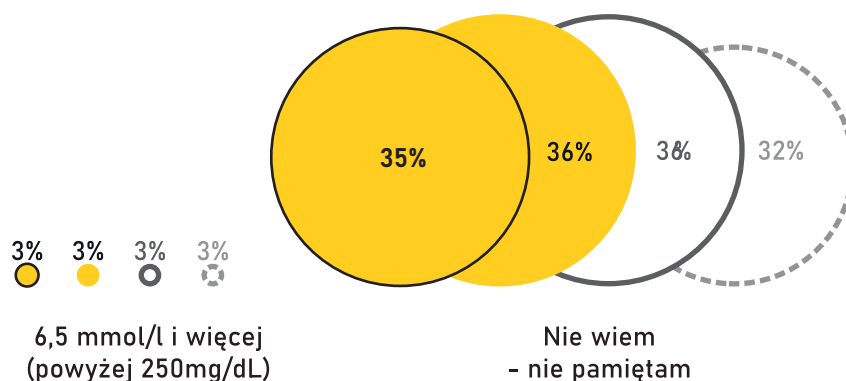
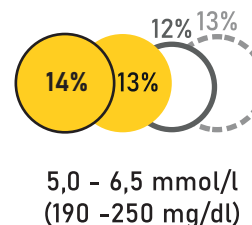
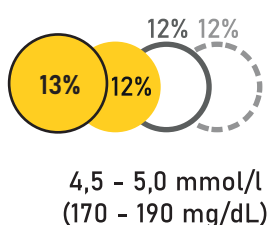
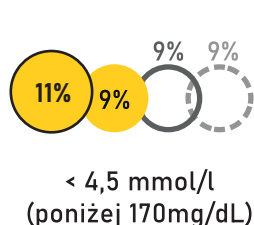
Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz chętniej.

Aż 23 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.

24 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi (<4,5 – 5,0 mmol/l), a u 17 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 35 proc. respondentów nie pamięta swojego ostatniego wyniku tego badania.

Poziom cholesterolu

● 2023 ● 2022 ○ 2021 ○ 2020

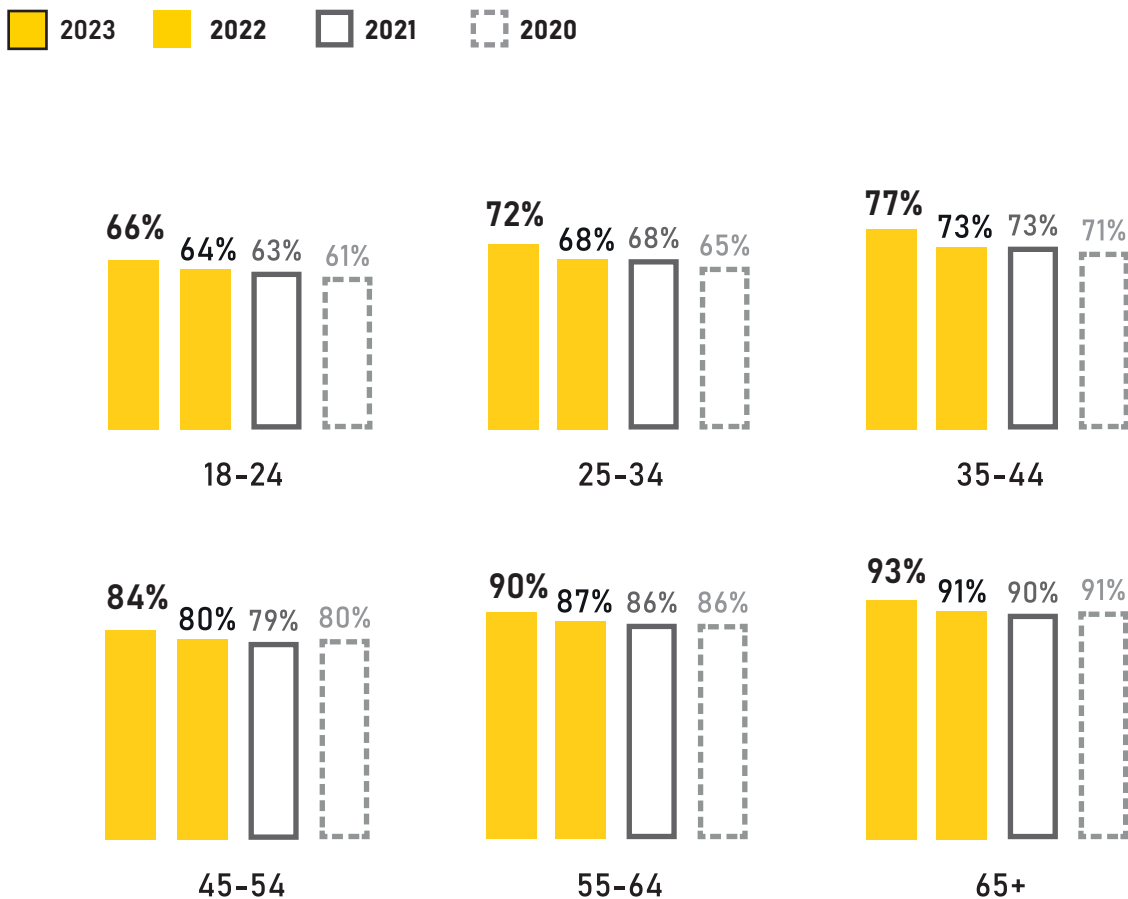


● Ciśnienie tętnicze krwi

Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 81 proc. ankietowanych (4 pp. więcej niż w 2022).

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

Procent osób które zbadały ciśnienie tętnicze krwi w ciągu ostatniego roku

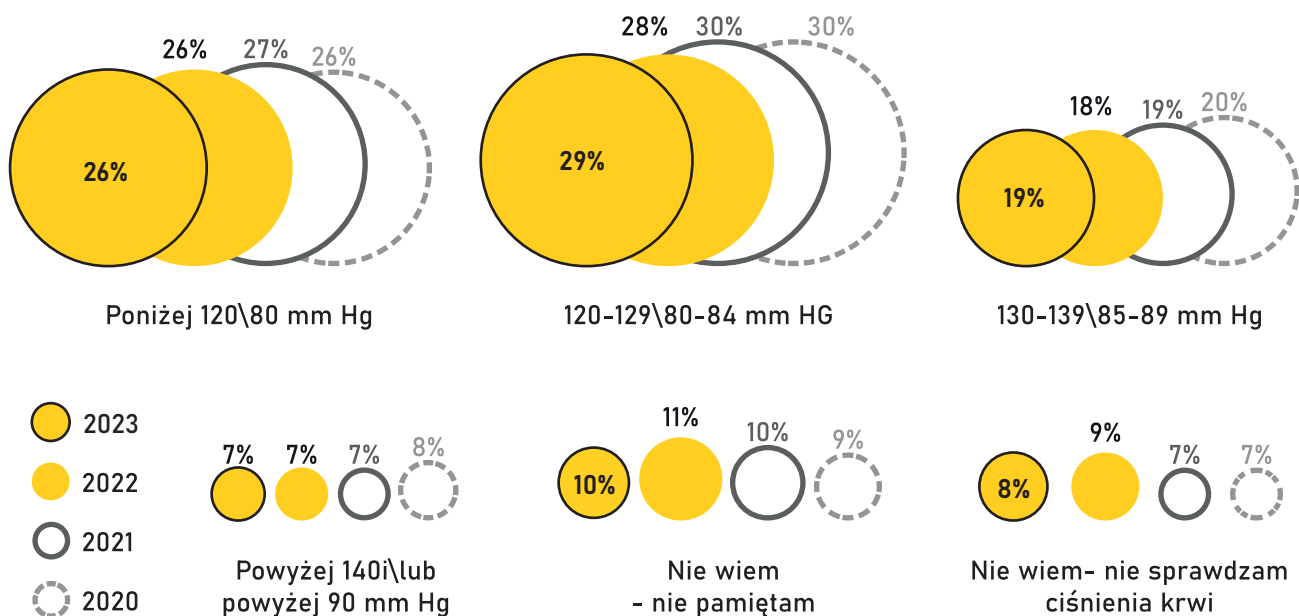


Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 66 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 2 pp. względem 2022), 77 proc. w wieku 35-44 lat (wzrost o 4 pp. względem 2022) oraz 93 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia (wzrost o 2 pp. względem 2022).

Wraz ze wzrostem wieku pomiar ciśnienia krwi wykonywany jest częściej.

55 proc. badanych ma prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi, 19 proc. jest w górnym zakresie normy z ciśnieniem tzw. wysokim prawidłowym, natomiast 7 proc. ma nadciśnienie. Ciśnienia tętniczego krwi nie kontroluje w ogóle aż 8 proc. Polaków.

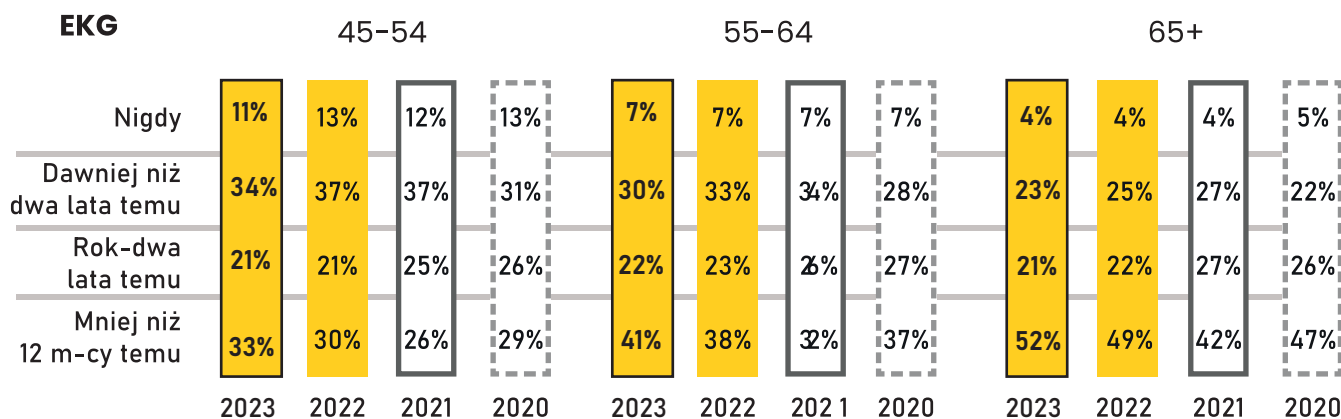
Wartość ciśnienia tętniczego



● 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 11 proc. 45-54-latków, 7 proc. 55-64-latków i 4 proc. osób powyżej 65-roku życia.

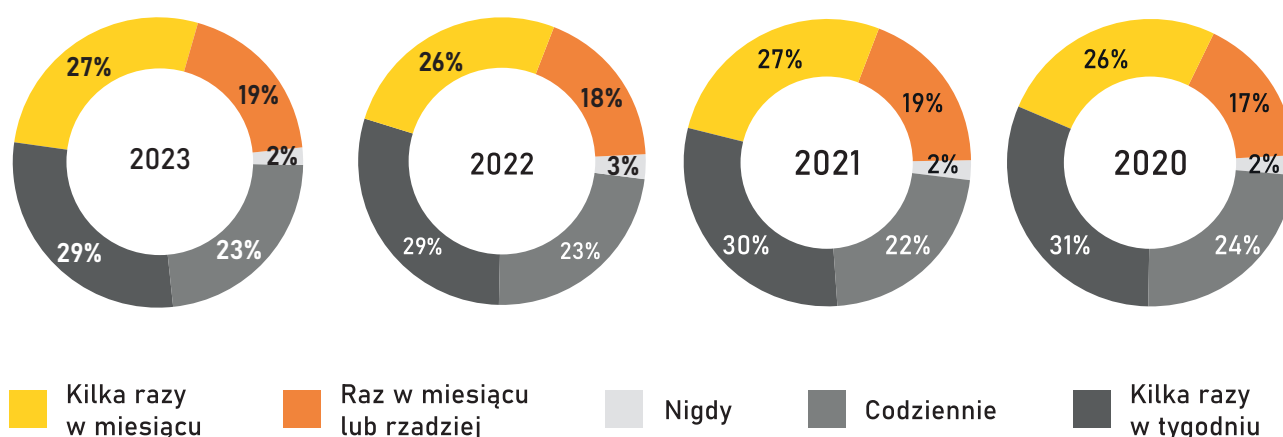


i Po ukończeniu 40. roku życia EKG warto wykonywać regularnie co 1-3 lata.

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 (1 pp. więcej niż w 2022) – 23 proc. codziennie (tak samo jak w 2022) i 29 proc. kilka razy w tygodniu (tak samo jak w 2022).

Jak często doświadcza Pan/Pani stresujących sytuacji?



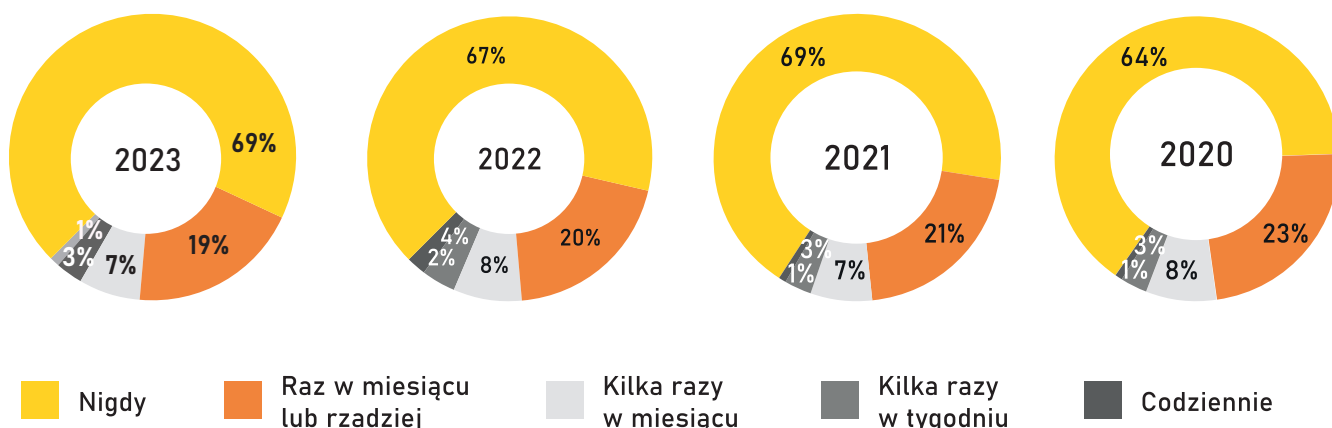
Codziennie doświadczanie stresu najwyższe jest w najmłodszych grupach wiekowych i dotyczy niemal co trzeciej osoby w wieku 18-44 lat. Po 55 roku życia codziennie strasu doświadczają co szósta osoba, a po 65. co trzynasta.

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. Tymczasem napoje takie pije 31 proc. Polaków (2 pp. mniej niż w 2022).

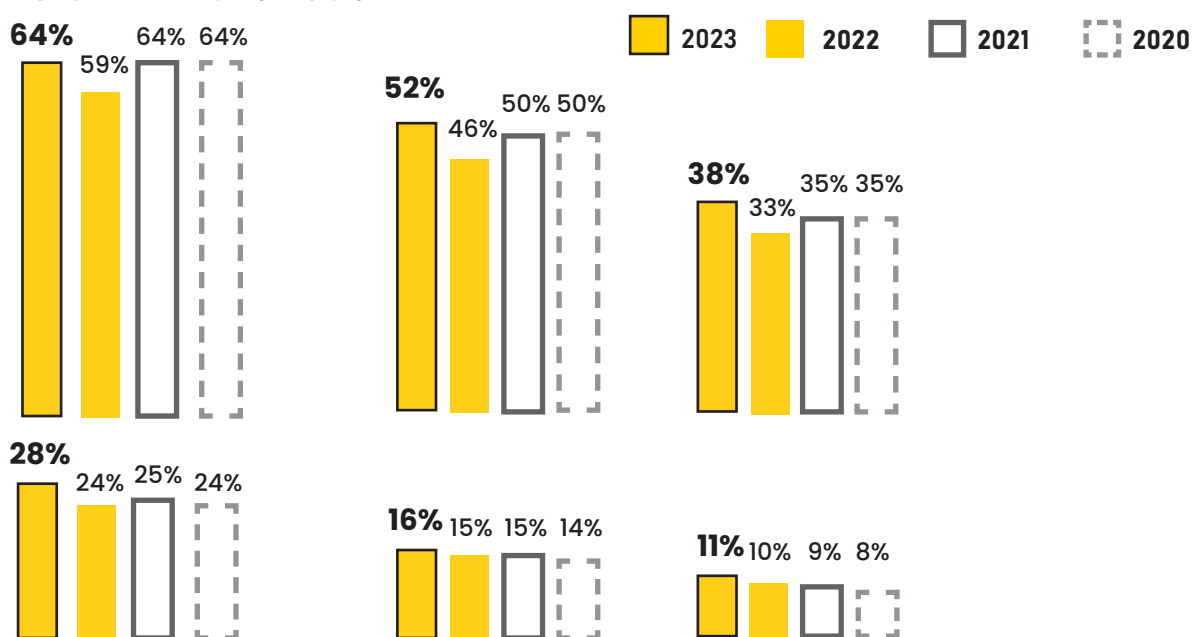
Kilka razy w miesiącu „energetyki” pije 10 proc. Polaków (2 pp. mniej niż w 2022), 19 proc. robi to raz w miesiącu lub rzadziej (1 pp. mniej niż w 2022), a 1 proc. jeden do dwóch razy dziennie.

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 niemal co trzeci dorosły Polak (31 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co ósmy. W obu przypadkach ilość 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 48 proc. osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe.

4 W ciągu ostatniego roku stężenie cholesterolu zbadało 54 proc. ankietowanych, a pomiar ciśnienia krwi wykonało 81 proc. Polaków – są to wyniki najwyższe od początku prowadzenia Narodowego Testu Zdrowia Polaków.

5 Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało 54 proc. Polaków (9 pp. więcej niż w 2022). Badanie wykonało 28 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 4 pp. w stosunku do 2022), w grupie wiekowej 35-44 lat było to już 48 proc. (wzrost o 8 pp. względem 2022), a w grupie osób powyżej 65. roku życia 75 proc. (wzrost o 7 pp. w stosunku do 2022).

6 Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 81 proc. ankietowanych. Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 66 proc. osób w wieku 18-24 lat, 77 proc. w wieku 35-44 lat oraz 93 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 11 proc. 45-54-latków, 7 proc. 55-64-latków i 4 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 – 23 proc. codziennie i 29 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 31 proc. Polaków (2 pp. mniej niż w 2022).

9 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 sercowo-naczyniowe

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 zagrożeń 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. Niepokoi zwiększenie, w porównaniu z poprzednimi latami, odsetka osób deklarujących obecność nadciśnienia tętniczego. 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, a średnia oczekiwana długość życia zmniejsza się w Polsce od trzech lat. 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 i Kliniki
Chorób Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP



PATRONAT
MERYTORYCZNY



PATRONAT
STRATEGICZNY



NOWOTWORY

Druga najczęstsza
przyczyna
zgonów wśród
Polaków

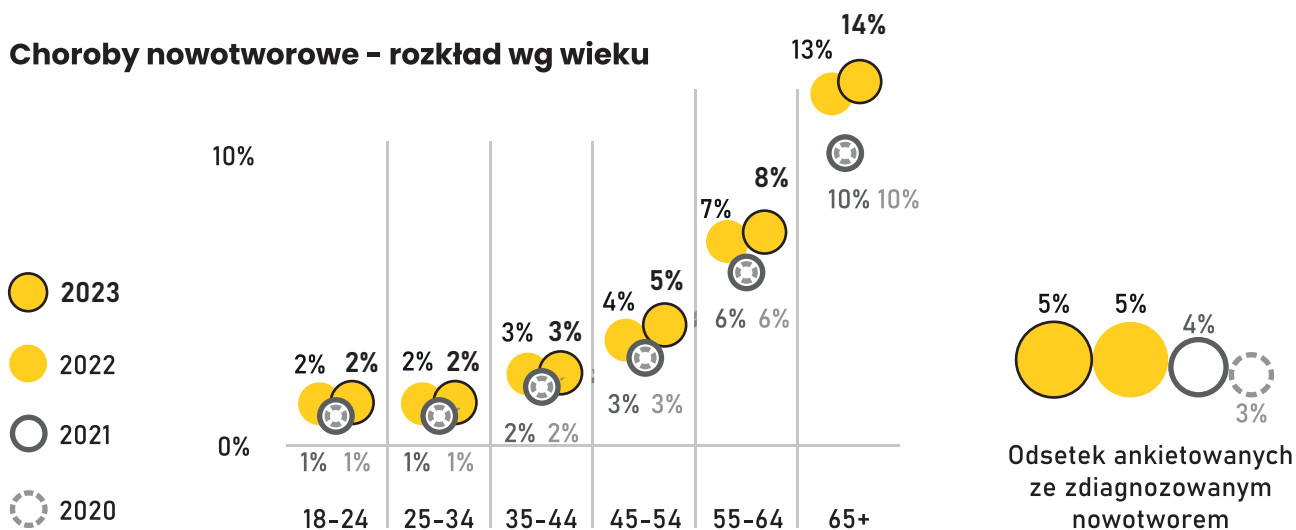
Nowotwory

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

Choroby nowotworowe – rozkład wg wieku

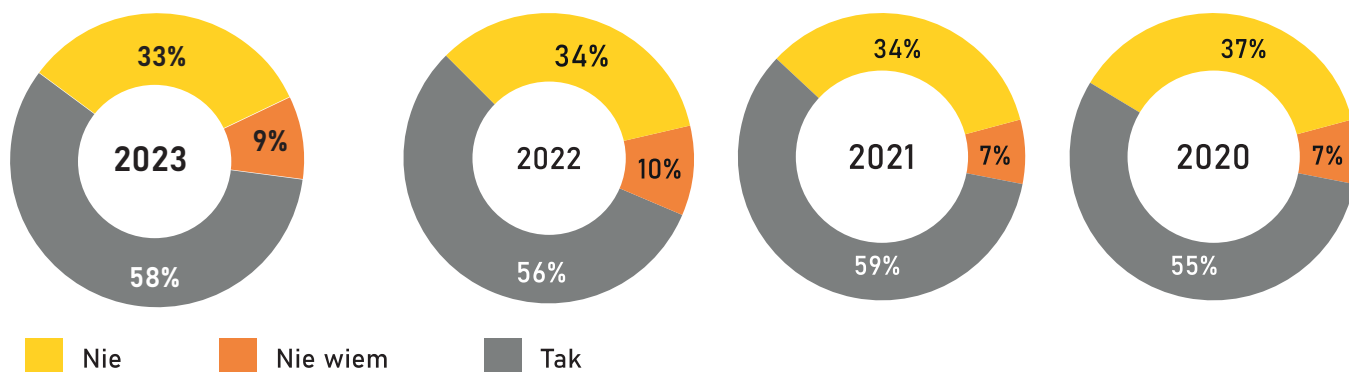


Dane zebrane w Narodowym Teście Zdrowia 2023 wskazują, że chorobę nowotworową kiedykolwiek zdiagnozowano już u 5 proc. dorosłych Polaków (bez zmian względem 2022 roku). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45–54 lat jest ich 5 proc., 55–64 lat – 8 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia już co siódma osoba cierpi na chorobę nowotworową.

● Wywiad rodzinny

U 58 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.

Występowanie w najbliższej rodzinie (dziadkowie, rodzice, rodzeństwo, dzieci) chorób nowotworowych

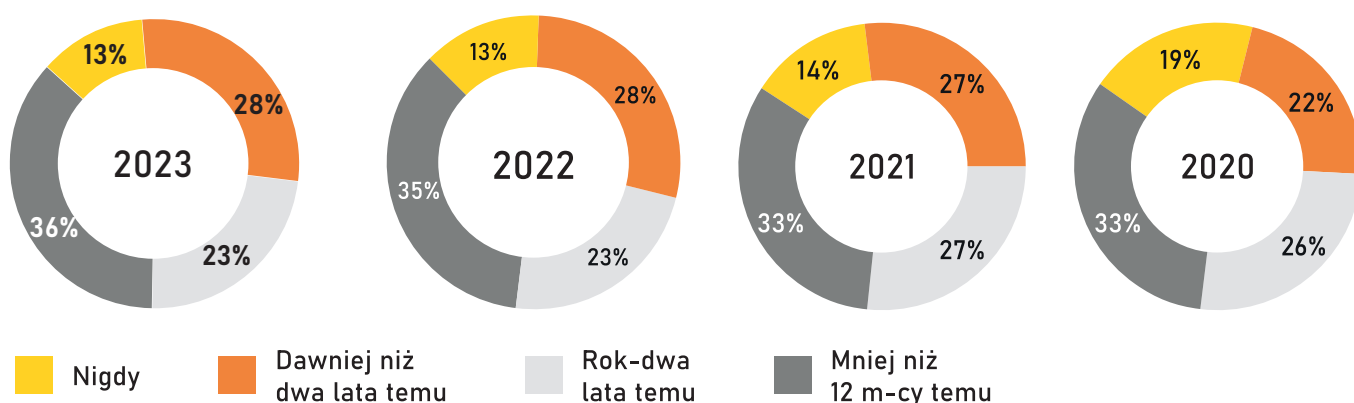


● Nowotwory kobiece – cytologia

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

Co trzecia kobieta wykonała cytologię w ciągu ostatniego roku (wzrost z 33 proc. w 2021 do 35 proc. w 2022). Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiła aż 13 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 lat odsetek ten wynosi aż 17 proc. – wzrost o 1 pp. rok do roku), ale jest to wynik lepszy o 1 pp. niż w roku 2021 i aż o 6 pp. niż w roku 2020.

Kiedy ostatnio robiła Pani cytologię?



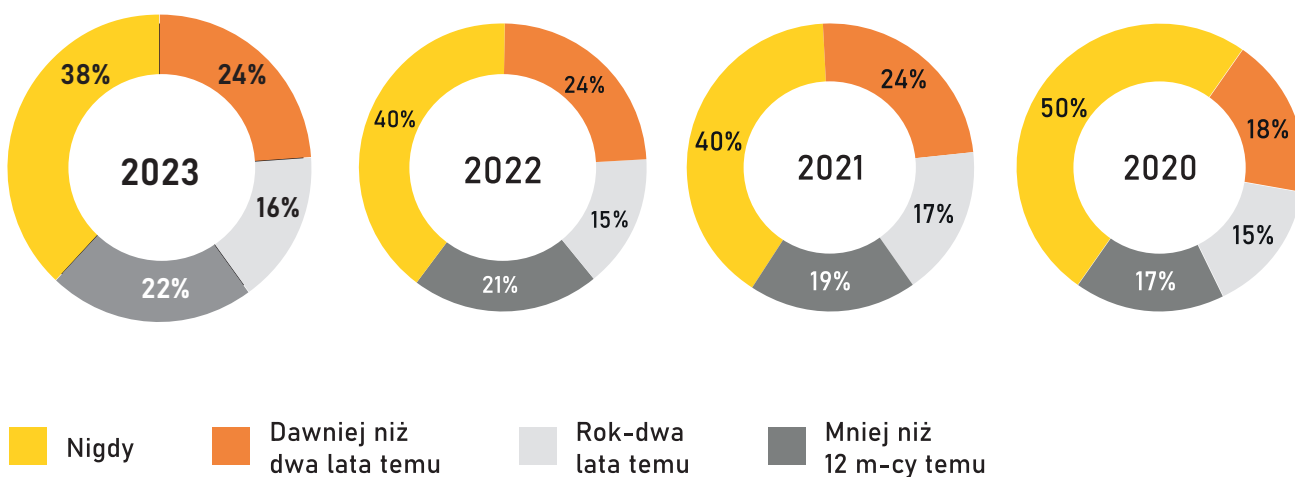
Cytologia powinna być wykonywana co najmniej co 3 lata, u kobiet młodszych rekomendowane jest badanie raz w roku.

Nowotwory kobiece – USG piersi

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

Tylko 21 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku (wzrost o 2 pp. względem 2021), a aż 40 proc. nigdy w życiu nie robiła tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku.

Kiedy ostatnio robiła Pani USG piersi?

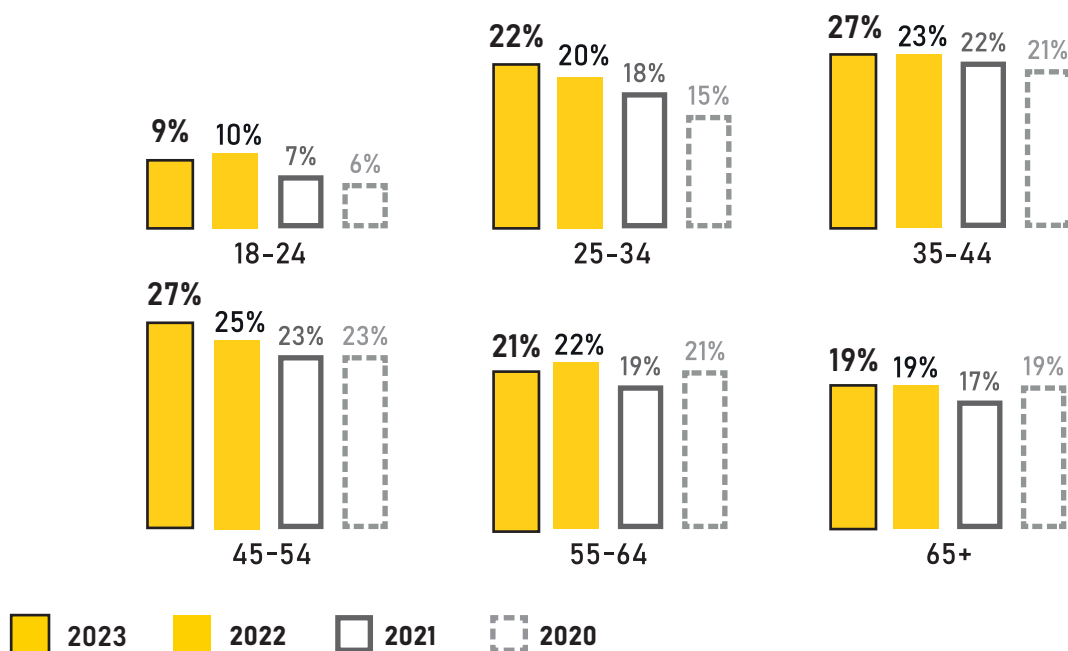


i USG piersi jest zalecane od 30. roku życia, raz w roku.

W ostatnim roku USG piersi wykonało 10 proc. 18–24-latek (wzrost o 3 pp. względem 2021), 20 proc. 25–34-latek (wzrost o 2 pp. względem 2021), co czwarta kobieta w wieku 35–54 lat i co piąta w grupie od 55 lat.

Znacznie częściej wykonują je lepiej wykształcone kobiety (28 proc. z wyższym wykształceniem do 14 proc. z wykształceniem podstawowym lub zawodowym i 18 proc. z ze średnim), a także te mieszkające w największych miastach (30 proc. do 18 proc. na wsi).

USG piersi mniej niż 12 miesięcy temu



Nowotwory kobiece – samobadanie piersi

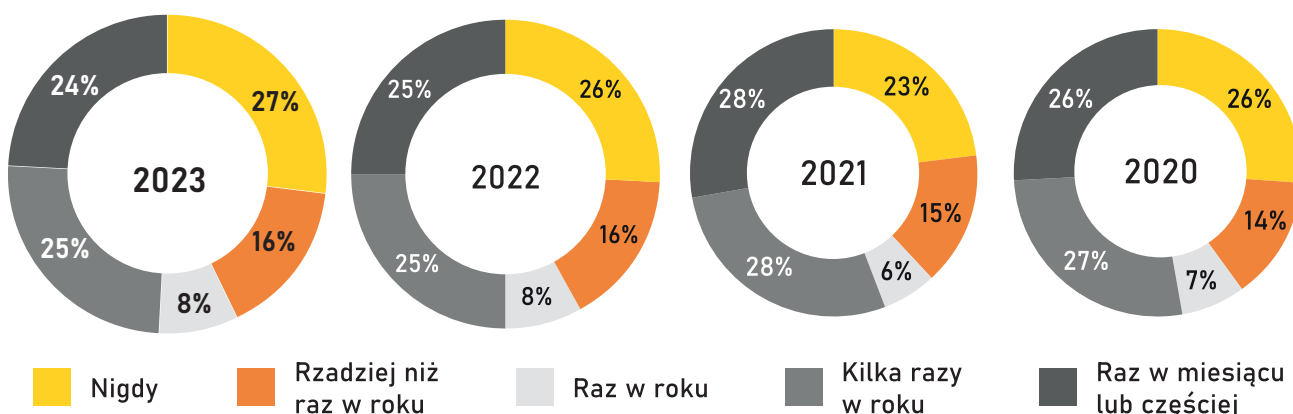
Wykrycie raka piersi w jego wczesnym stadium daje dużą szansę na całkowite wyleczenie. Podstawową i najprostszą metodą badania piersi jest comiesięczne samobadanie.



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

Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 24 proc. kobiet (1 pp. mniej niż w 2022, 4 pp. mniej niż w 2021). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania.

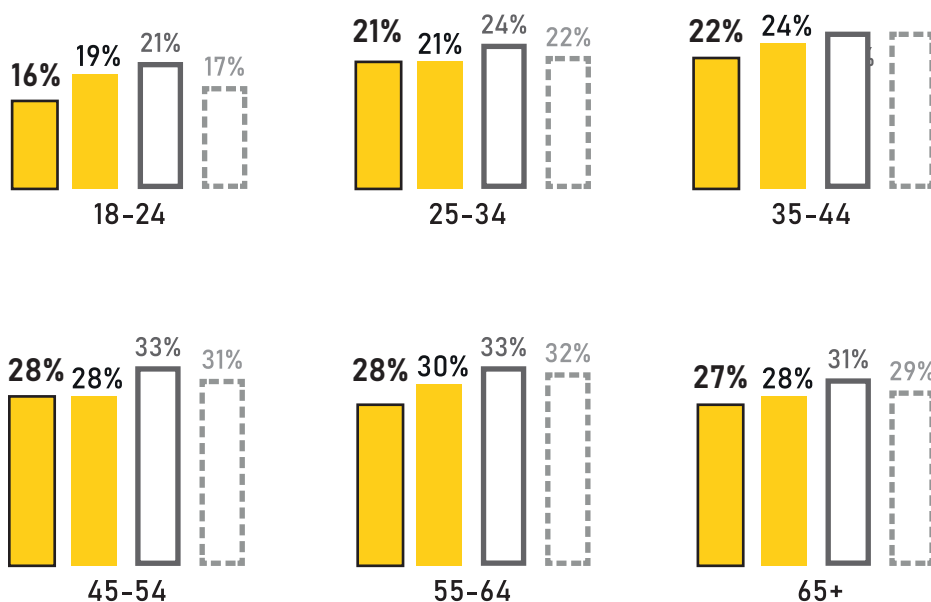
Jak często wykonuje Pani samobadanie piersi?



Raz w miesiącu lub częściej samobadanie piersi wykonuje 16 proc. 18-24-latek (spadek o 3 pp. względem 2022), 21 proc. 25-34-latek bez zmian względem 2022), 22 proc. 35-44-latek (spadek o 2 pp. względem 2022) i 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

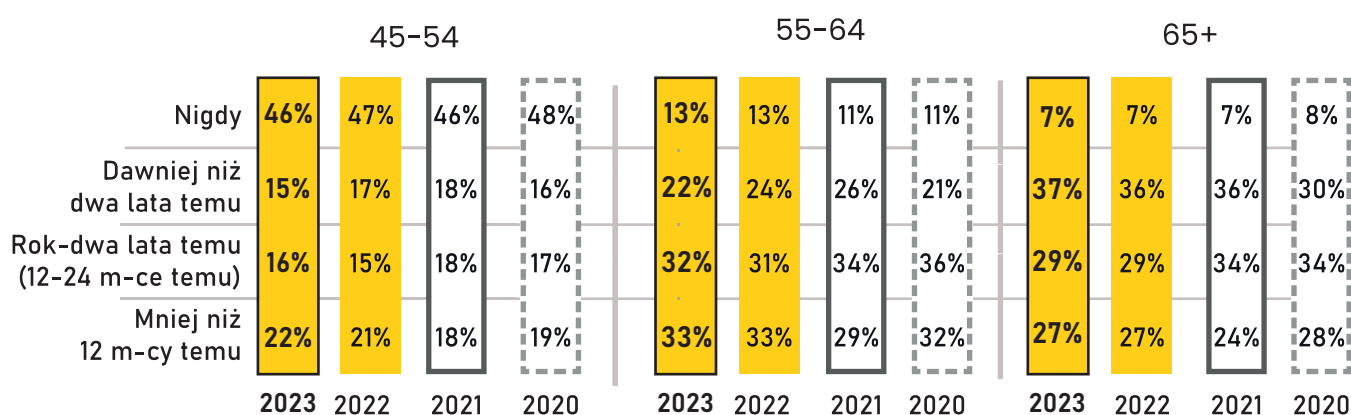


Najrzadziej samobadanie piersi wykonują kobiety z wykształceniem podstawowym lub zawodowym (22 proc. – bez zmian względem 2022) i mieszkające na wsi (23 proc. – spadek o 1 pp. względem 2022).

● Nowotwory kobiece – mammografia piersi

W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 38 proc. kobiet w wieku 45-54 lat (wzrost o 2 pp. względem 2022) i 65 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) kobiet w wieku 55-64 lat.

Kiedy ostatnio robiła Pani mammografię?



Mammografię w zalecanym terminie znacząco częściej od pozostałych wykonują kobiety ze średnim wykształceniem – 32 proc. (w porównaniu do 26 proc. kobiet z wykształceniem wyższym i 30 proc. kobiet z wykształceniem zawodowym lub podstawowym).

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

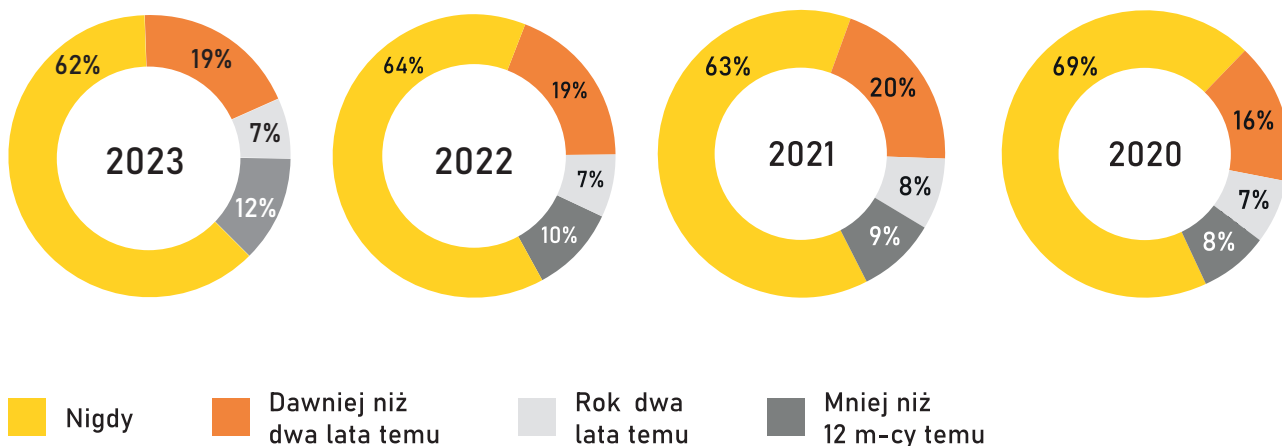
Badanie jąder pozwala na wykrycie niepokojących zmian, guzków, zgrubień, które mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie.



Badanie jąder 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).

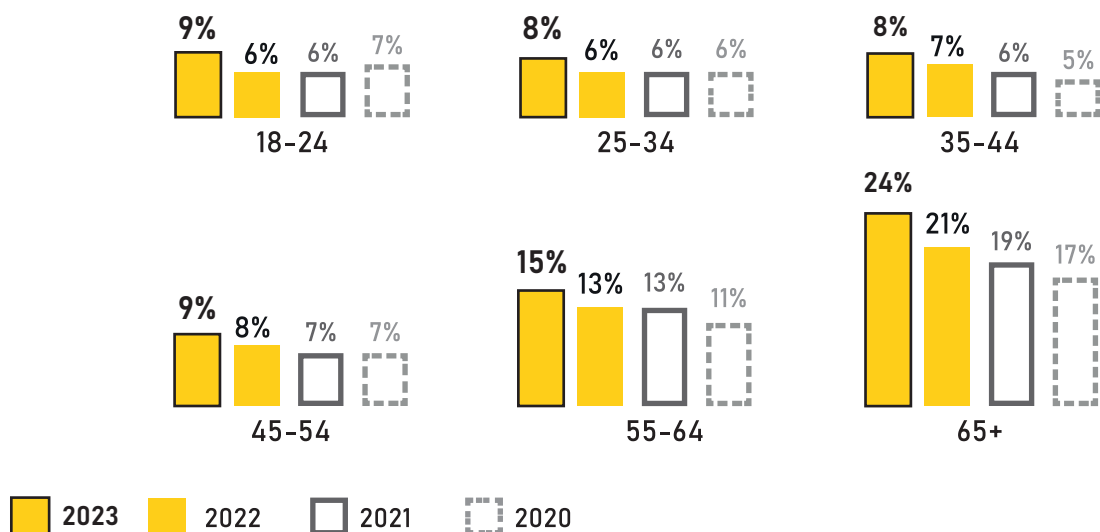
Badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 12 proc. mężczyzn (2 pp. więcej niż w 2022, 3 pp. więcej niż w 2021 i 4 pp. więcej niż w 2020), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 7 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 62 proc. mężczyzn (2 pp. mniej niż w 2022 i 7 pp. mniej niż w 2020).

Kiedy ostatnio miał Pan badanie jąder przez lekarza?



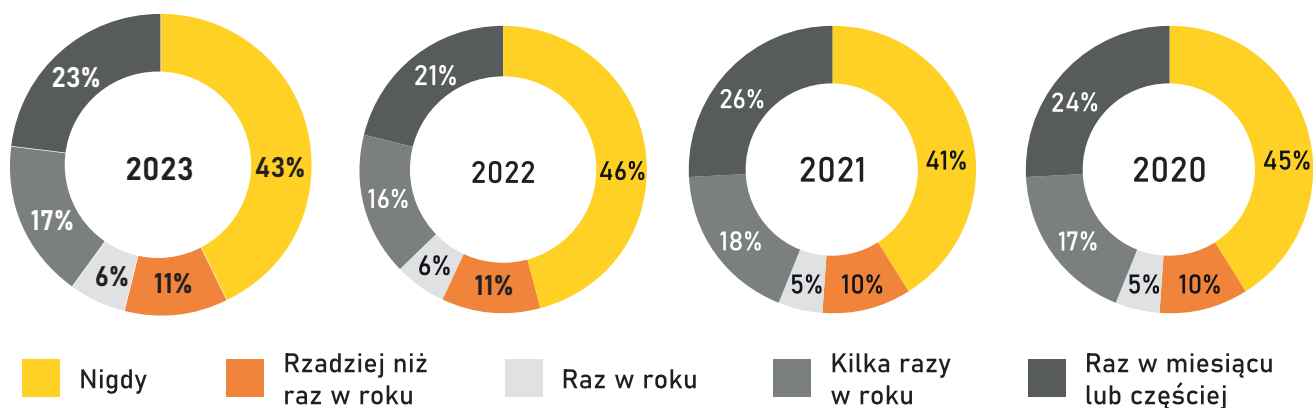
24 proc. (3 pp. więcej niż w 2022) mężczyzn po 65. roku życia wykonało badanie jąder u lekarza w przeciągu ostatniego roku i jest to największy odsetek spośród wszystkich grup wiekowych.

Badanie jąder przez lekarza (mniej niż 12 miesięcy temu)



Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna (przed rokiem co piąty). 17 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) mężczyzn przeprowadza je kilka razy w roku, a 6 proc. tylko raz w roku (tak samo jak w 2022). Aż 43 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (3 pp. mniej niż w 2022 i 2 pp. mniej niż w 2020).

Jak często wykonuje Pan samobadanie jąder?



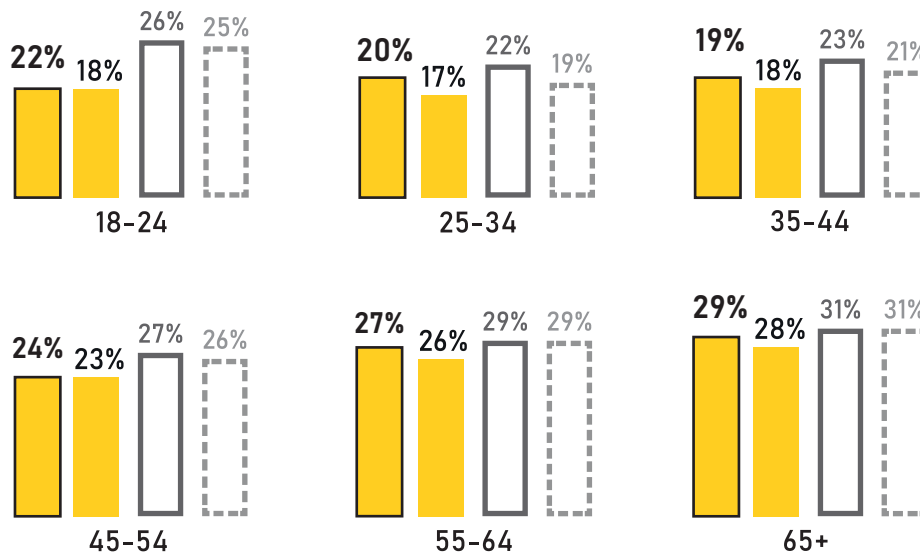
Samobadanie jąder wykonuje co piąty mężczyzna w wieku 18-44 lat, co czwarty w wieku 45-64 lat, a powyżej 65. roku życia co trzeci.

Najmniej jądra kontrolują – zarówno samodzielnie, jak i u lekarza – mężczyźni w wieku 35-44 lat.



Samobadanie jąder powinien wykonywać regularnie każdy mężczyzna niezależnie od wieku.

Samobadanie jąder (minimum raz w miesiącu)



Nowotwory męskie – badanie PSA

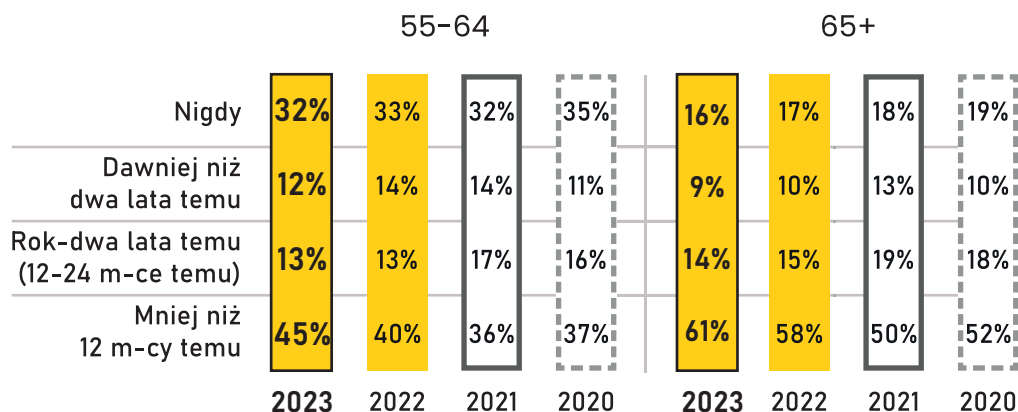
Badanie stężenia PSA ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, co pozwala na szybsze podjęcie skutecznego leczenia.



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

Badanie PSA w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 43 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (3 pp. więcej niż w 2022) i 61 proc. (3 pp. więcej niż w 2022) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 32 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (spadek o 1 pp. względem 2022) i 16 proc. mężczyzn po 65. roku życia (spadek o 1 pp. względem 2022).

Kiedy ostatnio robił Pan oznaczenie antygenu PSA?



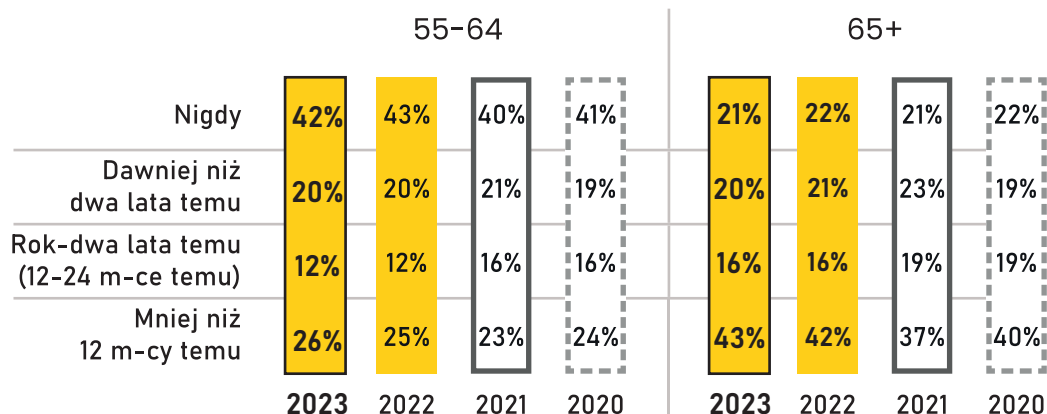
Odsetek wykonywanych badań rośnie wraz z wykształceniem. Różnica między grupami z podstawowym i zawodowym a wyższym wykształceniem wynosi obecnie aż 5 pp. (23 proc. do 28 proc.).

● Nowotwory męskie – badanie gruczołu krokowego per rectum

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

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

Kiedy ostatnio robił Pan badanie gruczołu krokowego (prostaty) per rectum?



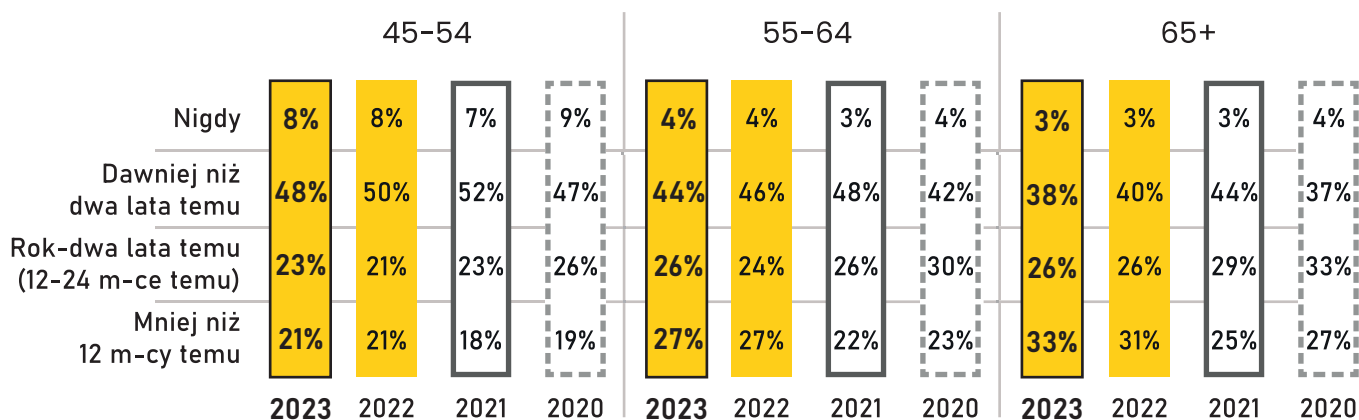
Badanie prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 26 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (wzrost o 1 pp. względem 2022), 43 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 42 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (spadek o 1 pp. względem 2022) i 21 proc. mężczyzn po 65. roku życia (spadek o 1 pp. względem 2022).

Rak płuc – badanie RTG

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

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

Kiedy ostatnio robił(-a) Pan/Pani badanie RTG?



W przeciągu ostatniego roku badanie wykonało 21 proc. Polaków – o 1 pp. więcej niż w 2022 roku oraz 5 pp. więcej niż w 2021 i 2020.

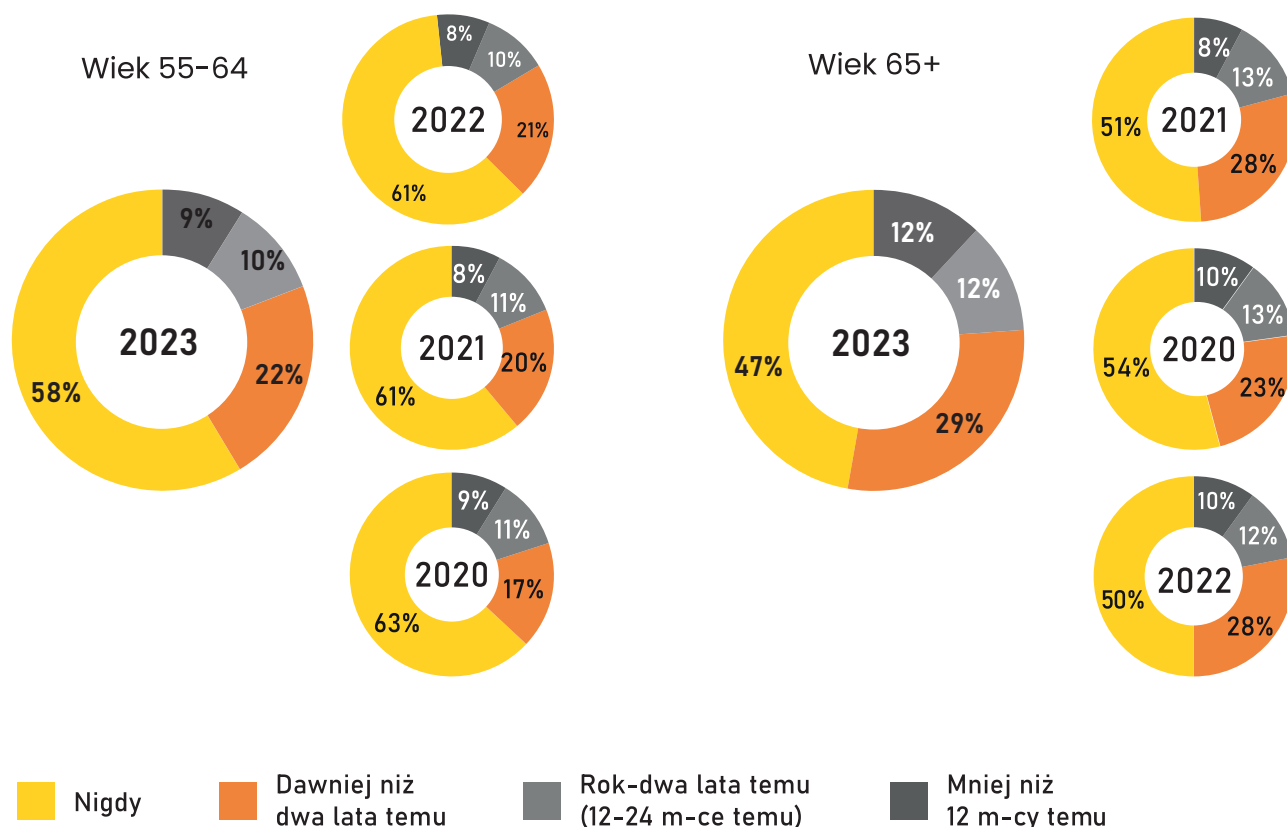
Badania nigdy w swoim życiu nie miało wykonanego 8 proc. osób w wieku 45-54 lat, 4 proc. osób w wieku 55-64 lat i 3 proc. osób od 65. roku życia.

● 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/Pani kolonoskopię?



Kolonoskopii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 58 proc. 55-64-latków (3 pp. mniej niż w 2022) i 47 proc. osób powyżej 65. roku życia (3 pp. mniej niż w 2022).

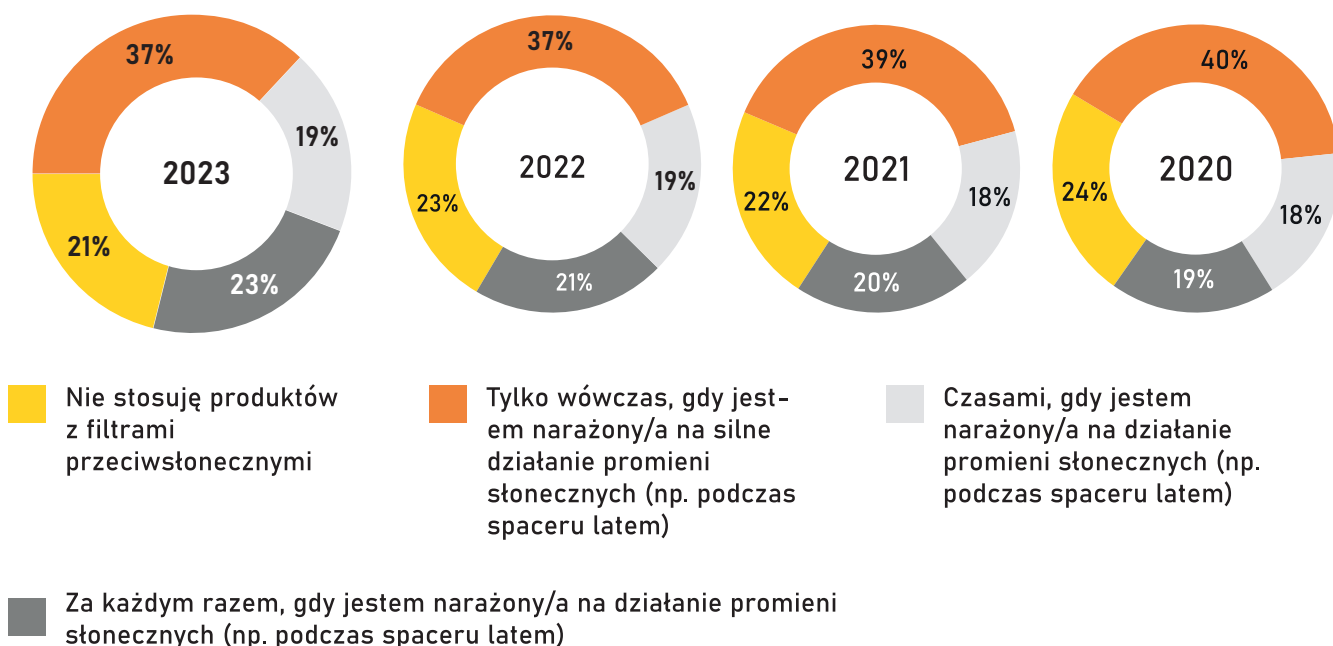
Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 29 proc. mężczyzn i 25 proc. kobiet.

● 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.

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.

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



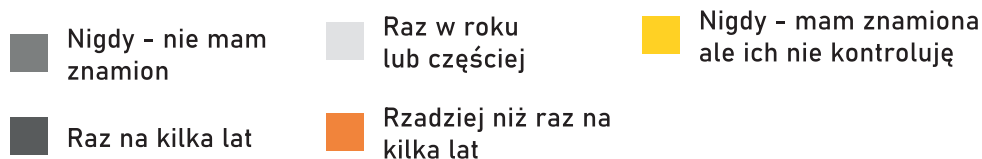
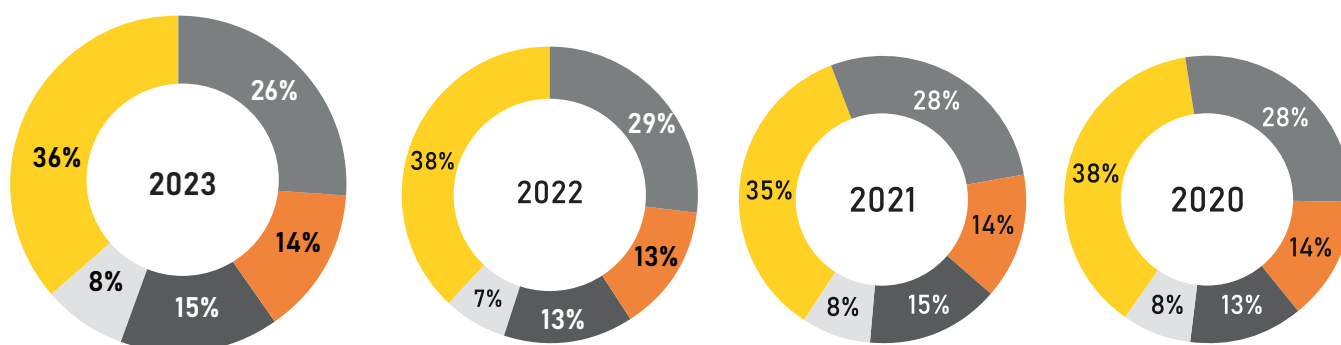
Zachorowalność na czerniaka skóry, który jest nowotworem złośliwym skóry, rośnie w ciągu ostatnich piętnastu lat i to niezależnie od płci¹⁵. W profilaktyce tego nowotworu niezwykle istotne jest stosowanie odpowiednich filtrów przeciwsłonecznych, które chronią skórę przed szkodliwym promieniowaniem oraz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

● Rak skóry – badanie znamion skórnych

Tylko 8 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku (wzrost o 1 pp. względem 2022, wynik taki sam jak w 2021 i 2020). Aż 36 proc. badanych, mimo że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje (wynik o 2 pp. niższy niż w 2022 i 2020).

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.

Jak często kontroluje Pan/Pani znamiona skórne u dermatologa?



Nowotwory

Podsumowanie

1 U 5 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (bez zmian względem 2022 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 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 58 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 58 proc. 55-64-latków i 47 proc. osób powyżej 65. roku życia. Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 29 proc. mężczyzn i 25 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. 37 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, 4 proc. osób w wieku 55-64 lat i 3 proc. osób od 65. roku życia.

8 Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 24 proc. kobiet (1 pp. mniej niż w 2022, 4 pp. mniej niż w 2021). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania. Jednocześnie tylko 22 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku (wzrost o 1 pp. względem 2022), a aż 38 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 38 proc. kobiet w wieku 45-54 lat (wzrost o 2 pp. względem 2022) i 65 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) kobiet w wieku 55-64 lat..

10 Co trzecia kobieta wykonała cytologię, kluczowe w diagnostyce raka macicy badanie, w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło aż 12 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 lat odsetek ten wynosi 17 proc. - tak samo jak w 2022), ale jest to wynik lepszy o 1 pp. niż w roku 2022 i aż o 7 pp. niż w roku 2020.

11 Badanie prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 26 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (wzrost o 1 pp. względem 2022), 43 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 42 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (spadek o 1 pp. względem 2022) i 21 proc. mężczyzn po 65. roku życia (spadek o 1 pp. względem 2022).

12 Badanie PSA, które ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 43 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat (3 pp. więcej niż w 2022) i 61 proc. (3 pp. więcej niż w 2022) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 32 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 16 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

13 Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna (przed rokiem co piąty). 17 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) mężczyzn przeprowadza je kilka razy w roku, a 6 proc. tylko raz w roku (tak samo jak w 2022). Aż 43 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (3 pp. mniej niż w 2022 i 2 pp. mniej niż w 2020). Natomiast badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 12 proc. mężczyzn (2 pp. więcej niż w 2022, 3 pp. więcej niż w 2021 i 4 pp. więcej niż w 2020), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 7 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 62 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.

Czynnikami 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.

Tegoroczny 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 ostatnim roku 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 61% ankietowanych osób nigdy nie miało wykonanej kolonoskopii.

Poważnym problemem jest również wykorzystanie pierwotnej

profilaktyki. Przykładem jest fakt, że 23% 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



Nowotwory

Komentarz Ekspertki

Czwarty raport podsumowujący kolejną edycję Narodowego Testu Zdrowia wskazuje na stabilizację frakcji ankietowanych deklarujących chorobę nowotworową w stosunku do wyniku poprzedniego Testu – 5 proc. ankietowanych osób wskazało, że cierpi na nowotwór. Wynik ten jest bardzo zbliżony do danych Krajowego Rejestru Nowotworów. Zjawisko zwiększania odsetka osób z chorobą nowotworową wraz z przechodzeniem do starszych grup wieku odzwierciedla zmiany epidemiologiczne obserwowane w polskim społeczeństwie. W stosunku do ubiegłych edycji NTZP coraz więcej osób deklaruje, że wśród krewnych występowały nowotwory, co może wynikać z coraz większej świadomości zdrowotnej w zakresie nowotworów. Jednak wysoki udział tej grupy (58 proc. w badaniu z 2023 roku) świadczy o lekceważeniu zaleceń zdrowego stylu życia (niewłaściwa dieta, palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej).

W ciągu czterech lat objętych NTZP zmniejszył się odsetek kobiet, które nigdy nie miały badania cytologicznego (z 19 proc. do 12 proc.). Obraz wyłaniający się z tych danych napawa optymizmem i daje nadzieję, że Polska wkrótce przestanie być krajem, w którym umieralność z powodu raka szyjki macicy jest o 98 proc. wyższa

niż średnia europejska. Samobadanie piersi, jako element stałej dbałości o swoje zdrowie deklaruje niemal trzy czwarte Polek, ale zaledwie jedna czwarta robi to zgodnie z zaleceniami (raz w miesiącu). Postawa kobiet wobec badania mammograficznego nie zmieniła się znacząco w ciągu lat 2020–2023 – ponad 60 proc. pań po 55 roku życia miało wykonane badanie mammograficzne zgodnie z zaleceniami badań przesiewowych.

W raporcie uwzględniono również problemy dotyczące profilaktyki nowotworów mężczyzn. Rak jądra jest nowotworem o bardzo dobrych rokowaniach – wskaźnik 5-letnich przeżyć względnych wynosi 89,5 proc. Jednak wczesne wykrycie daje dużo większe szanse na całkowite wyleczenie. Cieszy, że coraz częściej panowie poddają się temu badaniu podczas wizyty u lekarza, jednak biorąc pod uwagę, że rak jądra jest najczęstszym nowotworem mężczyzn w wieku 20–39 lat, należałoby się spodziewać większej liczby panów poddanych badaniu w tym wieku. Co prawda nadal odsetek panów, którzy nigdy nie badali sobie jąder, przekracza 40 proc., jednak zwiększył się odsetek tych, którzy dbają o swoje zdrowie. Rak gruczołu krokowego najczęściej występuje u starszych mężczyzn. Obraz,

jaki wyłania się z testu wskazuje, że panowie mają tego świadomość – w grupie powyżej 65 roku życia zaledwie 16 proc. nie miało wykonanego tego badania (spadek o 3 pp. wobec 2020 roku). Rak gruczołu krokowego jest chorobą, która wymaga stałej współpracy pacjenta i lekarza, więc wysoki odsetek mężczyzn, którzy nigdy nie mieli tego badania (ponad 40 proc.) może świadczyć o pewnych obawach ze strony pacjentów przed tym badaniem.

Zauważyć można korzystną zmianę postrzegania kolonoskopii i – zmniejsza się systematycznie odsetek Polaków, którzy nigdy nie mieli tego badania (o 5 pp. w 2023 roku w stosunku do 2020 roku).

W stosunku do lat poprzednich nadal wysoki pozostaje udział Polaków niestosujących ochrony przed promieniowaniem słonecznym, a 37 proc. bada swoją skórę u dermatologa (rzadziej niż raz na kilka lat 14 proc.).

Raport, w moim odczuciu, punktuje najważniejsze wątpliwości Polaków (obawy przed badaniem per rectum, kolonoskopii) wskazując jednak pozytywne zmiany zachodzące powoli w polskim społeczeństwie. Narodowy Test Zdrowia jest cennym źródłem wiedzy na temat postaw zdrowotnych Polaków.



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



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY


UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

 **nationale
nederlanden**

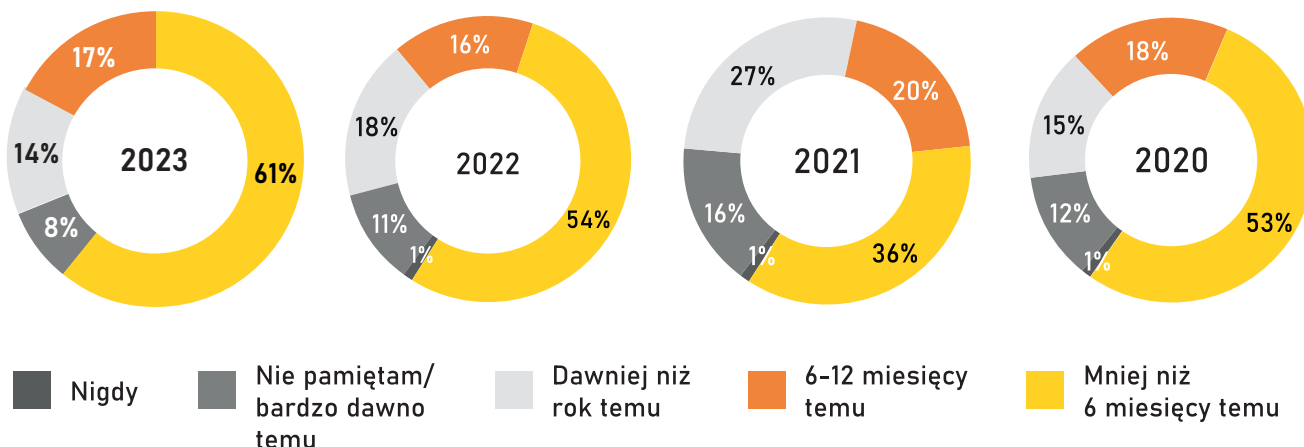
OPIEKA ZDROWOTNA

Dostęp Polaków
do opieki
zdrowotnej

Lekarz pierwszego kontaktu

60 proc. Polaków (6 pp. więcej niż w 2022, 24 pp. więcej niż w 2021 i 7 pp. więcej niż w 2020) skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku, a 17 proc. 6-12 miesięcy temu (przed rokiem było to 16 proc.).

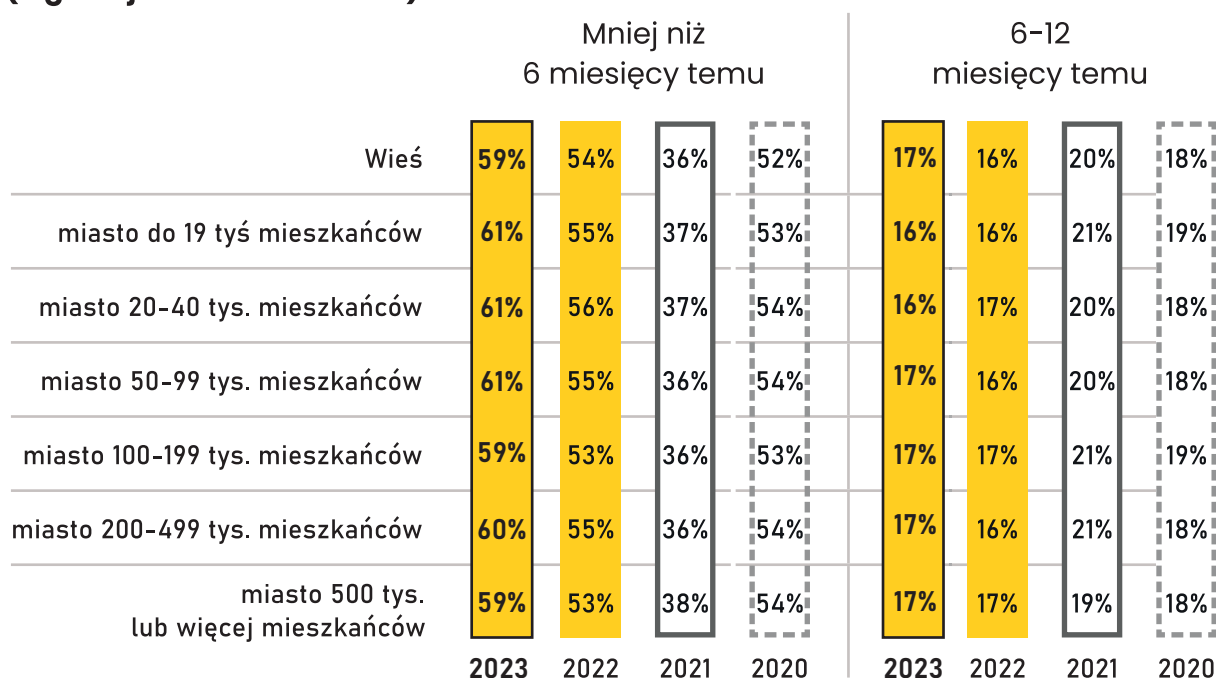
Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza pierwszego kontaktu jako pacjent/ka?



Dawniej niż rok temu u lekarza pierwszego kontaktu było 14 proc. respondentów – to wynik o 4 pp. niższy wyższy niż w 2022.

Nie odnotowano znacznych różnic w wizytach u lekarza pierwszego kontaktu w ostatnim roku w zależności od miejsca zamieszkania (maksymalna różnica wynosiła w 2023 3 pp. i zmniejszyła się o 1 pp. względem roku 2022).

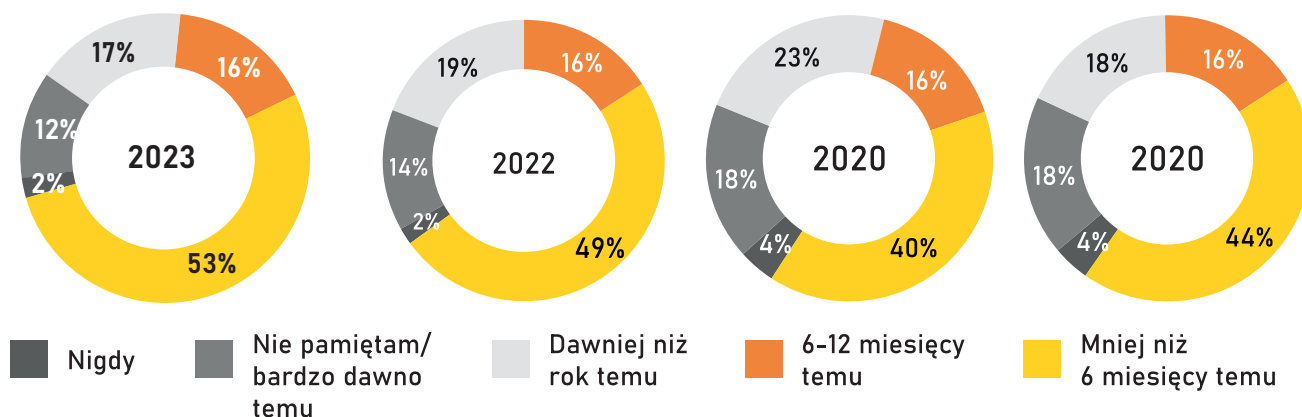
Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza pierwszego kontaktu jako pacjent/ka? (wg miejsca zamieszkania)



● Lekarz specjalista

U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 53 proc. ankieterowanych (4 pp. więcej niż w 2022, 13 pp. więcej niż w 2021 i 9 pp. więcej niż w 2020), a 16 proc. w przeciągu ostatnich 6–12 miesięcy (bez zmian względem lat poprzednich).

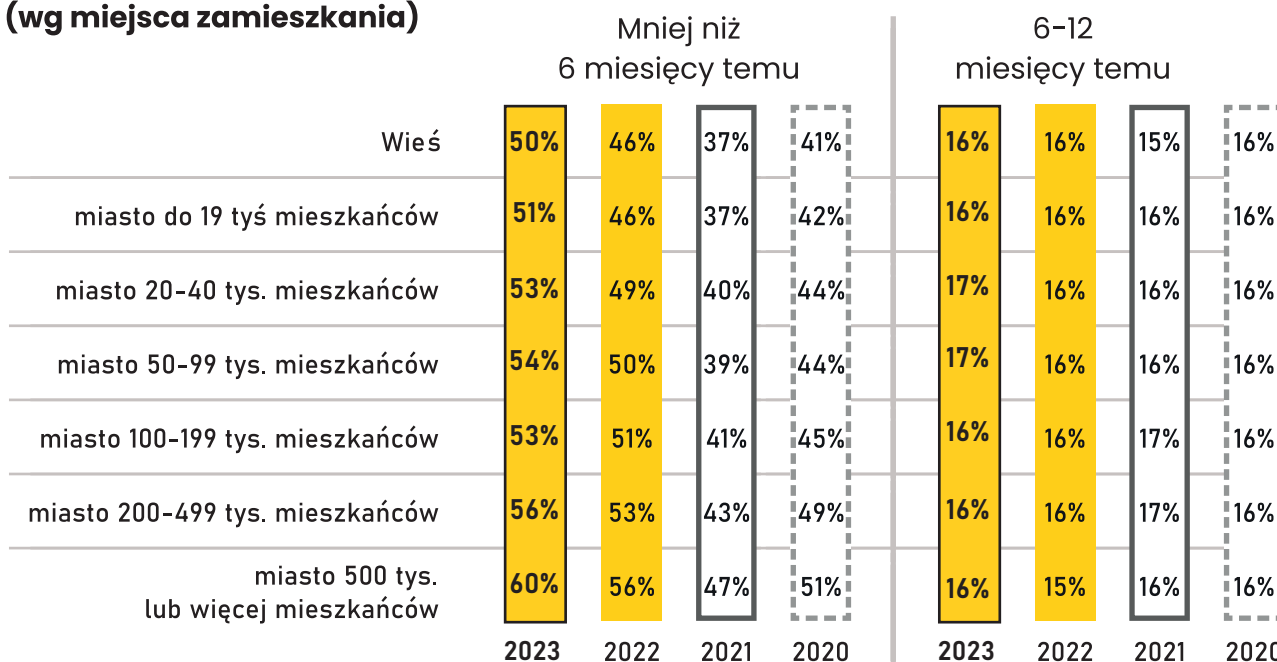
Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza specjalisty jako pacjenta/ka?



2 proc. Polaków nigdy nie było u lekarza specjalisty jako pacjent (w latach 2020 i 2021 było to 4 proc.).

Różnice dla wizyt u lekarza specjalisty w okresie do sześciu miesięcy znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania i nadal wynoszą aż 10 pp. (podobnie jak w 2022 i 2021 roku) między wsią a największymi miastami. Odsetek osób, które odwiedziły lekarza specjalistę w przeciągu ostatniego pół roku, rośnie wraz z wielkością miejsca zamieszkania (na wsi – 50 proc., miasta pow. 500 tys. mieszkańców – 60 proc.). Odsetek osób, które odwiedziły lekarza 6–12 miesięcy temu wszędzie jest podobny i wynosi 16–17 proc.

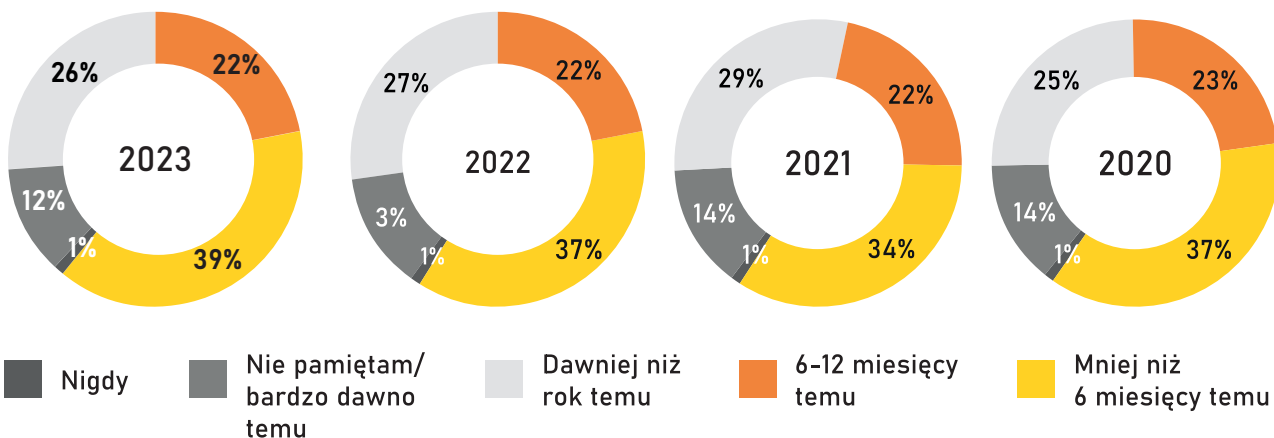
Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza specjalisty jako pacjent/ka? (wg miejsca zamieszkania)



Dentysta/ortodonta

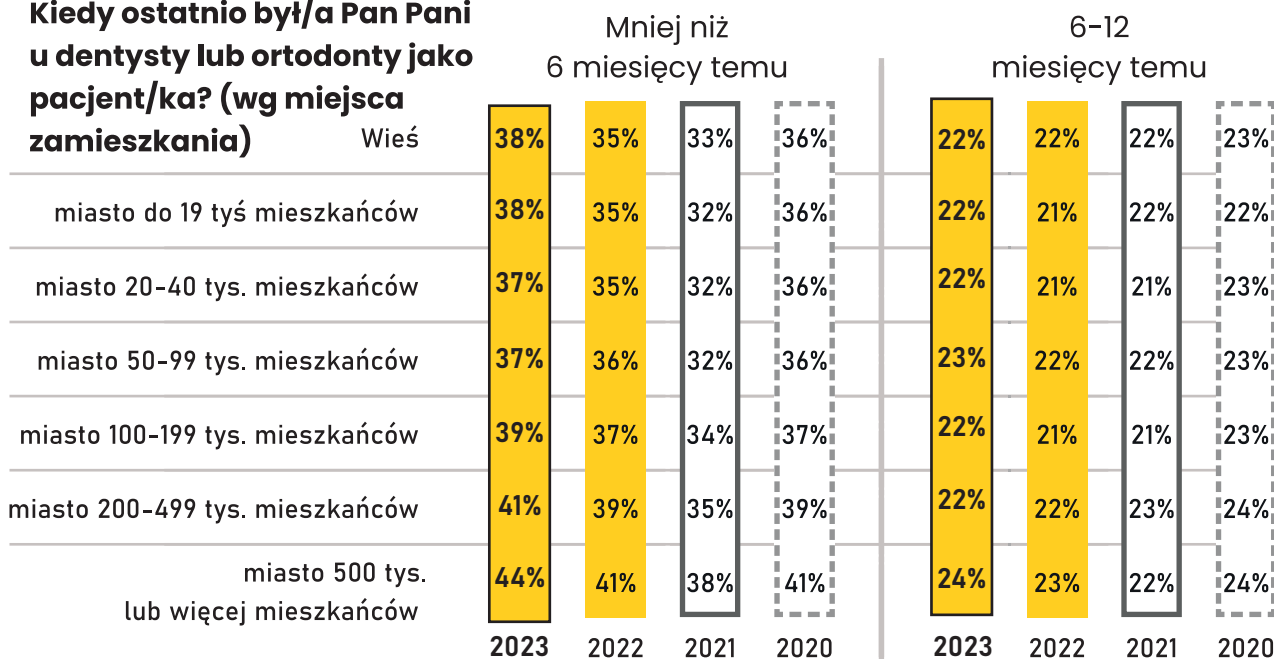
Zaledwie 39 proc. (2 pp. więcej niż w 2022 i 2020 roku, 5 pp. więcej niż w 2021) Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku, choć jest to wynik najlepszy ze wszystkich edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków. 22 proc. zrobiło to 6-12 miesięcy temu, a 38 proc. dawniej niż rok lub bardzo dawno temu.

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



Największy odsetek wizyt u dentysty/ortodenty w ostatnim półroczu był udziałem osób mieszkających w największych miastach (44 proc.). Na drugim biegunie znaleźli się mieszkańcy małych miast (20 – 99 tys. mieszkańców), z których tylko 37 proc. odwiedziło dentystę/ortodontę w ostatnim półroczu. Tym samym różnica w odsetku osób, które odwiedziły tych specjalistów, pogłębiła się do 7 pp. w zależności od miejsca zamieszkania (przed rokiem wynosiła 6 pp.).

Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u dentysty lub ortodenty jako pacjent/ka? (wg miejsca zamieszkania)

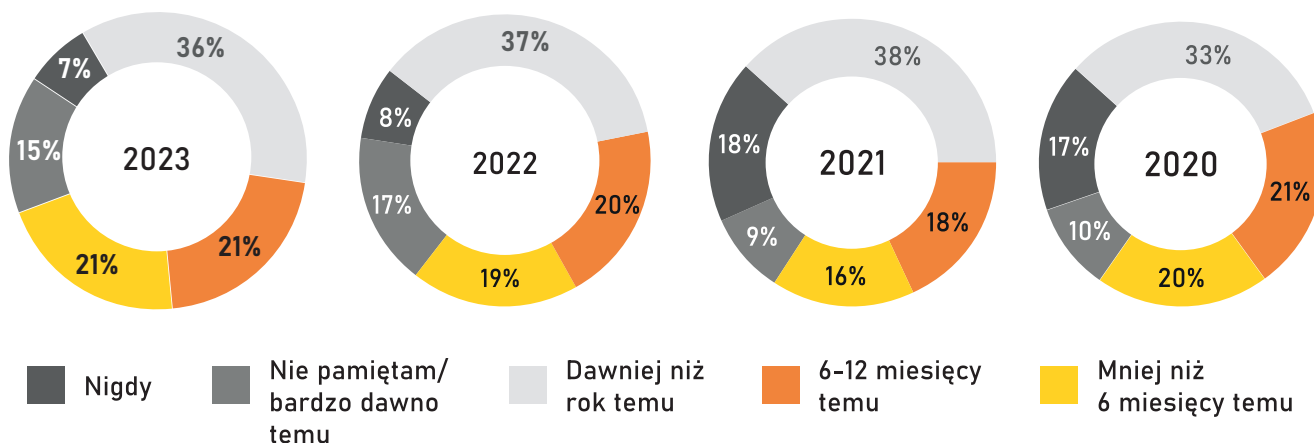


i Stan jamy ustnej należy kontrolować u dentysty co najmniej raz na pół roku. Jakiegokolwiek stany zapalne w jamie ustnej mogą zwiększać ryzyko wystąpienia innych poważnych chorób, np. chorób sercowo-naczyniowych.

Okulista

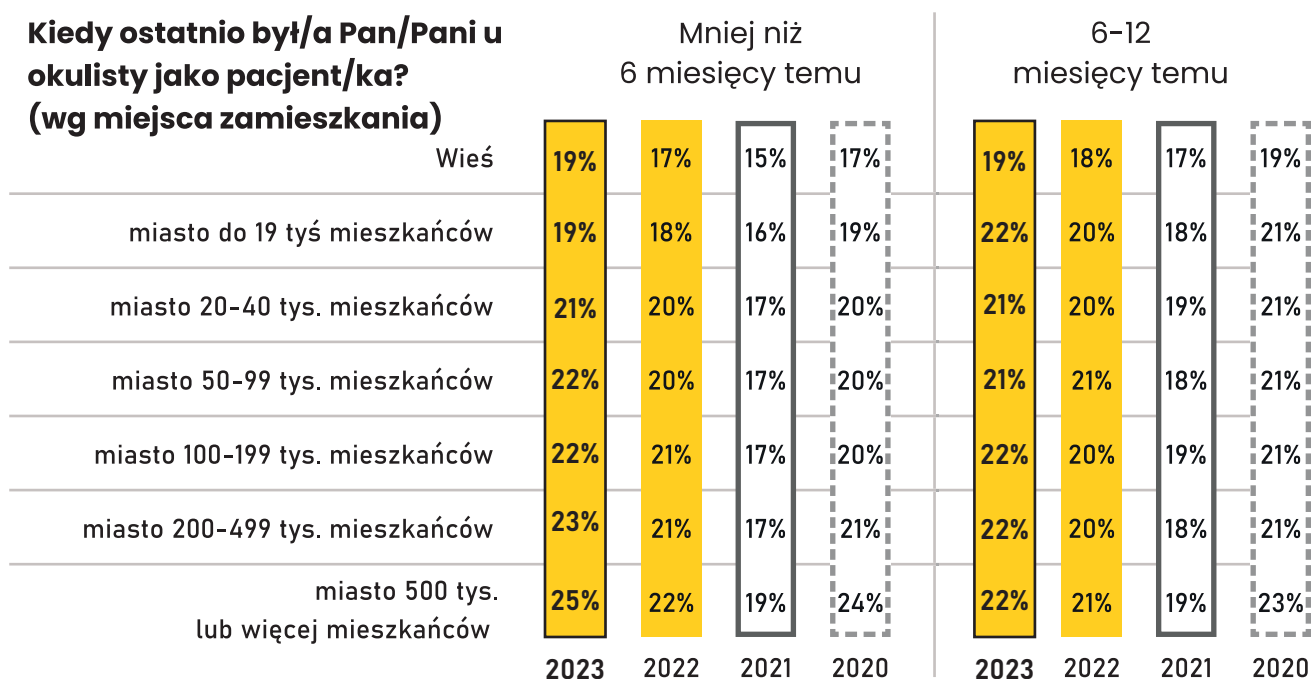
Niemal co 14. Polak nigdy nie był u okulisty. 21 proc. (2 pp. więcej niż w 2022, 5 pp. więcej niż w 2021 i 1 pp. niż w 2020) osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 21 proc. (1 pp. więcej niż w 2022) 6-12 miesięcy temu, a 51 proc. dawniej niż rok i bardzo dawno temu.

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



Największy odsetek wizyt u okulisty w ostatnim pół roku był udziałem osób mieszkających w największych miastach (25 proc.). Na drugim biegunie znaleźli się mieszkańcy wsi, którzy znacznie rzadziej byli z wizytą u tego specjalisty (19 proc.) – różnica między tymi miejscami zamieszkania wzrosła do 6 pp. rok do roku.

Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u okulisty jako pacjent/ka (wg miejsca zamieszkania)

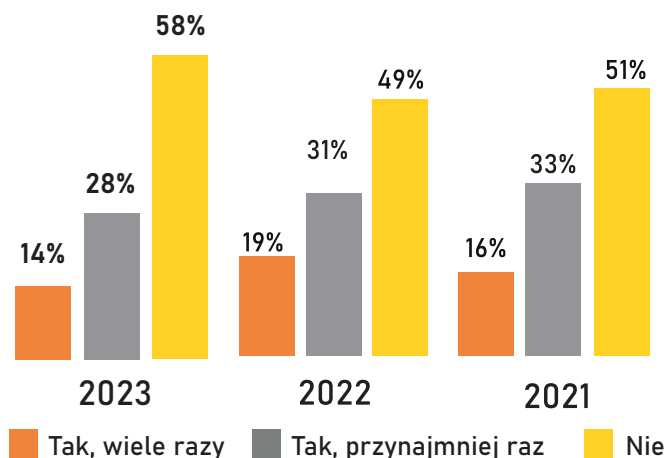


Okresowe badanie okulistyczne powinno być wykonywane co 2 lata. Po 40. roku życia powinno kontrolować się stan swojego wzroku przynajmniej co 1-2 lata, nawet gdy nie zauważasz u siebie żadnych niepokojących objawów.

Teledycyna

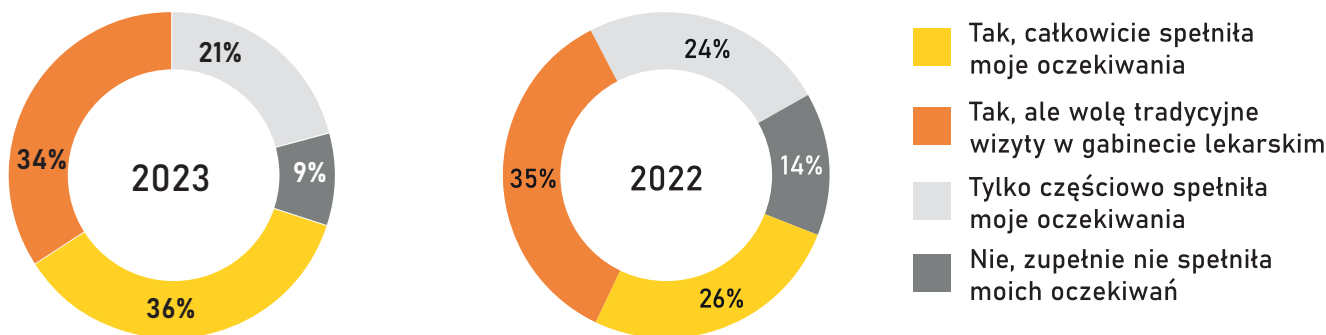
Pandemia COVID-19 ograniczyła dostęp do tradycyjnych wizyt lekarskich. Z tego powodu wielu Polaków zaczęło korzystać z porad teledycyńnych. 14 proc. (5 pp. mniej niż przed rokiem i 2 pp. mniej niż w 2021) respondentów wielokrotnie skorzystało z wizyty teledycyńnej w ciągu ostatnich 12 miesięcy, a 28 proc. (o 3 pp. mniej niż w 2022 i 5 pp. mniej niż w 2021) zrobiło to przynajmniej raz.

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



Na wizytę teledycyńną w przeciągu 12 ostatnich miesięcy nie zdecydowało się 58 proc. Polaków – jest to wynik o 9 pp. wyższy niż przed rokiem i o 7 pp. wyższy niż w 2021 roku.

Czy wizyta teledycyńna spełniła Pana/Pani oczekiwania?*

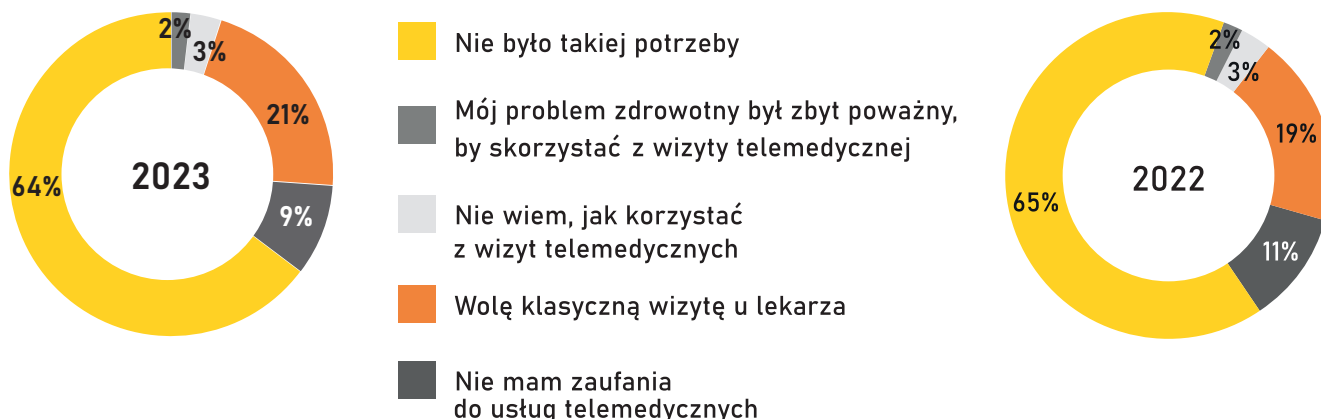


* Pytanie kierowane do osób, które skorzystały z wizyty teledycyńnej przynajmniej raz

Wśród osób, które przynajmniej raz skorzystały z wizyty teledycyńnej, 91 proc. (5 pp. więcej niż w 2022) deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Natomiast 9 proc. zadeklarowało, że wizyta teledycyńna nie spełniła ich oczekiwań.

3 proc. osób (tak samo jak w 2022 i aż 19 pp. mniej niż w 2021) wśród tych, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie odbyło żadnej wizyty teledycyńnej, nie wiedziało, jak skorzystać z tego rodzaju porady, 21 proc. (2 pp. więcej niż w 2022) woli klasyczną wizytę u lekarza, a 9 proc. (2 pp. mniej niż w 2022) osób nie ma zaufania do usług teledycyńnych.

Dlaczego nie skorzystał Pan/Pani z wizyty telemedycznej?

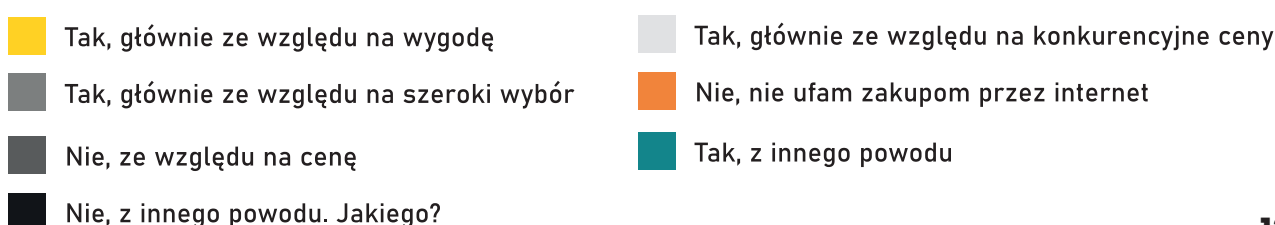
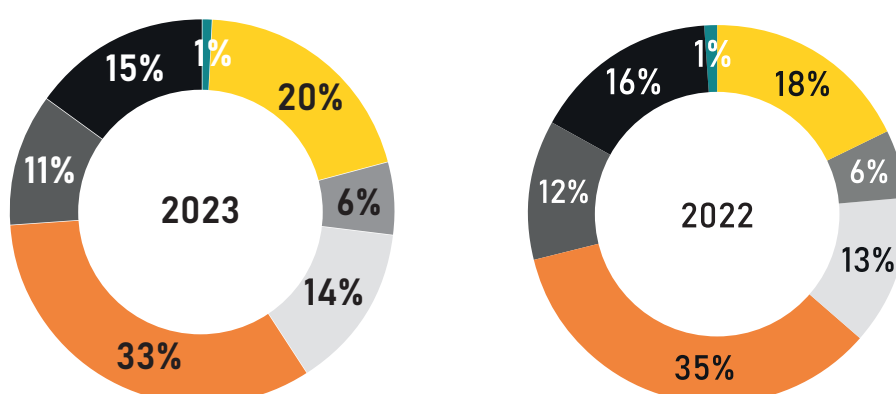


Zakup usług medycznych i produktów zdrowotnych przez internet

20 proc. Polaków (w 2022 było to 18 proc.) kupuje za pośrednictwem internetu usługi medyczne i produkty zdrowotne ze względu na wygodę, 14 proc. (1 pp. więcej niż w 2022) ze względu na konkurencyjne ceny, a 6 proc. (bez zmian względem 2022) z powodu szerokiego wyboru.

33 proc. (2 pp. mniej niż w 2022) respondentów nie ufa zakupom przez internet i dlatego z nich nie korzysta.

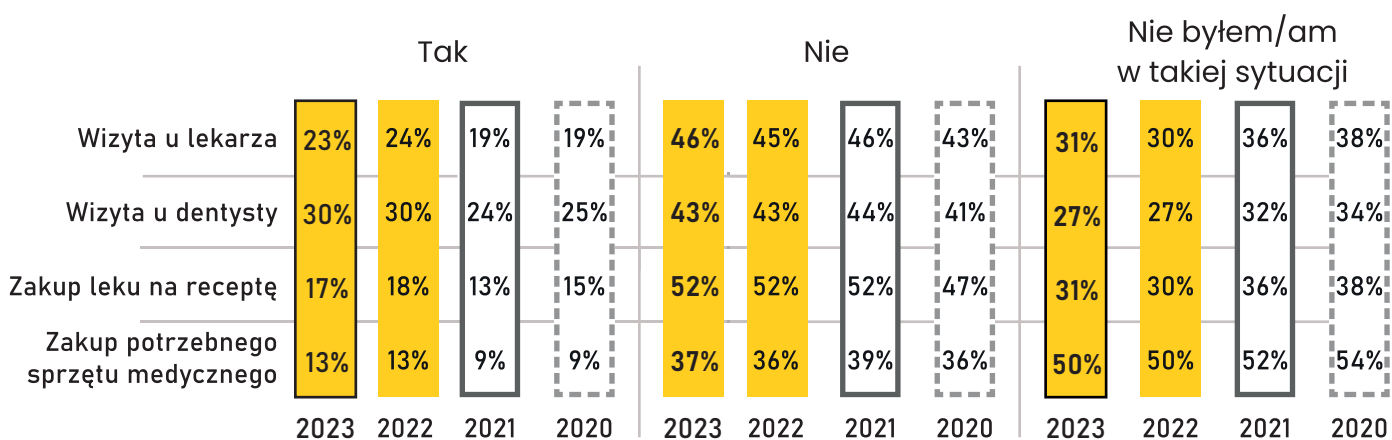
Czy kupuje Pan/Pani usługi medyczne (np. pakiety badań) lub produkty zdrowotne (np. sprzęt medyczny, suplementy diety) za pośrednictwem internetu?



Wykluczenie finansowe w dostępie do opieki medycznej

Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych, podobnie jak przed rokiem, zrezygnował co czwarty Polak (w latach 2020 i 2021 co piąty), a co trzeci (w latach 2020 i 2021 co czwarty) nie był z tego powodu u dentysty. Aż 17 proc. Polaków (1 pp. mniej niż w 2022, 4 pp. więcej niż w 2021 i 2 pp. więcej niż w 2020) zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 13 proc. (tak samo jak w 2022, 4 pp. więcej niż w 2020 i 2021) z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

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



Transport do miejsca wizyty lekarskiej jest w stanie zapewnić sobie 99 proc. Polaków, ale 14 proc. (tak samo jak w 2022, 4 pp. więcej niż w 2021 i 2020) respondentów napotyka przy tym na pewne lub duże trudności.

Dostęp do opieki zdrowotnej

Podsumowanie

1 60 proc. Polaków (6 pp. więcej niż w 2022, 24 pp. więcej niż w 2021 i 7 pp. więcej niż w 2020) skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku. Na znaczne zwiększenie się odsetka osób, które skorzystały z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, mogło wpłynąć zwiększenie się potrzeb zdrowotnych związanych z wyjątkowo trudnym sezonem infekcyjnym 2022/2023, konsekwencje zdrowotne

przejęcia zakażenia wirusem COVID-19, a także chęć lepszego monitorowania zdrowia po dwóch latach pandemii.

2 U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 53 proc. ankietowanych (4 pp. więcej niż w 2022, 13 pp. więcej niż w 2021 i 9 pp. więcej niż w 2020). Różnice dla wizyt w u lekarza specjalisty znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania

i wynoszą do 10 pp. między wsią a największymi miastami.

3 Zaledwie 39 proc. (2 pp. więcej niż w 2022 i 2020 roku, 5 pp. więcej niż w 2021) Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku, 22 proc. zrobiło to 6–12 miesięcy temu, a 38 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 14. Polak nigdy nie był u okulisty. 21 proc. (2 pp. więcej niż w 2022, 5 pp. więcej niż w 2021 i 1 pp. niż w 2020) osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 21 proc. (1 pp. więcej niż w 2022) 6–12 miesięcy temu, a 51 proc. dawniej niż rok i bardzo dawno temu.

5 Porad telemedycznych w ciągu ostatnich 12 miesięcy wielokrotnie skorzystało 14 proc. respondentów (5 pp. mniej niż przed rokiem i 2 pp. mniej niż w 2021), a 28 proc. (o 3 pp. mniej niż w 2022 i 5 pp. mniej niż w 2021) zrobiło to przynajmniej raz. Na wizytę telemedyczną w przeciągu 12 ostatnich miesięcy nie zdecydowało się 58 proc. Polaków – jest to wynik o 9 pp. wyższy niż przed rokiem. Spadek zainteresowania wizytami telemedycznymi może być 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, 91 proc. (5 pp. więcej niż w 2022) deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Natomiast 9 proc. (5 pp. mniej niż przed rokiem) zadeklarowało, że wizyta telemedyczna nie spełniła ich oczekiwań. 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.

7 Kwestie finansowe są istotnym elementem ograniczającym dostępność usług i produktów medycznych, a problem wykluczenia praktycznie nie poprawił się względem roku 2022. Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych, podobnie jak przed rokiem, zrezygnował co czwarty Polak, a co trzeci nie był z tego powodu u dentysty. Aż 17 proc. Polaków zrezygnowało chociaż raz w życiu z zakupu leku na receptę, a 13 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

Dostęp do opieki zdrowotnej

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 42 proc. uczestników badania skorzystało w ostatnim roku z teleporady. Nieznacznie wzrósł odsetek respondentów deklarujących kupowanie usług medycznych w internecie (do 40 proc.), natomiast 33 proc. osób wyraziło brak zaufania dla takiego sposobu postępowania. Można wyrazić nadzieję, że w następnych latach odsetek ten nadal będzie nadal malał.

Duży odsetek osób deklarujących konieczność rezygnacji z niektórych usług medycznych powinien być powodem do refleksji dla osób decydujących o kształcie systemu opieki zdrowotnej w Polsce.



prof. dr hab. n. med.
Piotr Jankowski

Kierownik Katedry i Kliniki
Chorób Wewnętrznych
i Gerontokardiologii CMKP





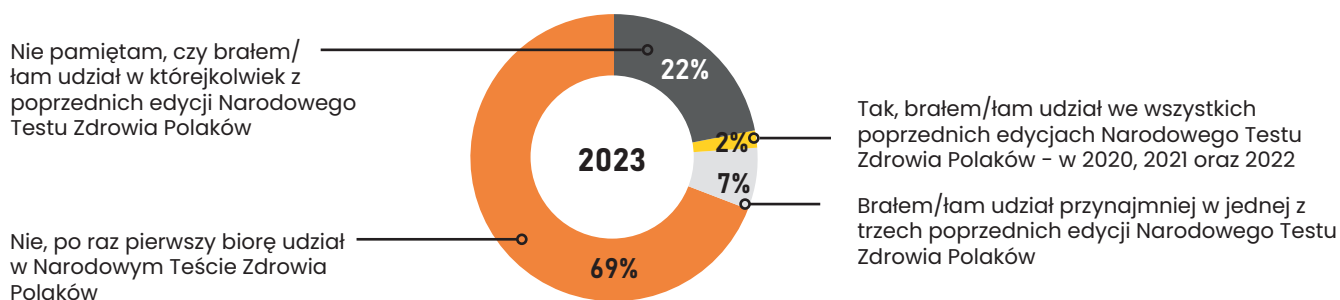
NARODOWY TEST ZDROWIA POLAKÓW

Kształtowanie
prozdrowotnych
zachowań wśród Polaków

Edukacja zdrowotna i promowanie profilaktyki jest jedną z misji Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Sprawdzono, czy udział w akcji i otrzymanie spersonalizowanych rekomendacji zdrowotnych po wypełnieniu ankiety ma jakikolwiek wpływ na kształtowanie prozdrowotnych zachowań wśród respondentów.

W czwartej edycji badania 9 proc. respondentów stanowiły osoby, które wzięły udział w przynajmniej jednej z trzech poprzednich edycji.

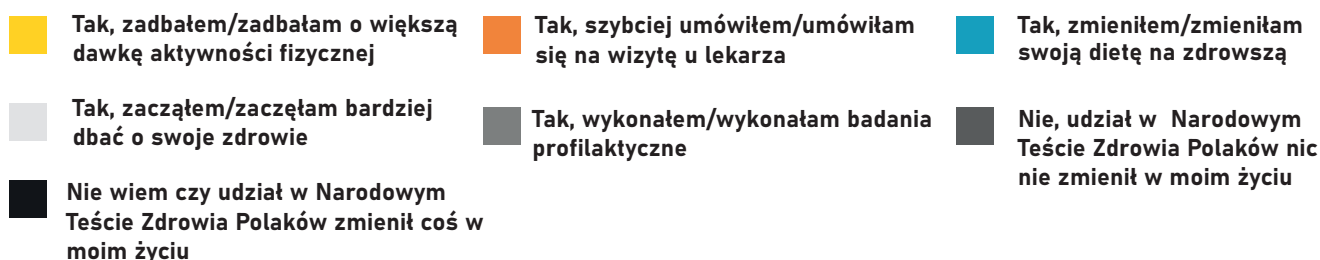
Czy brała Pani udział w poprzednich edycjach Narodowego Testu Zdrowia Polaków?



Zapytano osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji badania, czy miało ono jakikolwiek wpływ na ich życie. Wyniki są jednoznaczne – Narodowy Test Zdrowia Polaków realnie wpływa na kształtowanie zachowań prozdrowotnych. Aż 39 proc. spośród osób, które wzięły udział w poprzednich edycjach, dzięki NTZP podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia. To o 3 pp. więcej niż wynik sprzed roku.

16 proc. wykonało badania profilaktyczne (przed rokiem 14 proc.), 11 proc. zadbało o większą aktywność fizyczną (przed rokiem 13 proc.), 9 proc. zmieniło swoją dietę na zdrowszą (przed rokiem 11 proc.), 5 proc. szybciej umówiło się na wizytę u lekarza (przed rokiem 9 proc.), a 14 proc. zaczęło bardziej dbać o swoje zdrowie (przed rokiem 5 proc.).

Czy udział w Narodowym Teście Zdrowia Polaków zmienił coś w Pani/Pana życiu?



2022



2023

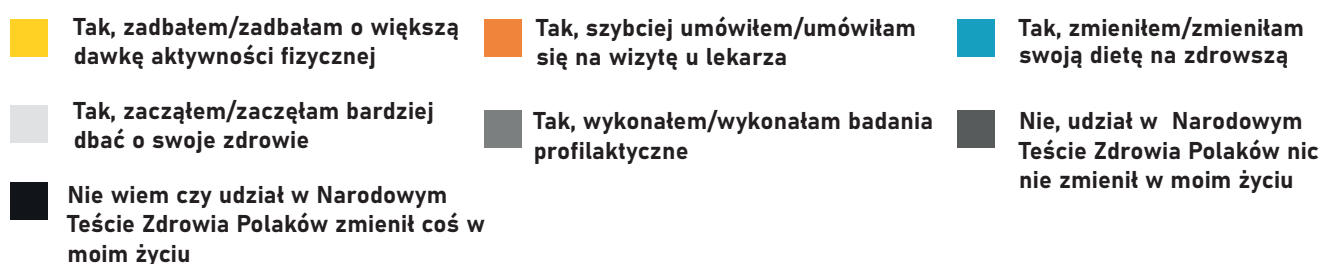


*na pytanie odpowiadały wyłącznie osoby, które twierdząco odpowiedziały na pytanie o udział w przynajmniej jednej z poprzednich edycji NTZP

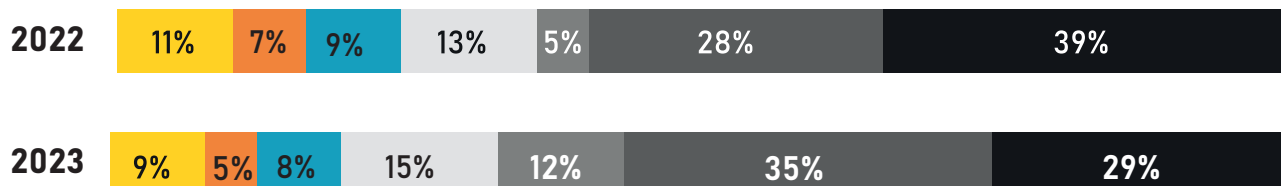
Narodowy Test Zdrowia Polaków ma większy wpływ na mężczyzn (40 proc. z nich wprowadziło zmiany po wzięciu udziału w NTZP) niż kobiety (36 proc. z nich wprowadziło zmiany po wzięciu udziału w NTZP – wynik o 3 pp. wyższy niż przed rokiem) w zakresie wprowadzania korzystnych dla zdrowia zmian.

NTZP zainspirował 9 proc. mężczyzn i 13 proc. kobiet do zadbania o większą dawkę aktywności fizycznej, 13 proc. mężczyzn i 9 proc. kobiet do zmiany diety na zdrowszą, 11 proc. mężczyzn i 7 proc. kobiet do szybszej wizyty u lekarza.

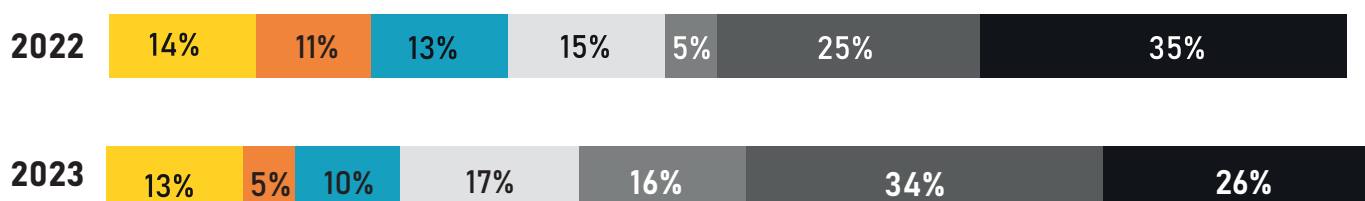
Wpływ Narodowego Testu Zdrowia na zachowania prozdrowotne



Kobieta



Mężczyzna



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



PATRONAT
STRATEGICZNY

PROFILAKTYKA FINANSOWA

Czy do chorowania
można się
przygotować?

W Polsce każdego roku na nowotwory zapada ponad 165 tys. osób. Szacuje się, że do 2035 roku liczba ta może wzrosnąć o ponad 20 proc.¹⁹ Zdaniem onkologów szybka i trafna diagnoza oraz podjęcie odpowiedniego leczenia zwiększa szansę pacjentów na całkowity powrót do zdrowia.

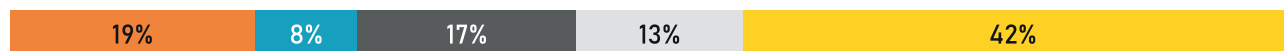
Wysokie koszty terapii, a także utrudniony dostęp do placówek medycznych często powodują jednak ograniczenia w wyborze, a także zastosowaniu prawidłowej kuracji. Oprócz regularnych badań profilaktycznych i prowadzenia zdrowego trybu życia warto zadbać o dodatkową ochronę na wypadek niekorzystnej diagnozy, także dla bliskich nam osób.

● **Wysokie koszty terapii**

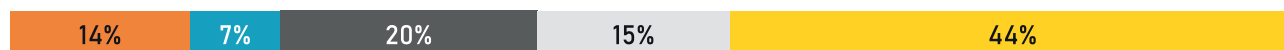
Oceń w skali 1-5, na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami:

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam
 2
 3
 4
 5 - Zdecydowanie się zgadzam

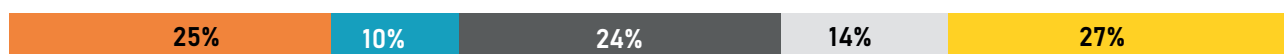
Wiem, z jakimi kosztami może wiązać się zachorowanie na nowotwór.



W przypadku zachorowania na nowotwór będę potrzebować pieniędzy na prywatne leczenie.



Gdy zachoruję na nowotwór, będę rozważać leczenie prywatne.



W przypadku zachorowania na nowotwór będę rozważać leczenie za granicą.



Każda choroba to ogromne wyzwanie, także finansowe. Pomimo refundacji terapii onkologicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, wiele wydatków związanych z terapią, niezbędnymi badaniami, a także transportem lub dodatkową opieką pielęgniarską pozostaje po stronie pacjenta.

Jak wynika z Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2023, świadomość wydatków, które mogą pojawić się w przypadku choroby nowotworowej, jest dosyć wysoka – 54 proc. respondentów wie, z jakimi kosztami może wiązać się zachorowanie na nowotwór, a aż 65 proc. deklaruje, że będzie potrzebować dodatkowych pieniędzy na leczenie. Dodatkowego finansowego wsparcia, w przypadku choroby nowotworowej nie będzie potrzebować wyłącznie 18 proc. Polaków.

Jednocześnie Polacy chcą mieć zapewnioną możliwie najlepszą opiekę w przypadku choroby nowotworowej – 41 proc. ankietowanych będzie rozważać leczenie prywatne, a 28 proc. leczenie za granicą.

● Wsparcie w procesie leczenia

Oceń w skali 1–5, na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami:

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam
 2
 3
 4
 5 - Zdecydowanie się zgadzam

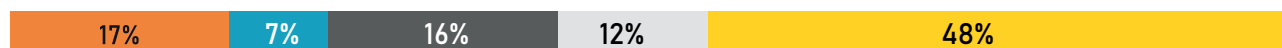
W przypadku zachorowania na nowotwór poradzę sobie z zapewnieniem funduszy na leczenie, ale problemem będzie dla mnie organizacja tego leczenia.



W razie mojego zachorowania na nowotwór moja rodzina będzie potrzebować wsparcia w swoim codziennym funkcjonowaniu.



Chciałbym/Chciałabym otrzymać wsparcie psychologiczne, jeśli zachoruję na nowotwór.



Diagnoza nowotworowa z dnia na dzień zmienia życie nie tylko chorego, ale także jego najbliższych. Pacjenci onkologiczni często potrzebują bowiem wsparcia w zorganizowaniu leczenia, a także dopełnieniu formalności z nim związanych. Niemal co trzeci ankietowany twierdzi, że potrzebowałby pomocy w zorganizowaniu leczenia, a prawie co drugi uważa, że w razie choroby jego rodzina będzie potrzebować wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Choroba nowotworowa jest też dużym obciążeniem dla psychiki chorego – zaburzenia lękowe dotyczą nawet 30 proc. pacjentów onkologicznych. Świadomość takiego stanu rzeczy jest wysoka – zgodnie z wynikami Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2023 aż 61 proc. respondentów chciałoby otrzymać wsparcie psychologiczne, jeśli dotknie ich choroba nowotworowa.

● **Ochrona na wypadek choroby**

Niekorzystną diagnozę może usłyszeć każdy, a choroba onkologiczna może stać się jednym z najtrudniejszych doświadczeń życiowych. Odpowiednie ubezpieczenie na wypadek nowotworów może zapewnić dodatkowe wsparcie nie tylko pacjentowi, ale także jego bliskim.

Co ważne, ubezpieczenie to nie wyłącznie finansowe wsparcie bowiem można rozszerzyć je o pakiet, który zapewnia m.in. dostęp do specjalistów w celu uzyskania i potwierdzenia diagnozy czy pakiet, w ramach którego zyskuje się możliwość wykonania badań przesiewowych i genetycznych pozwalających na szybkie wykrycie choroby.

Pełny zakres ubezpieczenia na wypadek chorób onkologicznych może obejmować m.in. badania, program diagnostyczny i wizyty u specjalistów, a także wypłatę do 600 000 zł na leczenie. Dodatkowo program może zapewnić zaś pacjentowi i jego bliskim wsparcie w codziennym funkcjonowaniu, w tym transport medyczny, opiekę pielęgniarską, pomoc w opiece nad dziećmi czy profesjonalną pomoc psychologiczną.

● **Leczenie za granicą**

Czasami ratująca życie terapia dostępna jest tylko w specjalistycznym ośrodku poza granicami kraju. Także tego typu leczenie może być pokryte z odpowiedniego ubezpieczenia, które obejmuje ochroną osoby już od momentu otrzymania diagnozy nowotworu, choroby sercowo-naczyniowej, a także chorób wymagających zabiegu neurochirurgicznego lub przeszczepu organu. Należy jednak pamiętać, że ubezpieczenie takie m.in. nie obejmie Cię, jeśli zachorujesz przed objęciem Cię ubezpieczeniem, czy może nie pokrywać kosztów wszystkich dostępnych na rynku terapii.

Ubezpieczenie może zapewnić weryfikację wyników u drugiego specjalisty, terapię w zagranicznej placówce, a także pokrycie kosztów transportu i noclegu również osoby towarzyszącej. Co więcej, polisa nie kończy się na leczeniu za granicą – jeśli okaże się, że potrzebne będą dodatkowe badania czy leki po powrocie do kraju, osoba ubezpieczona może otrzymać zwrot poniesionych kosztów.

Profilaktyka finansowa

Komentarz Ekspertki

Już kolejny rok towarzyszymy Polakom w Narodowym Teście Zdrowia. To dla nas szczególne badanie – precyzyjnie wskazuje obszary wymagające uwagi oraz weryfikuje własne podejście do zdrowia. Jako marka od lat zachęcamy Polaków do zadawania sobie tych trudnych pytań i do mówienia wprost o tym, co ważne. Tym bardziej cieszy fakt, że wartość średniego Indeksu Zdrowia poprawia się i coraz więcej osób regularnie się bada. Wyniki NTZP pokazują, że rośnie świadomość zdrowotna społeczeństwa, a działania naszej firmy mogą się do tego przyczynić.

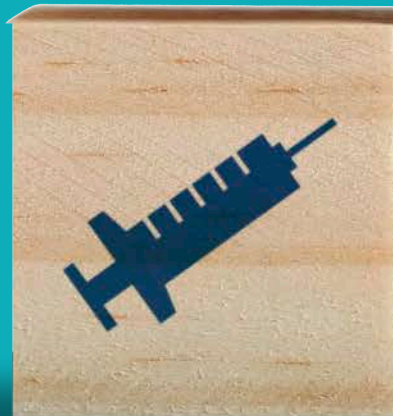
Badanie pokazało również, że dla Polaków ważny jest aspekt profilaktyki finansowej. 54 proc. respondentów uważa, że wie, jakie koszty towarzyszą leczeniu

nowotworu, a 65 proc. zadeklarowało, że może potrzebować wsparcia finansowego w tym czasie. Wskazuje to na istotność profilaktyki finansowej w postaci ubezpieczenia na życie i zdrowie, które zapewni dodatkowe pieniądze na czas leczenia czy powrotu do zdrowia po chorobie.



Diana Rychter

Menedżerka ds. Badań
i Analiz Rynkowych
w Nationale-Nederlanden



PATRONAT
MERYTORYCZNY

PATRONAT
STRATEGICZNY


UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

 **nationale
nederlanden**

WNIOSKI

NTZP 2023

Wnioski

1 Wszystkie dane przedstawione w raporcie Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2023 powinno analizować się z perspektywy trwającej od marca 2020 do maja 2023 roku pandemii COVID-19, która wpłynęła na wiele aspektów życia ludzi na całym świecie, także w Polsce.

2 Zebrane w 2023 roku dane stanowią cenny materiał, szczególnie w zestawieniu z wynikami z NTZP2020¹ – który został przeprowadzony jeszcze przed ogłoszeniem pandemii, NTZP2021² – który został przeprowadzony po roku od ogłoszenia pandemii i NTZP2022³ – który przeprowadzono po dwóch latach od ogłoszenia pandemii. Porównując dane z tych czterech badań, w których łącznie wypełniono ponad milion ankiet, można przeanalizować, czy i w jaki sposób pandemia COVID-19 wpłynęła na zdrowie Polaków oraz zmieniła ich podejście do profilaktyki zdrowotnej i zdrowego stylu życia.

3 Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2023 wskazują, że miniony rok przyniósł znaczną poprawę w podejściu do profilaktyki zdrowotnej nie tylko względem dwóch poprzednich lat (2021 oraz 2022), ale także w porównaniu do badania z roku 2020.

4 Indeks Zdrowia, wskaźnik stworzony na potrzeby Narodowego Testu Zdrowia Polaków, pokazuje w skali

od 0 do 100 proc., 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 wyniósł w 2023 roku 63,6 proc., czyli jest wyższy o 1,5 pp. w porównaniu do pierwszej edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków, która prowadzona była w 2020¹ roku, przed ogłoszeniem pandemii. To bardzo dobra wiadomość, ponieważ nastąpiło odbicie po dwóch latach, gdy średni Indeks Zdrowia był znacznie niższy niż w roku 2020. 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. Dbalność 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 21 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn. Tym samym zarówno kobiet, jak i mężczyzn

dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2023 roku jest więcej niż w roku 2020, kiedy w tej grupie było 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 rośnie w każdej kolejnej grupie wiekowej, w 2023 roku wynosząc dla 18-24-latków 57,5 proc., natomiast dla osób po 65. roku życia – 68,5 proc. Najwyższy skok w dbaniu o swoje zdrowie zauważalny jest po 24. roku życia (3,3 pp. różnicy między 18-24-latkami a 25-34-latkami), kolejny następuje po 55. roku życia (2,5 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 NTZP2023 wskazuje, że poprawa nawyków żywieniowych to długotrwały proces. Część z pozytywnych zmian, które zaszły w 2021 roku, była tylko chwilowa i najprawdopodobniej spowodowana strachem związanym z początkiem pandemii COVID-19. W roku 2022 Polacy powrócili do wielu przedpandemicznych zachowań żywieniowych, które negatywnie odbijają się na zdrowiu, a rok 2023 przyniósł małe zmiany na plus tylko w kilku obszarach.

8 Co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu (19 proc. względem 20 proc. w 2022). 3 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu. Rok do roku minimalnie zmalała nie tylko częstotliwość spożywania fast-foodów, ale i odsetek osób, które w ogóle sięgają po tego typu żywność 84 proc. (spadek o 1 pp. względem 2022). Napoje słodzone codziennie pije 11 proc. Polaków, o 2 pp. mniej niż przed rokiem. Kilka razy w tygodniu sięga po nie 12 proc. respondentów (spadek o 1 pp. rok do roku). Także po napoje energetyzujące sięga mniej Polaków – ich spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku z 33 proc. do 31 proc. 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.

9 Warzywa codziennie jada zaledwie 31 proc., a owoce 35 proc. Polaków (wzrost o 1 pp. względem 2022). Tegoroczne dane pokazują, że wyraźny wzrost codziennego spożycia warzyw i owoców, który obserwowaliśmy w 2021 roku, był tylko chwilowy i prawdopodobnie był spowodowany obawą o zdrowie na początku pandemii. Zarówno spożycie warzyw, jak i owoców rośnie wraz z wiekiem i poziomem wykształcenia. Jest też wyższe dla kobiet niż mężczyzn.

10 Podobnie jak w roku 2020 i 2021, Polacy nadal najczęściej wybierają posiłki mięsne (26 proc. – 1 pp. mniej niż w 2021), jednak odsetek ten z roku na rok maleje. Na drugim miejscu pod kątem popularności są posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (19 proc. – 2 pp. mniej niż w 2021). Posiłki wegetariańskie lub wegańskie najczęściej wybiera 5 proc. Polaków (1 pp. mniej niż w 2021).

11 Odsetek osób, które w ogóle sięgały po suplementy w ostatnim roku, po dużym wzroście w roku 2021 (7 pp. względem 2020), w roku 2023 zmalał do poziomu z 2020 roku i obecnie wynosi 59 proc. Rok do roku wzrosła jednak o 1 pp. częstotliwość ich spożycia – codzienne spożycie deklaruje 23 proc. Polaków (w 2021 roku było to 25 proc., a w 2020 roku 17 proc.). Wydaje się, że największy wpływ na decyzję o przyjmowaniu suplementów miała wpływ pandemia i chęć 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, a więc i suplementacją, z czego wynikał gwałtowny skok w 2021 roku, a także równie gwałtowny spadek w 2022 roku (który jeszcze pogłębił się w 2023) odsetka osób przyjmujących suplementy.

12 20 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję – to wynik taki sam jak przed rokiem, o 1 pp. wyższy niż w 2021 oraz 9 pp. wyższy niż w 2020 roku. W dłuższej perspektywie czasowej widzimy więc niewielki spadek osób sięgających po alkohol. Minimalnie spada też jego codzienna konsumpcja – obecnie po alkohol przynajmniej raz dziennie sięga 9 proc. dorosłych Polaków. Mężczyzn sięgających przynajmniej raz dziennie po alkohol jest 14 proc., odsetek kobiet pijących alkohol każdego dnia nie zmienił się rok do roku i wynosi 5 proc. Tak częste sięganie po alkohol jest szczególnie niepokojące, gdyż uznawany jest on za jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci.

13 Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 28 proc. – to o 2 pp. mniej niż w roku 2022. 21 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy (spadek o 1 pp. względem 2022), 8 proc. (bez zmian względem 2022) po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie. Rok do roku występuje więc nieznaczny spadek zainteresowania

produktami tytoniowymi. 27 proc. Polaków udało się rzucić palenie (1 pp. więcej niż przed rokiem). Wśród czynnych palaczy aż 55 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 24 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości. Wysoki odsetek palaczy mocno niepokoi, ponieważ palenie wyrobów tytoniowych stanowi poważny czynnik ryzyka wielu chorób, w tym nowotworowych czy sercowo-naczyniowych.

14 10 proc. 18-24-latków (1 pp. więcej niż w 2022) i 12 proc. 25-34-latków próbowało dopalaczy (bez zmian względem 2022). Doświadczenia z dopalaczami ma już 5 proc. Polaków (bez zmian względem 2022).

15 Subiektywna ocena zdrowia fizycznego Polaków nie zmieniła się względem roku poprzedniego. 53 proc. dorosłych Polaków ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Wynik ten jest identyczny jak przed rokiem, ale aż o 6 pp. niższy niż w 2021 roku (i o 3 pp. niższy niż w roku 2020). 9 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 (15 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

miesiący po przejściu COVID-19²¹.

16 Samoocena zdrowia psychicznego Polaków minimalnie pogorszyła się w porównaniu z rokiem poprzednim. Zarówno większość kobiet (53 proc. – 1 pp. mniej niż w 2022), jak i mężczyźn (65 proc.) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 15 proc. kobiet (wzrost o 1 pp. względem 2022) i 10 proc. mężczyźn. Alarmująco wygląda fakt, że aż 32 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To o 3 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 12 pp. więcej niż w roku 2020. Pogorszenie się zdrowia psychicznego Polaków może mieć z wiązek z negatywnymi wydarzeniami w Polsce i na świecie, m.in. trwającą nadal pandemią COVID-19, ciężkim sezonie infekcyjnym 2022/2023, zawirowaniami w gospodarce czy wojną w Ukrainie.

17 W minionym sezonie (2022/2023) przeciw grypie zaszczepiło się 13 proc. respondentów (bez zmian względem sezonu 2021/2022). 8 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na grypę każdego roku (tak samo jak w roku 2022). Niestety apele lekarzy i ekspertów nie przyczyniły się do zwiększenia wyszczepialności na grypę, a konsekwencją tego była bardzo wysoka zachorowalność na grypę w minionym sezonie infekcyjnym.

18 Przeciw COVID-19 w momencie przeprowadzania badania zaszczepionych było 73 proc. respondentów, natomiast 1 proc. deklarował chęć zaszczepienia się.

Jednocześnie 6 proc. badanych nie wiedziało, czy się zaszczepi, a 19 proc. (6 pp. więcej niż w 2022) zadeklarowało, że nigdy nie ma się zamiaru szczepić przeciw COVID-19. Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw COVID-19 32 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 28 proc. deklaruje się jako przeciwnicy szczepień.

19 Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 23 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 29 proc. Jednocześnie 20 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 13 proc. stres zajada. 17 proc. Polaków próbuje rozładować stres, np. dzwoniąc do bliskich.

20 Mimo że w pierwszym roku pandemii (NTZP2021²), i to pomimo obostrzeń obejmujących zamknięcie obiektów sportowych i rekreacyjnych, Polacy zwiększyli swoją aktywność fizyczną, w roku 2022 nastąpiło odwrócenie tych pozytywnych zmian, a rok 2023 przyniósł tylko małą poprawę. Obecnie 51 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu – w porównaniu do 2022 to spadek o 2 pp., lecz nadal o 4 pp. więcej niż w 2021 i 1 pp. więcej niż w 2020. Co więcej, aż 11 proc. osób w ogóle nie wychodzi z domu lub nie spaceruje z innych powodów (1 pp. mniej niż w 2022 i 1 pp. więcej niż w 2021 i 2020). Największy odsetek Polaków – 37 proc. – poświęca na spacer do 30 min dziennie. 29 proc. osób przeznaczają na spacer między 30 a

60 min, a 13 proc. 1 do 2 godzin.

21 19 proc. Polaków śpi mniej niż 6 godzin, a 74 proc. Polaków śpi 6-8 godzin na dobę, czyli tyle ile zalecają eksperci (bez zmian względem 2022 roku w obu grupach). 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.

22 Już 52 proc. (1 pp. więcej niż w 2022) Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne, a liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem. Niemal co trzeci Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co czwarty alergię lub astmę, co szósty depresję, a co jedenasty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 20 proc., na choroby serca 12 proc., na choroby neurologiczne 12 proc., na nowotwory 5 proc., a na POChP 3 proc. ankietowanych. U 41 proc. respondentów kiedykolwiek zdiagnozowano COVID-19.

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

24 Mimo że wielu Polaków nie wykonuje badań profilaktycznych regularnie, widać w tym

zakresie znaczną poprawę w porównaniu zarówno do roku 2022, jak i czasem przed pandemią, czyli wyników NTZP z roku 2020. W przeciągu ostatniego roku 54 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 50 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 62 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 64 proc. wykonało morfologię krwi, a 81 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.

25 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-19. Aż 60 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, a kwestia ta dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet (71 proc. mężczyzn i 51 proc. kobiet). Dane te są zbieżne z szacunkami NFZ, które

mówią, że trzech na pięciu Polaków ma nadwagę⁸. 45 proc. mężczyzn i 30 proc. kobiet ma nadwagę, a 26 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet choruje na otyłość. Jednocześnie problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Średnie BMI Polaków wynosi 26,8 kg/m².

26 Cukrzycę zdiagnozowano u 9 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45–54-latków ma ją 7 proc. osób, w grupie 55–64-latków 14 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 23 proc. osób. Tymczasem co czternasty 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.

27 Badanie stężenia cukru we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 62 proc. ankietowanych, o 8 pp. więcej niż w 2022. Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 45 proc. osób w wieku 18–24 lat, 56 proc. w wieku 35–44 lat oraz 79 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia. Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.

28 Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało 54 proc. Polaków (9 pp. więcej niż w 2022). Badanie wykonało 28 proc. osób w wieku 18–24 lat (wzrost o 4 pp. w stosunku do 2022), w grupie wiekowej 35–44 lat było to już 48 proc. (wzrost o 8 pp. względem 2022), a w grupie osób powyżej 65. roku życia 75 proc. (wzrost o 7 pp. w stosunku

do 2022).

29 Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 81 proc. ankietowanych. Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 66 proc. osób w wieku 18-24 lat, 77 proc. w wieku 35-44 lat oraz 93 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.

30 Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało 11 proc. 45-54-latków, 7 proc. 55-64-latków i 4 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.

31 Przewlekły stres, obok m.in. cukrzycy, palenia tytoniu i zaburzeń lipidowych, może być czynnikiem rozwoju chorób serca. Tymczasem aż 98 proc. Polaków doświadcza stresu – 23 proc. codziennie i 29 proc. kilka razy w tygodniu.

32 Choroby sercowo-naczyniowe są największym zabójcą Polaków. Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje niemal co trzeci dorosły Polak (31 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca)

cierpi co ósmy. W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

33 U 5 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (bez zmian względem 2022 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 siódma osoba cierpi na chorobę nowotworową.

34 Wyniki NTZP2023 w obszarze większości badań profilaktycznych i przesiewowych są lepsze niż przed rokiem oraz przed pandemią COVID-19 (NTZP2020¹), jednak profilaktyka nowotworowa pozostawia jeszcze wiele do życzenia.

35 Kolonoskopii, podstawowego badania w profilaktyce raka jelita grubego, nigdy w swoim życiu nie robiło aż 58 proc. 55-64-latków i 47 proc. osób powyżej 65. roku życia. 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 zaledwie 8 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku (wzrost o 1 pp. względem 2022), a aż 36 proc. badanych, mimo że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje. RTG klatki piersiowej, który jest elementem diagnostyki raka płuca, 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.

36 Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 24 proc. kobiet (1 pp. mniej niż w 2022, 4 pp. mniej niż w 2021). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania. Jednocześnie tylko 22 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku (wzrost o 1 pp. względem 2022), a aż 38 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 38 proc. kobiet w wieku 45–54 lat (wzrost o 2 pp. względem 2022) i 65 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) kobiet w wieku 55–64 lat. Co trzecia kobieta wykonała cytologię, kluczowe w diagnostyce raka macicy badanie, w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiło aż 12 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24–35 lat odsetek ten wynosi 17 proc. – tak samo jak w 2022), ale jest to wynik lepszy o 1 pp. niż w roku 2022 i aż o 7 pp. niż w roku 2020. 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.

37 Badanie gruczołu krokowego per rectum w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 26 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat (wzrost o 1 pp. względem 2022), 43 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 42 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat i 21 proc. mężczyzn po 65. roku życia. Badanie PSA, które ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 43 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat i 61 proc. w grupie 65+ (wzrost o 3 pp. dla obu grup). Nigdy badania nie wykonało aż 32 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat i 16 proc. mężczyzn po 65. roku życia. Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna (przed rokiem co piąty). 17 proc. (wzrost o 1 pp. względem 2022) mężczyzn przeprowadza je kilka razy w roku, a 6 proc. tylko raz w roku (tak samo jak w 2022). Aż 43 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (3 pp. mniej niż w 2022 i 2 pp. mniej niż w 2020). Natomiast badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 12 proc. mężczyzn (2 pp. więcej niż w 2022, 3 pp. więcej niż w 2021 i 4 pp. więcej niż w 2020), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 7 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 62 proc. mężczyzn. Cieszy wzrost odsetka mężczyzn dbających o regularne samobadanie jąder, jednak jest on nadal niższy niż przed pandemią. 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.

38 Znacznie więcej Polaków w porównaniu z rokiem poprzednim skorzystało w minionych miesiącach z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, lekarza specjalisty czy dentysty. Może wynikać to ze zwiększenia potrzeb zdrowotnych w związku z wyjątkowo trudnym sezonem infekcyjnym 2022/2023 czy konsekwencjami zdrowotnymi przejścia zakażenia wirusem COVID-19, 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 (6 pp. więcej niż w 2022). U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 53 proc. ankietowanych (4 pp. więcej niż w 2022), ale różnice dla wizyt w u lekarza specjalisty znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania i wynoszą do 10 pp. między wsią a największymi miastami. 39 proc. (2 pp. więcej niż w 2022) Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku, a 21 proc. (2 pp. więcej niż w 2022) osób sprawdziło w tym czasie stan swojego wzroku.

39 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 14 proc. respondentów, a 28 proc. zrobiło to przynajmniej raz. Na wizytę telemedyczną w przeciągu 12 ostatnich miesięcy nie zdecydowało się 58 proc. Polaków – jest to wynik o 9 pp. wyższy niż przed rokiem. Spadek zainteresowania wizytami telemedycznymi może być 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, 91 proc. (5 pp. więcej niż w 2022) deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Natomiast 9 proc. (5 pp. mniej niż przed rokiem) zadeklarowało, że wizyta telemedyczna nie spełniła ich oczekiwań. 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.

40 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, podobnie jak przed rokiem, zrezygnował co czwarty Polak, a co trzeci nie był z tego powodu u dentysty. Aż 17 proc. Polaków zrezygnowało chociaż raz w życiu z zakupu leku na receptę, a 13 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

41 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 39 proc. (3 pp. więcej niż w 2022) spośród osób, które wzięły udział w poprzednich edycjach, dzięki NTZP podjęło konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia – 16 proc. wykonało badania profilaktyczne, 11 proc. zadbało o większą aktywność fizyczną, 9 proc. zmieniło swoją dietę na zdrowszą, 5 proc. szybciej umówiło się na wizytę u lekarza, a 14 proc. zaczęło bardziej dbać o swoje zdrowie.

NTZP 2023

Komentarz Eksperta

Komentarz do poprzedniego raportu NTZP z 2022 roku kończyłem nieco pesymistycznie: „obawiam się, że aktualnie obserwowane pogorszenie kondycji finansowej będzie miało bezpośredni negatywny wpływ na stan zdrowia Polaków nie tylko psychicznego, ale również fizycznego. Choć trudno oczekiwać, aby osoby przepracowane i zestresowane zmieniały styl życia i dbały o zdrowie”.

Niestety, moje przypuszczenia się sprawdziły, gdyż liczba osób palących papierosy (28 proc.), pijących regularnie alkohol (28 proc.) czy nieuprawiających sportu (51 proc.) pozostała na poziomie podobnym do poprzednich lat. Znaczącemu pogorszeniu uległa samoocena stanu psychicznego zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, we wszystkich grupach wiekowych, ale najmocniej u osób najmłodszych. Równocześnie nie obserwujemy istotnego wzrostu w zakresie podejmowanych działań profilaktycznych w obszarze chorób sercowo-naczyniowych, schorzeń metabolicznych lub nowotworów.

Średni Indeks Zdrowia wrócił do poziomu sprzed epidemii, czyli nadal nie dbamy o swoje zdrowie i tym razem nie możemy powiedzieć, że to wina COVID-19, choć niewątpliwie skutki epidemii pod względem zdrowotnym i ekonomicznym będą jeszcze długo odczuwalne. Martwi obserwacja, iż średni Indeks Zdrowia u najmłodszych jest najniższy, gdyż wtedy budujemy podstawy pod wiek dojrzały i starszy.

Obserwowane już przez przed epidemią skrócenie długości życia w Polsce, które nasilił COVID-19 jest bardzo niepokojącym zjawiskiem i przypuszczam, że może być zjawiskiem stałym w najbliższych latach. Największy bowiem postęp medycyny nie powstrzyma skutków miażdżycy i jej konsekwencji, jeśli nie będziemy działać przyczynowo, tzn. opóźniając jej pojawienie i zwalniając przebieg. Podobnie, w przypadku chorób nowotworowych – możemy mieć chirurgię robotyczną, znakomite leki i nowoczesną radioterapię, ale w przypadku zaawansowanej choroby onkologicznej będą bezradni.

Analiza wyników z czterech edycji Narodowego Testu Zdrowia Polaków prowadzonego przez redakcję Medonet powinna być sygnałem dla osób odpowiedzialnych za system opieki, że ich dotychczasowe działania są nieskuteczne. Profilaktyka jest niestety z perspektywy politycznej niewdzięcznym działaniem, gdyż efekty mogą być widoczne w perspektywie znacznie wykraczającej poza kadencję rządu lub władz samorządowych co sprawia, że nie jest celem pierwszorzędowym.



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

NTZP 2023

Komentarz Eksperta

Medonet zasłużył na gratulacje za kolejną, już czwartą, edycję Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Pierwsze badanie wykonano w lutym i marcu 2020 r., a więc przed ogłoszeniem pandemii. Trzeba było wielkiej determinacji, by kolejne powtarzać regularnie co roku w podobnym czasie, niezależnie od sytuacji na świecie (kolejne fale pandemii, inwazja Rosji na Ukrainę).

W czwartej edycji wzięło udział 208 tys. internautów, a więc podobnie jak przed rokiem (230 tys.). 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 2023 r. pogorszenie się ich zdrowia psychicznego, szczególnie wśród najmłodszych dorosłych tj. w wieku 18-24 lat.

Analizując wyniki czterech 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.

Z dobrych wiadomości można wskazać, że główny parametr tj. Indeks Zdrowia, jest nieco wyższy niż w 2020 roku, kiedy badanie zostało przeprowadzone po raz pierwszy, co oznacza, że osiągnął najwyższy poziom odkąd rozpoczęto prowadzenie NTZP. Nie ma też w tym zakresie bardzo dużych różnic w zależności od miejsca zamieszkania, np. między mieszkańcami wsi i największych miast, a przecież w niektórych aspektach zdrowia obserwujemy ciągle w Polsce bardzo duże nierówności w zdrowiu.

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 palących wśród kobiet przekroczył odsetek palących mężczyzn. Tylko 31 proc.

polskich internautów codziennie spożywa warzywa. Aż co czwarty respondent zgłosił istotne problemy ze snem. Martwi tylko 73 proc. osób zaszczepionych na COVID-19 i zaledwie 13 proc. na 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

NTZP 2023

Komentarz Ekspertki

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2023 zestawione z danymi z lat poprzednich wyraźnie wskazują, jak trwająca przez ponad trzy lata pandemia COVID-19, a także problemy polityczno-gospodarcze związane m.in. z agresją Rosji na Ukrainę wpłynęły na zdrowie fizyczne i psychiczne Polaków.

Tegoroczny średni Indeks Zdrowia wynosi 63,6 proc. i jest najwyższy spośród wszystkich edycji badania. Jednocześnie jest zaledwie 1,7 pp. wyższy niż w roku

2020, gdy badanie przeprowadzono tuż przed ogłoszeniem pandemii. Oznacza to, że praktycznie wróciliśmy na poziom sprzed pandemii. Z jednej strony może być to optymistyczną wiadomością po dwóch latach ze znacznie niższym Indeksom Zdrowia, a z drugiej martwi, gdyż oznacza, że pomimo kilkuletniego stanu zagrożenia zdrowia nie wdrożyliśmy zbyt wielu zmian, by długofalowo zadbać o nasz organizm i psychikę.

Poprawa średniego Indeksu Zdrowia

wynika przede wszystkim ze znacznego wzrostu odsetka osób, które w minionym roku wykonały badania podstawowe i przesiewowe. Martwi jednak, że chęć wykonania badań prawdopodobnie w dużej mierze wynikała nie z potrzeby rutynowej kontroli organizmu, lecz wiązała się z dolegliwościami zdrowotnymi, które się pojawiły. Może to sugerować zwiększający się z roku na rok odsetek osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi – mierzy się z nimi co drugi dorosły Polak (52 proc.).

Alarmujące są wyniki samooceny zdrowia psychicznego. Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 15 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn. Najpoważniejsza sytuacja występuje w grupie młodych dorosłych – aż 32 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły, to o 3 pp. więcej niż w roku poprzednim i aż 12 pp. więcej niż w roku 2020.

Nie najlepsza kondycja fizyczna i psychiczna Polaków może częściowo wynikać z braku stosowania się do zaleceń ekspertów w kwestii profilaktyki zdrowotnej. Nadal ciężko nam zrezygnować z używek takich jak alkohol czy wyroby tytoniowe, nasza dieta dopomina się o włączenie warzyw (codziennie spożywa je tylko co trzeci dorosły), a aktywność fizyczna od lat jest na tragicznie niskim poziomie (sportu nie uprawia co drugi dorosły). Na te uchybienia w zakresie zdrowego stylu życia nałożyła się pandemia i powikłania po przebyciu choroby COVID-19, a także liczne problemy związane z działaniami wojennymi i problemami ekonomicznymi, które razem mocno odbiły się na zdrowiu Polaków.

NTZP ponownie wskazał obszary, które wymagają zdecydowanej i szybkiej poprawy, jeśli chcemy budować zdrowsze społeczeństwo, które będzie żyć dłużej. Mam nadzieję, że – także dzięki akcji Narodowy Test Zdrowia Polaków – jeszcze więcej osób zadba o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, wprowadzając w życie rekomendacje ekspertów dotyczące profilaktyki zdrowotnej. Dobrą wiadomością jest, że aż 39 proc. osób spośród tych, które wzięły udział w przynajmniej jednej z trzech poprzednich edycji NTZP, podjęło dzięki NTZP konkretne działania w celu poprawy swojego zdrowia (m.in. 16 proc. wykonało badania profilaktyczne, 11 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.



dr Anna Zimny-Zajac
Redaktorka Naczelna
Medonet

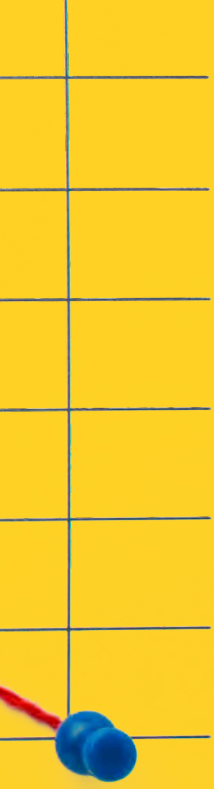


PATRONAT
MERYTORYCZNY



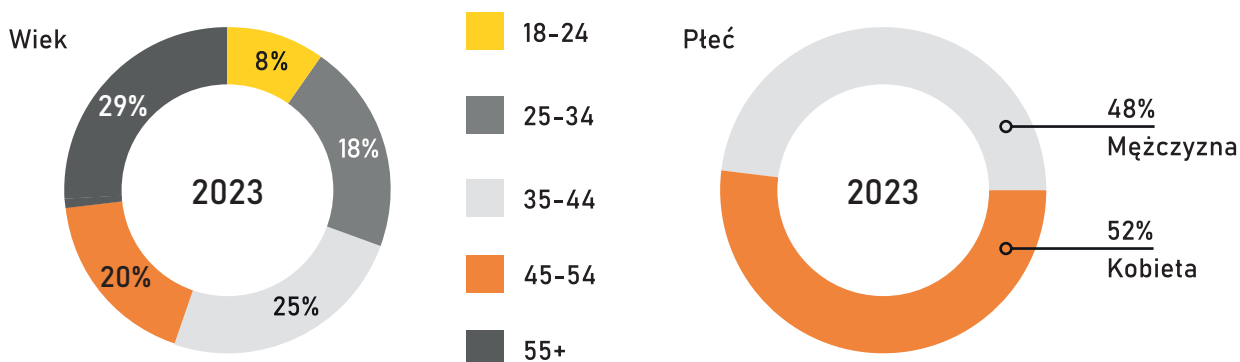
PATRONAT
STRATEGICZNY





CHĄRAKTERYSTYKA PRÓBY BADAWCZEJ I METODOLOGIA BADAŃ

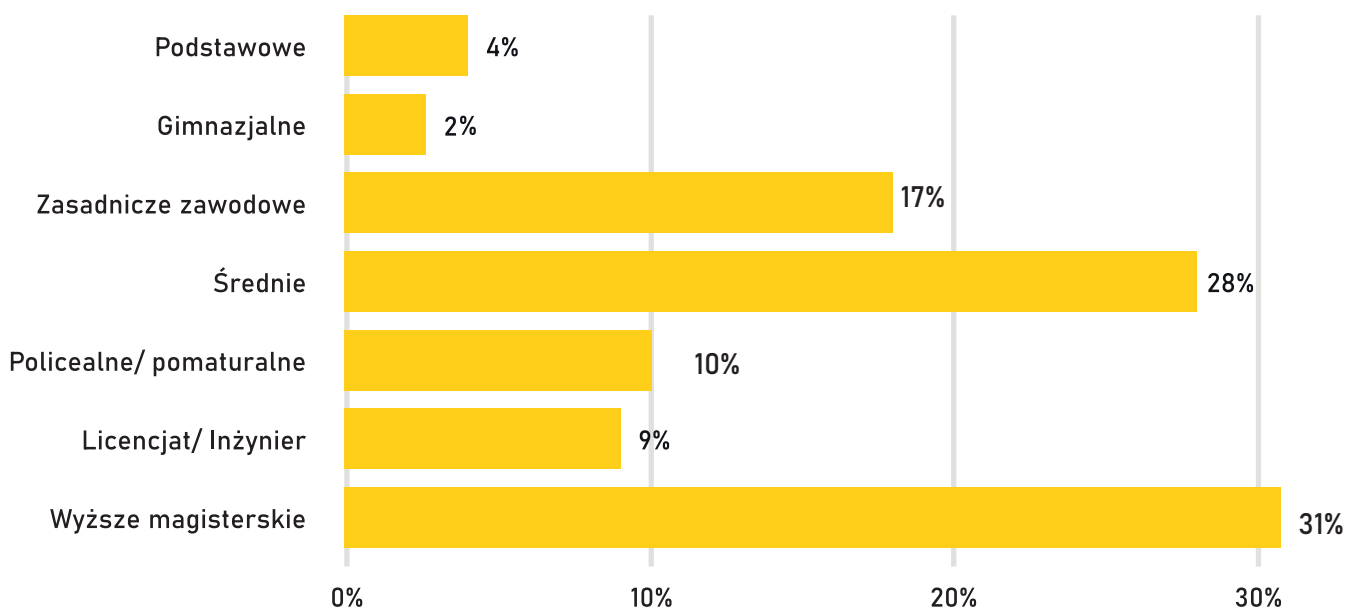
Struktura internautów w Narodowym Teście Zdrowia Polaków



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 za luty 2023. Stosowane było ważenie wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 6,0 – a minimalna 0,23. Ewentualne odchylenie danych o 1 proc. względem 100 proc. wynika z zaokrągleń danych wchodzących w skład tych 100 proc.

Wykształcenie



- **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-Zajęc Anna, Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020 – Raport, Kraków 2020.
- ² Zimny-Zajęc Anna, Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021 – Raport, Kraków 2021.
- ³ Zimny-Zajęc 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 Szaltys 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 Szaltys 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, Elmiari 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 Kuzhuvellil 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/nowotwory,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.

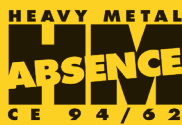
● Wykaz skrótów

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
pp.	Punkt procentowy
POZ	Podstawowa Opieka Zdrowotna
WHO	World Health Organization

Dbaj o siebie i swoich bliskich - badaj się:)



ACID FREE



ELEMENTAL
CHLORINE
FREE
GUARANTEED