

Narodowy Test Zdrowia Polaków

RAPORT 2021



PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021

Medonet jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021. 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 Matecki
- prof. dr hab. n. farm. Małgorzata Schlegel-Zawadzka
- prof. dr hab. n. med. Maria Olszowska
- prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski
- prof. dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski
- dr hab. n. med. Joanna Didkowska
- dr hab. Barbara Wizner
- dr Anna Zimny-Zajęc

Koordinacja badań:

dr Izabela Kiwak, Customer Insight & Research Manager, RAS Polska

Opracowanie graficzne:

Patrycja Koszyk-Barańska

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

ISBN:

978-83-8250-074-5

Wydawca:

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

Narodowy Test Zdrowia Polaków

RAPORT 2021

Medonet

Kraków, maj 2021



Narodowy Test Zdrowia Polaków

2021

Serwis Medonet w ramach swojej misji, której jednym z segmentów jest edukacja oraz profilaktyka zdrowotna, od 2020 roku realizuje ogólnopolski projekt Narodowy Test Zdrowia Polaków. 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 2020 wzięło w nim udział 401 195 osób, w roku 2021 – 341 031 osób.

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.

Tegoroczny raport jest szczególnie cenny, ponieważ nie tylko przedstawia wyniki

NTZP2021 przeprowadzonego po roku od ogłoszenia pandemii COVID-19, ale porównuje je z danymi zebranymi w pierwszej edycji projektu, która odbyła się na początku roku 2020, tuż przed ogłoszeniem pandemii. Pozwala więc na ocenę, w jaki sposób pandemia wpłynęła na stan zdrowia Polaków, a także ich podejście do profilaktyki.

Mamy nadzieję, że prezentowany raport NTZP2021 przyczyni się do 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 NTZP2021. Otrzymanie bardziej szczegółowych danych możliwe jest po kontakcie z redakcją Medonet.



dr Anna Zimny-Zajęc

Redaktorka Naczelna Medonet
Przewodnicząca Rady Naukowej NTZP

Spis treści

Rada Naukowa Narodowego Testu Zdrowia Polaków	8
Indeks Zdrowia	11
Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?	12
Średni Indeks Zdrowia Polaków	12
Indeks Zdrowia a wiek i miejsce zamieszkania	13
Indeks Zdrowia a płeć i wykształcenie	14
Podsumowanie	16
Komentarz eksperta	17
Dieta	21
Typ najczęściej wybieranego posiłku	22
Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie	23
Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa	24
Fast-foody	24
Warzywa i owoce	26
Napoje słodzone i energetyzujące	28
Suplementy	29
Podsumowanie	31
Komentarz eksperta	33
Użytki	35
Spożycie alkoholu wśród Polaków	36
Konsumpcja wyrobów tytoniowych	38
Dopalacze	42
Podsumowanie	43
Komentarz eksperta	45
Zdrowie fizyczne i psychiczne	47
Zdrowie fizyczne	48
Zdrowie psychiczne	49
Stres	50
Czas z przyjaciółmi i rodziną	51
Aktywność fizyczna Polaków	52
Sen	53
Życie seksualne Polaków	54
Szczepienie przeciw grypie	56
Szczepienie przeciw COVID-19	58
Długotrwałe problemy zdrowotne	59
Badania profilaktyczne	61
Podsumowanie	63
Komentarz eksperta	65
Przewlekłe choroby niezakaźne	69
Przewlekłe choroby niezakaźne	70
Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce	70
Główne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych	71
Otyłość	73

Otyłość	74
Body Mass Index (BMI) – wskaźnik masy ciała Polaków	74
Dieta odchudzająca	75
Podsumowanie	76
Komentarz eksperta	77
Cukrzyca	79
Cukrzyca	80
Stężenie glukozy we krwi	80
Podsumowanie	82
Komentarz eksperta	83
Choroby sercowo-naczyniowe	85
Choroby sercowo-naczyniowe	86
Nadciśnienie tętnicze i choroby serca	86
Wywiad rodzinny	87
Cholesterol	88
Ciśnienie tętnicze krwi	89
Elektrokartografia (EKG)	90
Stres	91
Napoje energetyczne	91
Podsumowanie	92
Komentarz eksperta	93
Nowotwory	95
Nowotwory	96
Wywiad rodzinny	96
Nowotwory kobiece – cytologia	97
Nowotwory kobiece – USG piersi	98
Nowotwory kobiece – samobadanie piersi	99
Nowotwory kobiece – mammografia piersi	100
Nowotwory męskie – badanie jąder	100
Nowotwory męskie – badanie PSA	102
Nowotwory męskie – badanie gruczołu krokowego per rectum	103
Rak płuc – badanie RTG	104
Rak jelita grubego – kolonoskopia	104
Rak skóry – Stosowanie produktów z filrami słonecznymi	105
Rak skóry – badanie znamion skórnych	106
Podsumowanie	107
Komentarz eksperta	109
Dostęp Polaków do opieki zdrowotnej	113
Lekarz pierwszego kontaktu	114
Lekarz specjalista	115
Dentysta/ortodonta	116
Okulista	117
Telemedycyna	118
Zakup usług medycznych i produktów zdrowotnych przez internet	119
Wykluczenie finansowe w dostępie do opieki medycznej	119
Podsumowanie	120
Wnioski	123
Charakterystyka zbadanej populacji i metodologia badań	137

Rada Naukowa

Narodowego Testu Zdrowia
Polaków



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



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



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



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



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



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



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



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



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



dr Anna Zimny-Zajac
Redaktorka Naczelna
Medonet



Indeks Zdrowia

Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



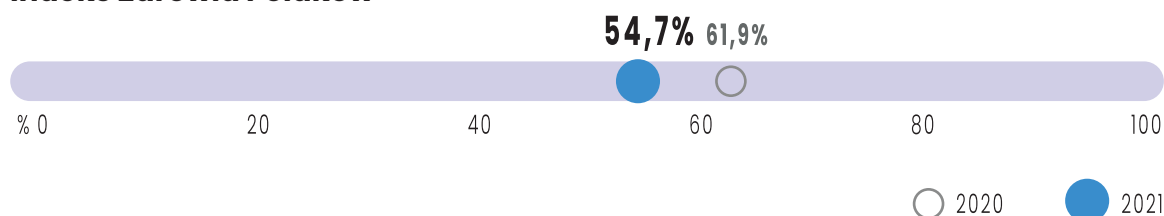
Jak Polacy dbają o swoje zdrowie?

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 wyniósł w roku 2021 zaledwie 54,7 proc., czyli aż o 7,2 mniej niż w roku 2020, co oznacza, że Polacy słabiej przestrzegali zaleceń ekspertów dotyczących profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, a tym samym słabiej dbali o swoje zdrowie.

Indeks Zdrowia Polaków



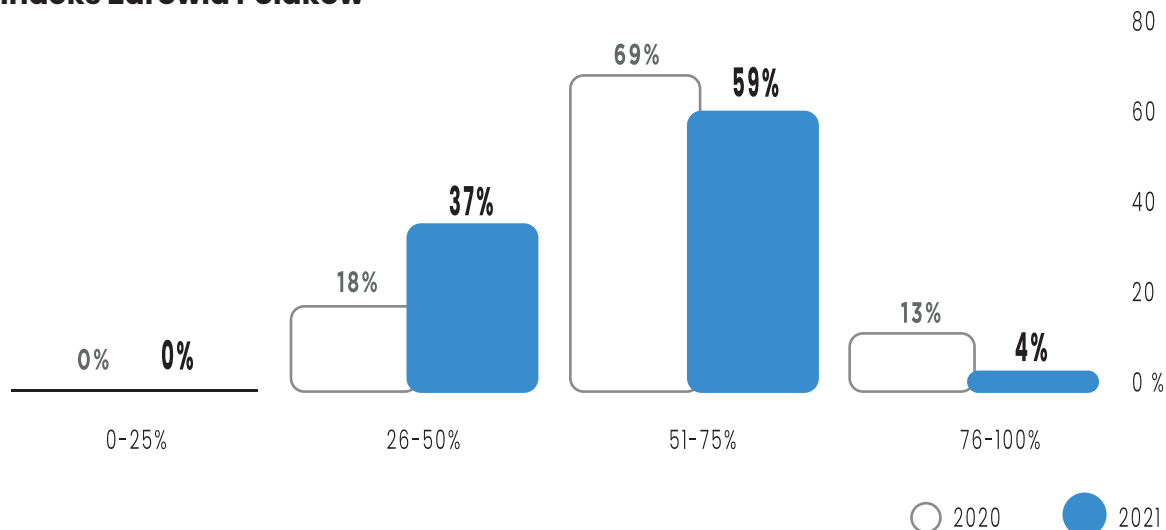
? Jak odczytywać wynik?

Indeks Zdrowia na poziomie:

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

Średni Indeks Zdrowia Polaków

Indeks Zdrowia Polaków

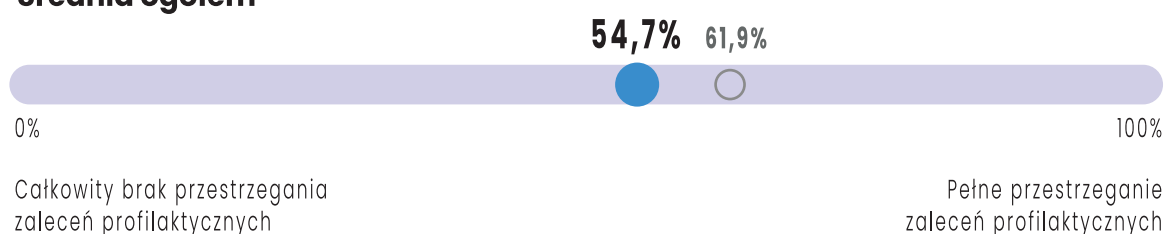


Odsetek Polaków bardzo dobrze dbających o swoje zdrowie – Indeks Zdrowia na poziomie 76–100 proc – spadł z 13 proc. W 2020 roku do 4 proc. w roku 2021. Osoby zaliczane do tej grupy uzyskały Indeks Zdrowia na poziomie 76–100 proc.

Ponad jedna trzecia badanych nie osiągnęła nawet połowy wartości Indeksu Zdrowia (37 proc. respondentów ma Indeks Zdrowia 26–50 proc.). Największą grupę stanowią Polacy, którzy dbają o swoje zdrowie na średnim poziomie (Indeks Zdrowia 51–75 proc.), rok do roku zmniejszyła się jednak ona z 69 proc. do 59 proc.

● Indeks Zdrowia a wiek i miejsce zamieszkania

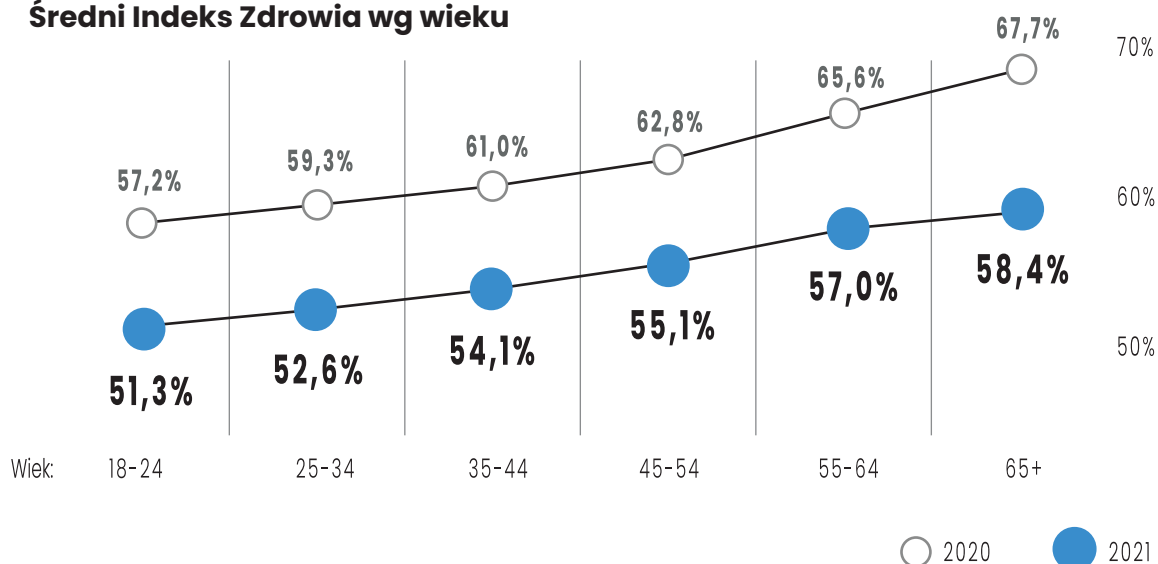
Średnia ogółem



Średni Indeks Zdrowia Polaków wyniósł 54,7 proc. przy czym istotnie różni się on dla poszczególnych grup wiekowych.

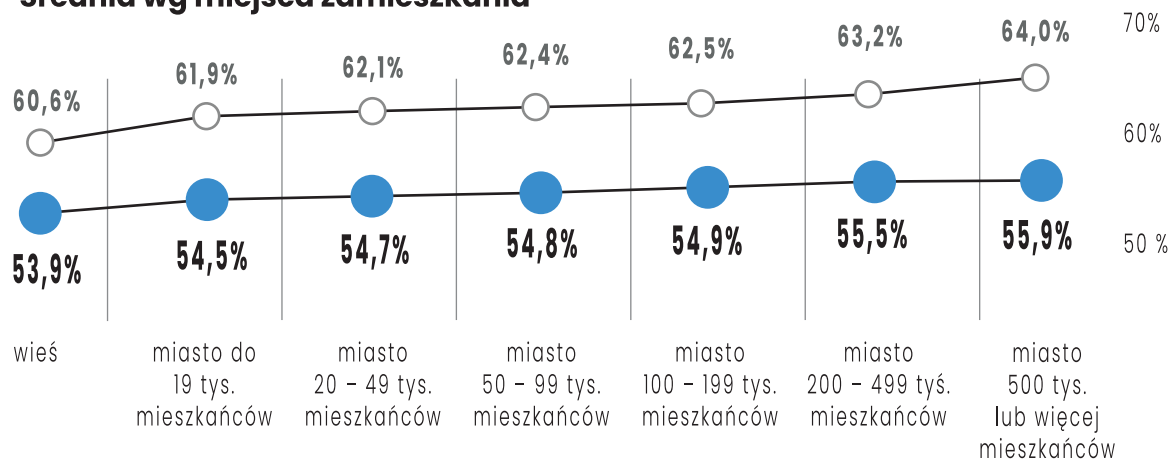
Dla 18–24-latków wynosi on tylko 51,3 proc. i rośnie z wiekiem, co wyraźnie pokazuje, że im jesteśmy starsi tym większą uwagę przywiązujemy do swojego zdrowia. Najwyższy skok w dbaniu o swoje zdrowie zauważalny jest po 55. roku życia (1,9 pkt. proc. różnicy między 45–54-latkami a 55–64-latkami). Co ciekawe, dla najstarszej grupy wiekowej – 65+ nastąpił największy spadek Indeksu Zdrowia rok do roku – aż o 9,3 – z 67,7 na 58,4 proc.

Średni Indeks Zdrowia wg wieku



Różnice w średnim Indeksie Zdrowia widoczne są także ze względu na miejsce zamieszkania. Dla mieszkańców wsi wynosi on średnio 53,9 proc. Wraz ze wzrostem wielkości miejsca zamieszkania Indeks Zdrowia jest wyższy, sięgając 55,9 proc. dla mieszkańców największych miast. Jednocześnie dla wszystkich miejsc zamieszkania średni Indeks Zdrowia jest znacznie niższy niż rok wcześniej.

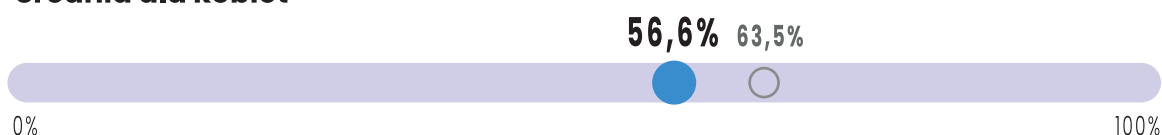
Średnia wg miejsca zamieszkania



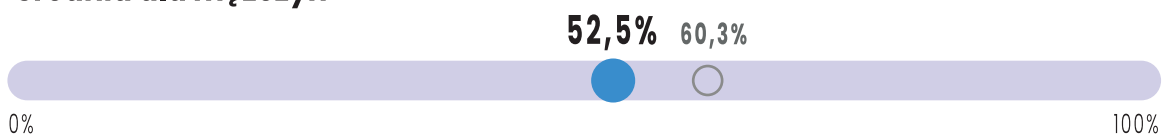
Indeks Zdrowia a płeć i wykształcenie

Średni Indeks Zdrowia kobiet wynosi 56,6 proc., natomiast dla mężczyzn jest niższy o 4,1 pkt. proc. – 52,5 proc.

Średnia dla kobiet



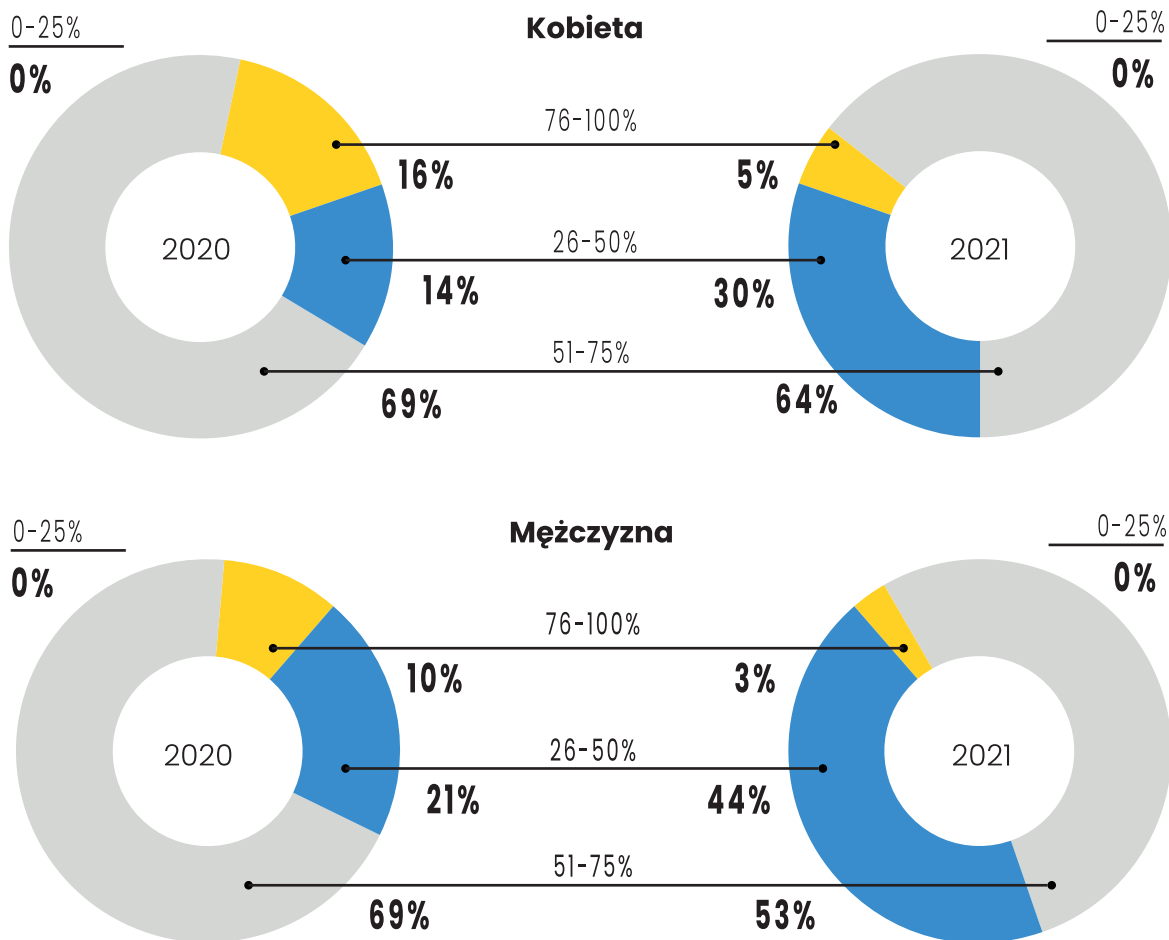
Średnia dla mężczyzn



○ 2020 ● 2021

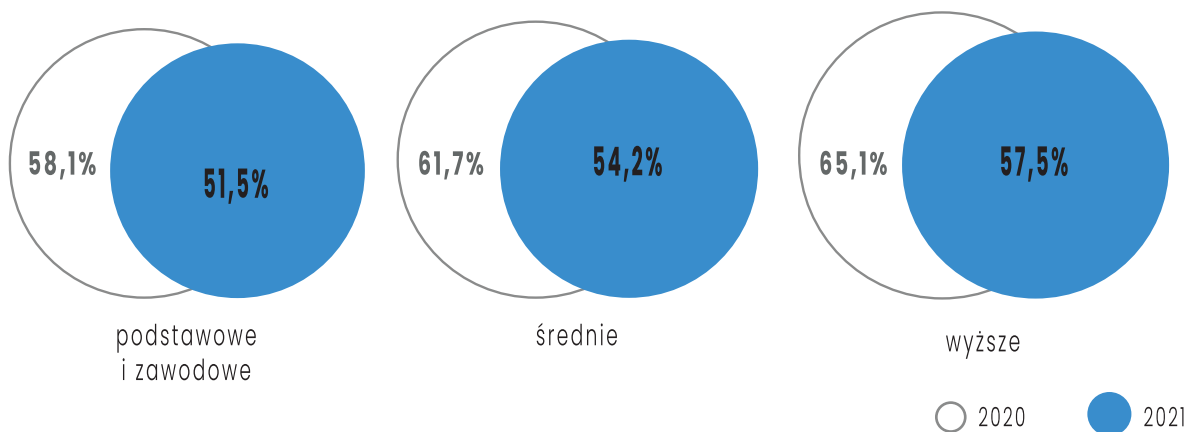
Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76–100 proc. uzyskało 5 proc. kobiet i znacznie mniej, bo tylko 3 proc. mężczyzn. Kobiet dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2021 roku jest znacznie mniej niż 12 miesięcy wcześniej – ich grupa zmniejszyła aż o 11 pkt. proc. rok do roku. Dla mężczyzn spadek ten jest także znaczny i wynosi 7 pkt. proc.

Indeks Zdrowia a płeć



Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem. Różnica pomiędzy osobami z wykształceniem podstawowym i zawodowym a osobami z wykształceniem wyższym wyniosła w 2021 roku 6 pkt. proc., zmniejszając się rok do roku o 1 pkt. proc.

Indeks Zdrowia a wykształcenie



Indeks Zdrowia

Podsumowanie

1 Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021 został przeprowadzony w momencie, gdy pandemia COVID-19 trwała od roku, natomiast Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020 zakończył się tuż przed ogłoszeniem pandemii. Dzięki temu wyniki badania z 2021 roku nie tylko pokazują, jak Polacy dbają o swoje zdrowie aktualnie, ale także – porównane z wynikami NTZP2020 – wskazują, w jaki sposób pandemia wpłynęła na dostęp Polaków do opieki medycznej czy ich podejście do zdrowego stylu życia i profilaktyki.

2 Średni Indeks Zdrowia Polaków wyniósł w 2021 roku 54,7 proc., czyli aż o 7,2 mniej niż w roku 2020, co oznacza, że Polacy słabiej przestrzegali zaleceń ekspertów dotyczące profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, a tym samym słabiej dbali o swoje zdrowie. Szczególnie niepokoi to w kontekście pandemii, ponieważ w tym czasie szczególnie powinniśmy dbać o swoje zdrowie. Może też świadczyć o słabszym dostępie do badań profilaktycznych z powodu ograniczeń spowodowanych pandemią.

3 Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Indeks Zdrowia w przedziale 76–100 proc. uzyskało 5 proc. kobiet i znacznie mniej, bo tylko 3 proc. mężczyzn. Kobiet dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2021 roku jest znacznie mniej niż 12 miesięcy wcześniej – ich grupa zmniejszyła się aż o 11 pkt. proc. rok do roku. Dla mężczyzn spadek ten jest także znaczny i wynosi 7 pkt. proc.

4 Wyższy Indeks Zdrowia kobiet niż mężczyzn wskazuje, że kobiety znacznie 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 dostępnych danych w 2019 roku średnia długość życia mężczyzn wynosiła 74,1 lata a kobiet była o 7,7 lat dłuższa i wynosiła 81,8 lat.

5 Średni Indeks Zdrowia rośnie wraz z wykształceniem, a także z wielkością miejsca zamieszkania. Tak więc osoby

lepiej wykształcone i mieszkające w większych miastach z reguły w większym stopniu stosują się do zaleceń ekspertów i lepiej dbają o swoje zdrowie. Pokazuje to, że czynniki społeczne mają istotny wpływ na nasze zdrowie.

6 Średni Indeks Zdrowia Polaków na poziomie 54,7 proc. wskazuje, że jeśli Polacy chcą żyć dłużej i w lepszym zdrowiu powinni jak najszybciej wprowadzić w swoim codziennym życiu

zmiany – przestawić się na zdrowszą dietę, ograniczyć używki, zwiększyć aktywność fizyczną, a także zadbać o regularne badania profilaktyczne.

Indeks Zdrowia

Komentarz Eksperta

Narodowy Test Zdrowia Polaków przeprowadzony w roku 2021 ujawnia wpływ pandemii COVID-19 na kluczowe obszary stylu życia powiązane ze zdrowiem – m.in. odżywianie się, aktywność, sen, stosowanie używek, samokontrola stanu zdrowia i regularność wizyt kontrolnych u lekarza.

Na poziomie populacyjnym redukcję Indeksu Zdrowia (IZ) średnio o 7,2 pkt. proc. należy interpretować jako istotne pogorszenie w obszarze dbałości o własne zdrowie. Jak pokazują wyniki raportu, niekorzystne zmiany dotyczą bardzo wyraźnie także tych osób, które w raporcie ubiegłorocznym charakteryzowały się wysokim IZ tj.

przestrzeganiem zaleceniem w zakresie 76 do 100 proc.

W tej edycji badania nadal widoczna jest tendencja do przestrzegania zachowań prozdrowotnych w większym stopniu przez starszych badanych, kobiety, osoby z wyższym wykształceniem, czy mieszkańców dużych miast. Analizując natomiast dokładniej wyniki IZ, w odniesieniu do danych ubiegłorocznych można powiedzieć, że niekorzystne zmiany w większym stopniu dotyczą właśnie tych grup badanych, których IZ pozostaje wyższy, tj.:

- osób ze starszych grup wiekowych (np. różnica IZ w grupie 18–24 lata to 5,9 pkt

proc; w grupie 35-44 lata to 6,9 pkt. proc., a w grupie osób po 65 roku życia różnica IZ wyniosła 9,4 pkt. proc.);

- osób pochodzących z większych miast w porównaniu z mieszkańcami wsi (np. różnica IZ wśród Polaków zamieszkujących miasta liczące 500 tys. i więcej wynosiła 8,1 pkt. proc. w porównaniu z wynikiem ubiegłorocznym i 6,7 pkt. proc. dla różnicy IZ odnotowanej dla mieszkańców wsi);
- osób z wykształceniem średnim i wyższym (różnica IZ w tych grupach ok 7,5 pkt. proc.) niż podstawowym i zawodowym (różnica IZ: 6,6 pkt. proc.).

Elementy powiązane z pandemią COVID-19 tj. izolacja, zmniejszenie aktywności i kontaktów międzyludzkich, stres, zmniejszenie dochodów, utrudniony dostęp do specjalistów zrzuciły na dalszy plan aspekty związane ze zdrowiem, inne niż te bezpośrednio odwołujące się do zapobiegania zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

Dostępne badania pokazują zmniejszenie zachowań prozdrowotnych w ostatnich miesiącach w Polsce i w wielu innych krajach pod różną szerokością geograficzną, tj. zmniejszenie aktywności fizycznej (np. mierzonej ilości kroków w ciągu dnia) czy przyrost masy ciała. Z danych ogólnopolskiego badania kwestionariuszowego, prowadzonego online na grupie ponad 1 tys. dorosłych Polaków wynika, że w okresie całkowitego zamknięcia (lockdown) 43 proc. Polaków przyznawało się do spożywania większej ilości posiłków a 52 proc. do podjadania między posiłkami; częściej te zachowania

dotyczyły osób z nadwagą, otyłością i osób starszych. Badania, zarówno polskie i zagraniczne, wskazują także na wzrost spożycia alkoholu czy zwiększenie częstości palenia przez osoby palące.

To co może napawać niepokojem to, że niekorzystne zmiany w zakresie stylu życia nabyte w okresie izolacji mogą być obecne jeszcze przez dłuższy czas, a to przekłada się na realne zagrożenia dla zdrowia. W przypadku osób chorujących już na schorzenia przewlekłe (choroby układu sercowo-naczyniowego, metaboliczne) może przyczynić się do pogorszenia skuteczności dotychczasowego leczenia.

Poprawa świadomości Polaków w zakresie potrzeby zmian i wymiernych korzyści dla zdrowia jakie można osiągnąć to absolutnie kluczowe zadania na najbliższy czas dla wielu profesjonalistów działających w obszarze medycyny i zdrowia publicznego.



dr hab.
Barbara Wizner
Adiunkt KChWiG UJ CM





Dieta

Co jedzą Polacy?

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



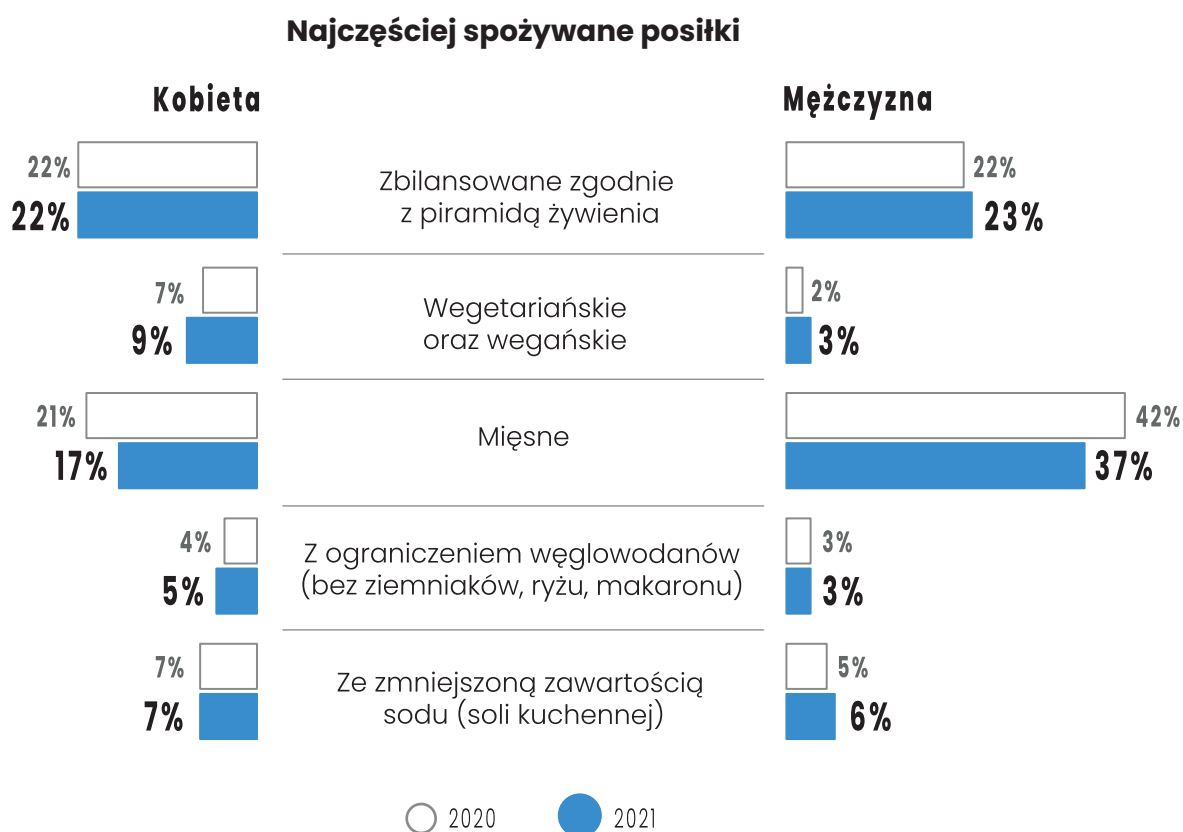
• Typ najczęściej wybieranego posiłku

Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (27 proc.) oraz zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.). Spożycie tych pierwszych zmalało w stosunku do roku 2020 o 3 pkt. proc.

Wśród osób, które najczęściej wybierają posiłki mięsne, 63 proc. (3 pkt. proc. więcej niż w 2020) deklaruje, że robi to, bo lubi jeść mięso, 24 proc. (1 pkt. proc. więcej niż w 2020) uważa, że może w większym stopniu najeść się mięsem niż innymi produktami, 17 proc. (bez zmian względem 2020) nie ma pomysłów na przygotowanie bezmięsnych potraw. 17 proc. (o 2 pkt. proc. mniej niż w 2020) uważa, że większość posiłków powinna zawierać mięso, a 4 proc. (bez zmian względem 2020) twierdzi, że dieta zawierająca mięso jest lepsza dla ich zdrowia.

Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają posiłki wegetariańskie i wegańskie (9 proc.), a także ze zmniejszoną zawartością sodu (7 proc.) czy węglowodanów (5 proc.).

Mężczyźni najczęściej jadają posiłki zawierające mięso, jednak odsetek mężczyzn stosujących taką dietę zmniejszył się o 5 pkt. proc. z roku na rok – z 42 proc. w 2020 na 37 proc. w 2021.



● Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie

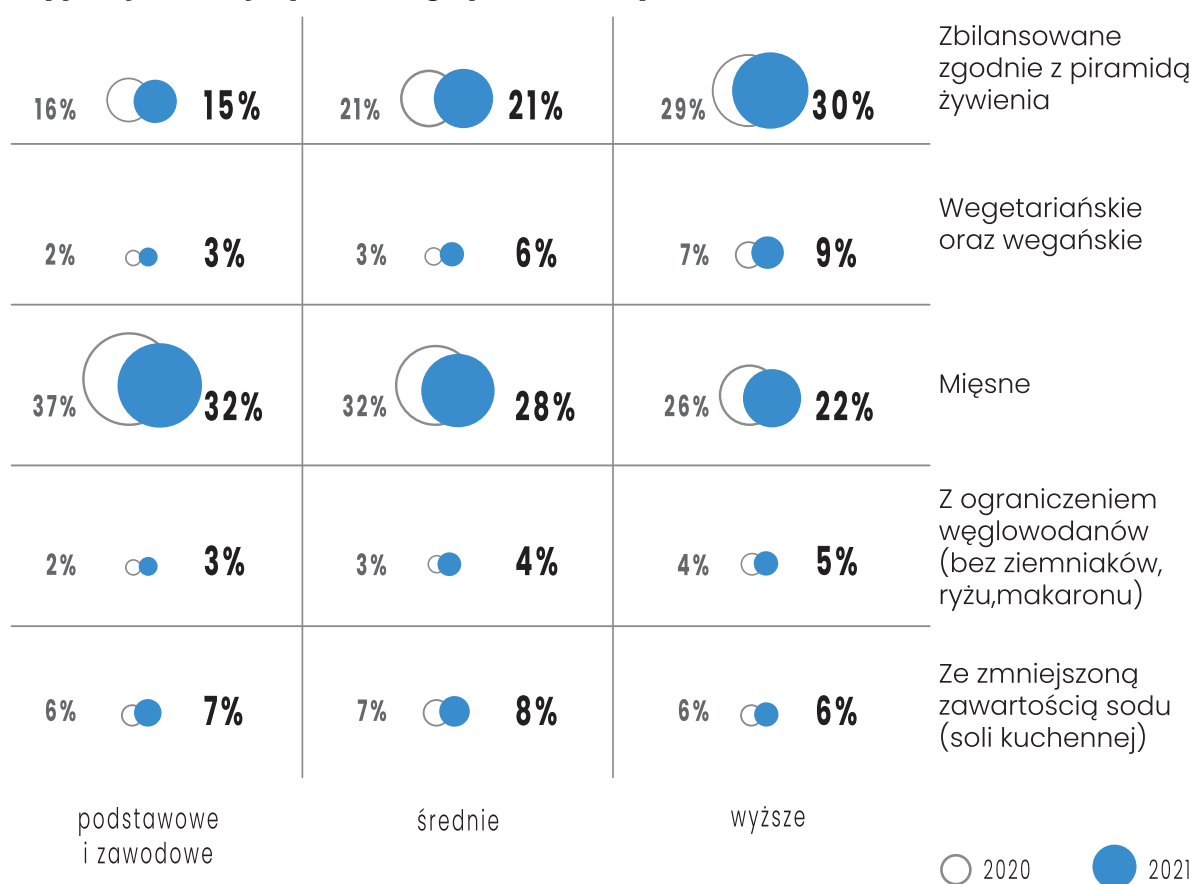
Poziom wykształcenia ma wpływ na typ najczęściej wybieranych posiłków. Im wyższy, tym częściej posiłki komponowane są w sposób rekomendowany przez ekspertów.

Posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia najczęściej wybierają osoby z wyższym wykształceniem (30 proc. – 1 pkt. proc. więcej niż w 2020), podobnie jak posiłki wegetariańskie czy wegańskie (9 proc. – 2 pkt. proc. więcej niż w 2020).

Mięsne posiłki najczęściej wybierane są przez osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym, ale rzadziej niż przed rokiem – obecnie odsetek takich osób wynosi 32 proc, w roku 2020 było to 37 proc.

Zauważalnie więcej osób w stosunku do roku poprzedniego częściej wybiera posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia, a także wegetariańskie lub wegańskie (wzrost rok do roku o 3 pkt. proc. wśród osób z wykształceniem średnim), a także rezygnuje z diety, w której dominuje mięso.

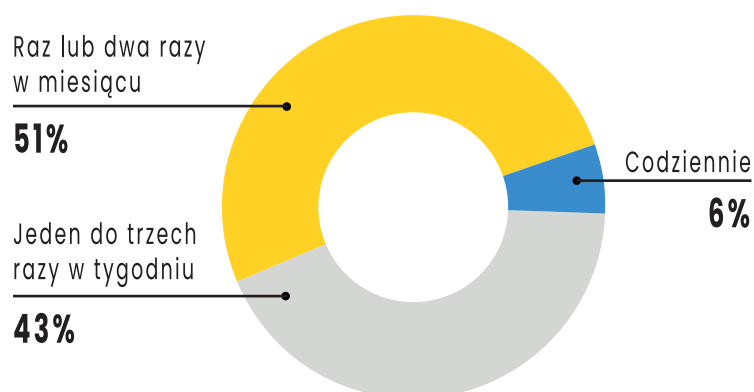
Typ najczęściej wybieranego posiłku a wykształcenie



• Częstotliwość spożycia czerwonego mięsa

Wśród osób, które deklarują spożycie mięsa, codziennie po czerwone sięga 6 proc., jeden do trzech razy w tygodniu spożywa je 43 proc., natomiast 51 proc. czerwone mięso spożywa jeden lub dwa razy w miesiącu.

Częstotliwość spożycia 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 (18 proc.). 2 proc. osób spożywa fast-foody nawet kilka razy w tygodniu – w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18-24 lat (9 proc.)

Częstotliwość spożywania produktów typu fast-food

2020	0%	Codziennie	0%	2021
	3%	Kilka razy w tygodniu	2%	
	25%	Kilka razy w miesiącu	23%	
	59%	Raz w miesiącu lub rzadziej	58%	
	14%	Nigdy	16%	

Spożycie fast-foodów maleje z wiekiem. 50 proc. osób w wieku powyżej 65 lat nie je ich w ogóle (w grupie 18-24 lata jest to tylko 3 proc.).

Średnio spożycie fast-foodów zmniejszyło się w 2021 roku w porównaniu do roku 2020 o 2 pkt. proc.



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

Kobieta			Mężczyzna	
2%	2%	Kilka razy w tygodniu	4%	3%
4%	4%	Raz w tygodniu	7%	7%
16%	15%	Kilka razy w miesiącu	21%	20%
16%	16%	Raz w miesiącu	18%	18%
47%	46%	Rzadziej niż raz w miesiącu	37%	37%
15%	18%	Nigdy	12%	15%
2020	2021		2020	2021

Po fast-foody częściej sięgają mężczyźni (85 proc.) niż kobiety (82 proc.). 7 proc. z nich jada je raz w tygodniu (w porównaniu z 4 proc. kobiet), a 20 proc. kilka razy w miesiącu (w porównaniu z 15 proc. kobiet).

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



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

Sporadycznie (rzadziej niż raz w miesiącu) fast-foody jada 46 proc. kobiet i 37 proc. mężczyzn.

● Warzywa i owoce

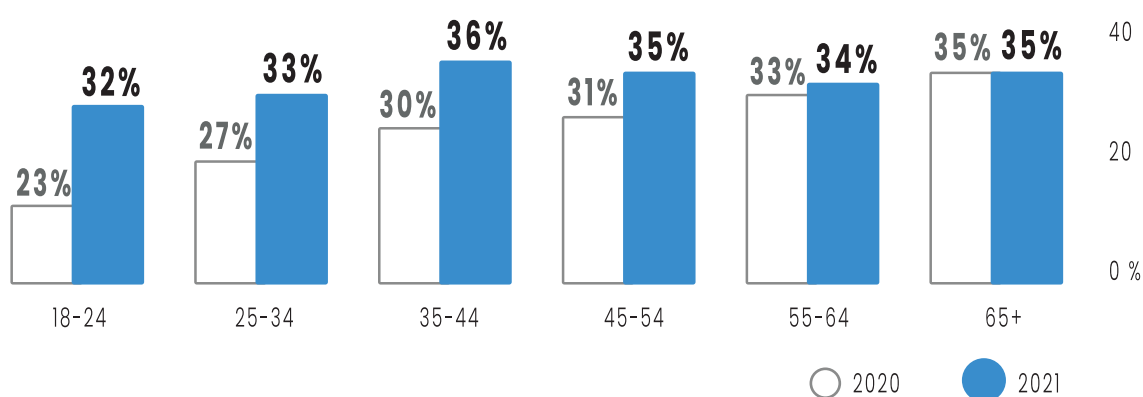
Warzywa codziennie jada zaledwie 34 proc. Polaków, ale jest to o 4 pkt. proc. więcej niż przed rokiem. 43 proc. osób jada warzywa kilka razy w tygodniu, 19 proc. kilka razy w miesiącu, a 4 proc. raz w miesiącu lub rzadziej.

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

2020	30%	Codziennie	2021	34%
	43%	Kilka razy w tygodniu	2021	43%
	22%	Kilka razy w miesiącu	2021	19%
	4%	Raz w miesiącu lub rzadziej	2021	4%
	0%	Nigdy	2021	0%

Spożycie warzyw rośnie wraz z wiekiem. Najniższe jest w grupie 18-24 lata, gdzie codziennie zjada je 32 proc. osób, chociaż w tej właśnie grupie nastąpił największy wzrost codziennego spożycia warzyw w stosunku do roku 2020 – aż o 9 pkt. proc. Najwyższe natomiast w grupie 35-44-latków – 36 proc. Pozostałe grupy wiekowe nieznacznie różnią się spożyciem warzyw, które jest w większości na poziomie 35 proc.

Codziennie spożywanie warzyw a wiek



Warzywa do swojej diety codziennie włącza 40 proc. kobiet i 28 proc. mężczyzn. Im wyższe wykształcenie, tym większe spożycie warzyw.

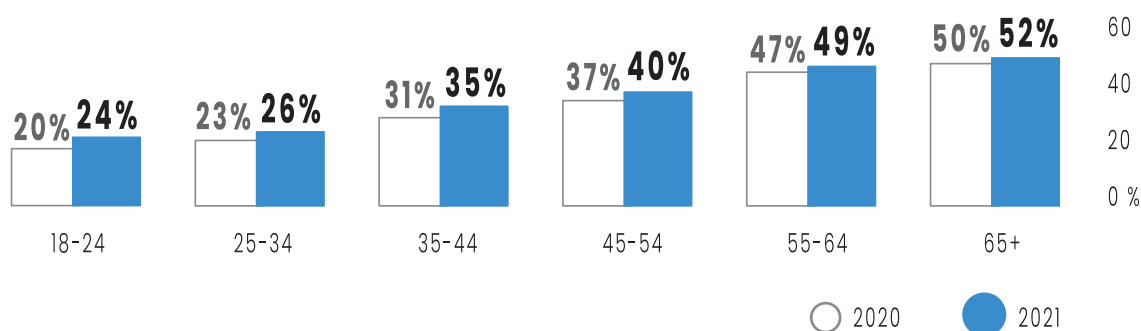
Owoce jada codziennie tylko 37 proc. Polaków, o 3 pkt. proc. więcej niż w 2020 roku. 38 proc. osób jada owoce kilka razy w tygodniu, a 19 proc. kilka razy w miesiącu. 4 proc. Polaków po owoce sięga raz w miesiącu lub rzadziej.

Częstotliwość spożywania owoców (nie wliczając soków z koncentratu)

2020	34%	Codziennie	37%	2021
	39%	Kilka razy w tygodniu	38%	
	22%	Kilka razy w miesiącu	19%	
	5%	Raz w miesiącu lub rzadziej	4%	
	0%	Nigdy	1%	

Spożycie owoców rośnie wraz z wiekiem. W grupie 18-24 lata codziennie zjada je 24 proc. osób, w grupie 35-44 lata 35 proc., a w grupie 65+ już 52 proc. Niezależnie od grupy wiekowej, codziennie po owoce sięga więcej Polaków niż w roku 2020.

Codziennie spożywanie owoców a wiek



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



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

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 aż 10 proc. Polaków, o 3 pkt. proc. mniej niż przed rokiem. O tyle samo zmalał odsetek osób, które sięgają po tego typu napoje kilka razy w tygodniu – obecnie robi to 12 proc. respondentów.

Najwięcej napojów słodzonych spożywają osoby w wieku 18– 24 lata. 12 proc. z nich spożywa takie napoje codziennie (o 6 pkt. proc. mniej niż w roku 2020), a 19 proc. kilka razy w tygodniu.

Częstotliwość spożywania napojów wysokokalorycznych

Napoje słodzone			Napoje energetyzujące	
13%	10%	Codziennie	1%	1%
15%	12%	Kilka razy w tygodniu	3%	3%
25%	24%	Kilka razy w miesiącu	8%	7%
32%	34%	Raz w miesiącu lub rzadziej	23%	21%
15%	21%	Nigdy	64%	69%
2020	2021		2020	2021



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 41 proc. mężczyzn, a ich spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku.

1 proc. Polaków sięga po nie codziennie, 3 proc. kilka razy w tygodniu, a 7 proc. kilka razy w miesiącu. 21 proc. pije napoje energetyzujące raz w miesiącu lub rzadziej.

● Suplementy

Spożycie suplementów wzrosło w roku 2021 w stosunku do 2020 o 7 pkt. proc., podobnie jak częstotliwość ich spożycia – codziennie deklaruje już co czwarty Polak (25 proc. względem 17 proc. w 2020).

Suplementy diety codziennie przyjmuje 31 proc. kobiet i 18 proc. mężczyzn. Żadnych suplementów diety w ostatnim roku nie przyjmowało 28 proc. kobiet i 41 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

Kobieta			Mężczyzna	
21%	31%	Codziennie	12%	18%
14%	16%	Kilka razy w tygodniu	13%	16%
9%	8%	Kilka razy w miesiącu	11%	10%
6%	4%	Raz w miesiącu lub rzadziej	7%	6%
15%	14%	Tak, ale tylko przez określony czas	10%	9%
35%	28%	W ostatnim roku – nie	48%	41%
2020	2021		2020	2021

Wśród deklarujących przyjmowanie suplementów diety, w ciągu ostatniego roku preparaty wielowitaminowe zażywało aż 65 proc. mężczyzn (5 pkt. proc. więcej niż w 2020) i 60 proc. kobiet (4 pkt. proc. więcej niż w 2020) i w tej grupie wystąpiła największa procentowa zmiana w porównaniu do roku poprzedniego, zapewne spowodowana chęcią wsparcia odporności w czasie pandemii.

W celu poprawy kondycji włosów i skóry suplementy przyjmowało 35 proc. kobiet, natomiast 5 proc. mężczyzn przyjmowało preparaty poprawiające potencję.

Celem poprawienia nastojów i samopoczucia suplementy przyjmowało 10 proc. kobiet i 11 proc. mężczyzn (o 1 pkt. proc. mniej w każdej z grup niż w 2020).

W stosunku do roku poprzedniego zauważalny jest spadek odsetka osób przyjmujących suplementy w celu zmniejszenia masy ciała – z 12 do 10 proc. wśród kobiet i z 10 do 7 proc. wśród mężczyzn oraz w celu poprawienia trawienia lub zmniejszenia dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp. – z 24 do 21 proc. wśród kobiet i z 20 do 18 proc. wśród mężczyzn.

Rodzaj i cel przyjmowanych suplementów

Kobieta			Mężczyzna	
56%	60%	Preparaty wielowitaminowe (w okresie zmęczenia, infekcji, przeziębienia)	60%	65%
35%	35%	Cel: poprawa kondycji włosów, skóry	7%	8%
9%	9%	Cel: poprawa pamięci, koncentracji uwagi	11%	12%
6%	6%	Cel: poprawa wzroku i komfortu widzenia	7%	7%
12%	10%	Wspomaganie zmniejszenia masy ciała	10%	7%
24%	21%	Cel: poprawa trawienia, zmniejszenie dolegliwości typu zaparcia, wzdęcia, zgaga itp.	20%	18%
11%	10%	Cel: poprawa nastroju i samopoczucia	12%	11%
11%	12%	Preparaty ułatwiające zasypianie	9%	10%
0%	0%	Preparaty na potencję	5%	5%
11%	13%	Inne preparaty	12%	14%

Dieta

Podsumowanie

1 W ciągu minionego roku część nawyków żywieniowych Polaków w stosunku do roku poprzedniego zmieniła się na lepsze, jednak zmiany te nie są duże i trudno obecnie ocenić czy bardziej wynikają z chęci poprawy zdrowia czy raczej okoliczności, w jakich znalazło się polskie społeczeństwo w czasie pandemii.

2 Najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (27 proc.). Na drugim miejscu pod kątem popularności są posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia (22 proc.). Zauważalnie więcej osób w stosunku do roku poprzedniego częściej decyduje się na posiłki wegetariańskie lub wegańskie (wzrost o 2 pkt. proc.). 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 (32 proc.). W porównaniu z kobietami, to mężczyźni najczęściej jadają posiłki zawierające mięso, jednak odsetek mężczyzn stosujących taką dietę zmniejszył się o 5 pkt. proc. z roku na rok – z 42 proc. w 2020 na 37 proc. w 2021. Średnie spożycie posiłków, w których dominuje

mięso, także zmalało wśród Polaków – w stosunku do roku 2020 o 3 pkt. proc.

4 Co piąty Polak jada fast-foody kilka razy w miesiącu (18 proc.), a 2 proc. osób spożywa je nawet kilka razy w tygodniu (w tej grupie największy odsetek stanowią osoby w wieku 18–24 lat). Dobrą wiadomością jest, że spożycie fast-foodów zmniejszyło się w 2021 roku w porównaniu do roku 2020 o 2 pkt. proc. jednak najprawdopodobniej jest to wynik ograniczonego dostępu do tego typu żywności z powodu czasowego zamknięcia lokali gastronomicznych w czasie pandemii.

5 Codzienne spożycie warzyw i owoców w stosunku do poprzedniego badania NTZP istotnie się zwiększyło, choć wciąż jeszcze jest na niezadowalającym poziomie. Warzywa codziennie jada zaledwie 34 proc. Polaków (4 pkt. proc. więcej niż w 2020), a owoce tylko 37 proc. Polaków (3 pkt. proc. więcej niż w 2020 roku). Zarówno spożycie warzyw, jak i owoców rośnie wraz z wiekiem i poziomem wykształcenia. Jest też wyższe dla kobiet niż mężczyzn.

6 Napoje słodzone codziennie pije aż 10 proc. Polaków, o 3 pkt. proc. mniej niż przed rokiem. O tyle samo zmalał odsetek osób, które sięgają po tego typu

napoje kilka razy w tygodniu. Także po napoje energetyczne Polacy sięgają rzadziej – ich średnie spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku o 5 pkt. proc. Obecnie pije je 22 proc. kobiet i 41 proc. mężczyzn. Zmiany te mogą wynikać zarówno z próby zmiany stylu życia na zdrowszy, ale także z wprowadzenia podatku cukrowego w styczniu 2021 roku, który zwiększył ceny napojów bezalkoholowych wg dostępnych danych średnio o 26 proc.

7 Spożycie suplementów wzrosło w roku 2021 w stosunku do 2020 aż o 7 pkt. proc., podobnie jak częstotliwość ich spożycia – codziennie deklaruje już co czwarty Polak (25 proc. względem 17 proc. w 2020). Wśród suplementów Polacy najczęściej przyjmują preparaty wielowitaminowe. Na zwiększone pożycie suplementów z pewnością wpłynęła chęć wspierania odporności w czasie pandemii, by skuteczniej chronić się przed infekcjami.

Dieta

Komentarz Eksperta

Tegoroczna, druga już edycja Narodowego Testu Zdrowia Polaków, podczas której zadano Polakom podobne pytania jak w roku 2020, daje nam możliwość porównania zachowań żywieniowych przed pandemią COVID-19 i po roku zmagania z nią.

Tak długi okres trwania pandemii miał na pewno wpływ na utrwalenie pewnych nawyków żywieniowych, czyli wyrobionych zachowań związanych z codzienną dietą. Powstałe nawyki żywieniowe są trudne do zmiany, a ich ocena jest ważna w kontekście przewidywania stanu zdrowia populacji. Tym samym zaobserwowane zmiany zmniejszenia częstotliwości spożycia mięsa czy produktów typu fast-food, na które wskazuje raport, nie są chwilowe. Podobnie jak częstsze sięganie po owoce i posiłki zawierające warzywa.

W ciągu roku dorośli Polacy ograniczyli picie napojów słodzonych i energetyzujących. Może mieć na to wpływ wzrost cen z powodu wprowadzenia podatku cukrowego. Wszedł on w życie w Polsce od 1 stycznia 2021 r. na podstawie ustawy z dnia 14 lutego 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w związku z promocją prozdrowotnych wyborów konsumentów.

Polacy zwiększyli przyjmowanie preparatów wielowitaminowych, aby ograniczyć występowanie zmęczenia, infekcji czy przeziębienia. Mimo problemów, które nasiliły się ostatnio u wielu osób takich jak trudności z

zasypianiem, problemy z widzeniem, zmiany nastroju i samopoczucia, to w przypadku tych dolegliwości zmiany w częstotliwości zażywania suplementów, które miałyby je niwelować są niewielkie lub jest ich brak.

Zmiany zachowań żywieniowych Polaków poszły w kierunku bardziej prozdrowotnych. Zaobserwowana tendencja jest zgodna z ostatnio opublikowanym stanowiskiem Komitetu Nauk o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zaleceń żywieniowych podczas pandemii COVID-19. W swoich zaleceniach Komitet zwraca uwagę na zasadę zbilansowanego odżywiania, czyli spożywanie urozmaiconej diety opartej na dostępnej żywności. Przypomina też o ograniczeniu stosowania cukru, soli i nasyconych kwasów tłuszczowych, aby zmniejszyć ryzyko nadwagi, otyłości, chorób serca i naczyń, cukrzycy i niektórych rodzajów nowotworów.

Urozmaicona dieta sprzyja dobremu stanowi odżywienia, a to z kolei jest niezbędne do zachowania zdrowia.



prof. dr hab. n. farm.
Małgorzata Schlegel-Zawadzka
Ekspert Komitetu Nauk
o Żywieniu Człowieka PAN



Używki

Po jakie używki sięgają Polacy?

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



● Spożycie alkoholu wśród Polaków

19 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję, to o 8 pkt. proc. więcej niż w roku 2020. Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 76 proc., natomiast mężczyzn 87 proc.

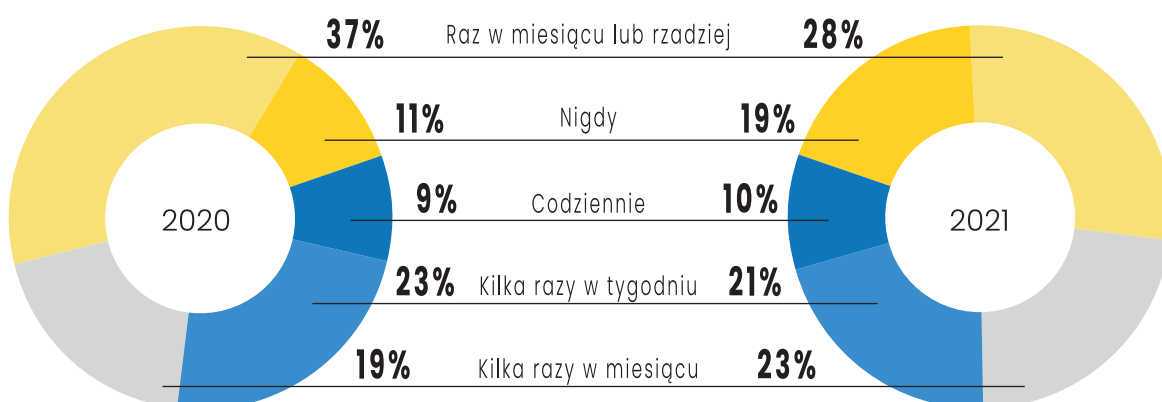
Alkohol spożywa najwięcej osób z grupy o wyższym wykształceniu – 86 proc. (w roku 2020 było to 92 proc.), natomiast najmniej z grupy osób z wykształceniem podstawowym i zawodowym – 74 proc. (w roku 2020 było to 85 proc.).

Spożycie alkoholu wśród Polaków

	Ogółem		Kobieta		Mężczyzna	
TAK	89%	81%	85%	76%	92%	87%
NIE	11%	19%	15%	24%	8%	13%
	2020	2021	2020	2021	2020	2021

Mimo że ogółem spożycie alkoholu znacznie spadło, o 1 pkt. proc. wzrosła jego codzienna konsumpcja – 10 proc. w 2021). Jednocześnie osób pijących go kilka razy w tygodniu jest o 2 pkt. proc. mniej – 21 proc.

Częstotliwość picia alkoholu wśród Polaków



Mężczyzn sięgających codziennie po alkohol jest 15 proc. – tak samo jak w roku poprzednim, o 1 pkt. proc. wzrosła natomiast liczba kobiet pijących go każdego dnia – 5 proc. Co więcej, po dwa drinki dziennie lub więcej sięga 2 proc. Polek i 6 proc. Polaków.

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

Wino częściej wybierają pijące kobiety (83 proc.) niż pijący mężczyźni (65 proc.). Po inne typy alkoholi, a także piwo i wódkę częściej sięgają mężczyźni.

Konsumpcja wyrobów alkoholowych podział na płeć

	Kobieta		Mężczyzna	
Piwo	72%	68%	92%	89%
Wino	83%	83%	67%	65%
Wódka	59%	53%	84%	79%
Inne alkohole	45%	45%	54%	54%
	2020	2021	2020	2021



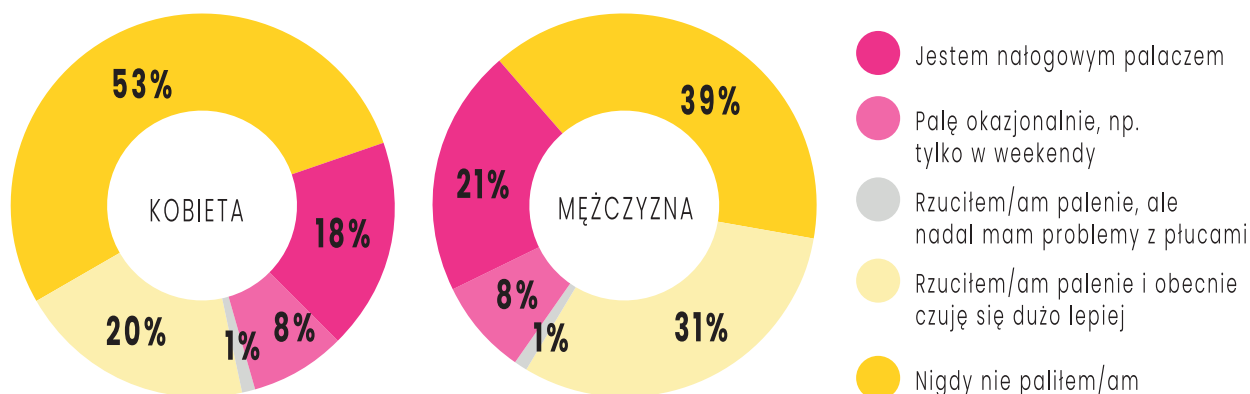
Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Każda ilość zwłaszcza regularnie spożywanego alkoholu może prowadzić do wielu bardzo poważnych problemów zdrowotnych, m.in. marskości wątroby, chorób trzustki, chorób serca i naczyń. Akceptowalna dawka alkoholu to 10 do 20 g alkoholu dziennie, co oznacza 1 do 2 kieliszków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

Konsumpcja wyrobów tytoniowych

Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi średnio 27 proc. – to o 5 pkt. proc. mniej niż w roku 2020. 19 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy, 8 proc. po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie.

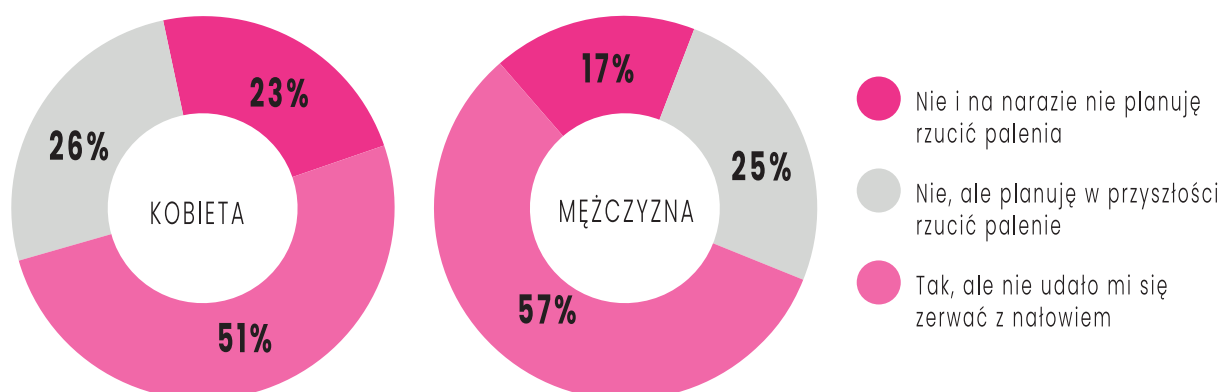
Wśród kobiet 18 proc. to nałogowi palacze, wśród mężczyzn ten odsetek jest wyższy i wynosi 21 proc.

Konsumpcja wyrobów tytoniowych a płeć



Wśród czynnych palaczy aż 54 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 26 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości. Średnio 20 proc. czynnych palaczy (23 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn) nigdy nie próbowało i nie planuje w przyszłości zrywać z nałogiem.

Próba zerwania z nałogiem a płeć



Średnio 46 proc. Polaków deklaruje, że nigdy nie paliło żadnych wyrobów tytoniowych (53 proc. kobiet i 39 proc. mężczyzn), natomiast 27 proc. paliło w przeszłości, ale rzuciło nałóg (21 proc. kobiet i 32 proc. mężczyzn).

Wśród czynnych palaczy aż 54 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 26 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości.

20 proc. czynnych palaczy nigdy nie próbowało i nie planuje w przyszłości zrywać z nałogiem. Co ciekawe, nigdy nie próbowało rzucić nałogu i na razie nie ma tego w planach aż 23 proc. kobiet palaczek i znacznie mniej, bo 17 proc. mężczyzn, którzy palą.

Próby zerwania z nałogiem, choć bezskuteczne, podjęło 51 proc. palących kobiet i 57 proc. palących mężczyzn.

Konsumpcja tradycyjnych wyrobów tytoniowych

2020	68%	Codziennie	64%	2021
	21%	Okazjonalnie	23%	
	7%	Nie, ale w przeszłości paliłem/am	9%	
	4%	Nie, nigdy	4%	

Po tytoń podgrzewany sięga codziennie lub prawie codziennie 9 proc. palaczy (1 pkt. proc. więcej niż w 2020), a 5 proc. pali je okazjonalnie (w roku 2020 – 4 proc.).

Po tego typu produkty nigdy nie sięgało 81 proc. palaczy.

Konsumpcja tytoniu podgrzewanego

2020	8%	Codziennie	9%	2021
	4%	Okazjonalnie	5%	
	3%	Nie, ale w przeszłości paliłem/am	4%	
	85%	Nie, nigdy	81%	

Po tradycyjne e-papierosy (liquidy) sięga codziennie lub prawie codziennie 7 proc. palaczy (2 pkt. proc. mniej niż w 2020), a 6 proc. pali je okazjonalnie (w roku 2020 – 7 proc.).

Po tego typu produkty nigdy nie sięgało 74 proc. palaczy.

Konsumpcja e-papierosów (liquidów)

2020	9%	Codziennie	7%	2021
	7%	Okazjonalnie	6%	
	11%	Nie, ale w przeszłości paliłem/am	13%	
	74%	Nie, nigdy	74%	

Tradycyjne wyroby tytoniowe popularne są w niemal każdej grupie wiekowej, średnio konsumuje je 96 proc. palaczy. Najczęściej sięgają po nie palacze powyżej 45 roku życia – 97 proc., nieco rzadziej młodzi palacze – w grupie 18-24-latków pali je 90 proc. osób.

E-papierosy są najpopularniejsze wśród osób młodych, w grupie wiekowej 18-24 lat próbowało ich aż 66 proc. Wśród osób nieco starszych e-papierosy nie są już tak powszechne w użyciu – sięga po nie 25 proc. palaczy w wieku 25-34 i odsetek ten maleje w każdej kolejnej grupie wiekowej. Wśród palaczy 65+ z e-papierosami styczność miało zaledwie 16 proc. osób.

Najmniej popularny w Polsce jest tytoń podgrzewany i to niezależnie od grupy wiekowej palaczy. Sięga po niego 34 proc. palaczy w przedziale 18-24 lat, 24 proc. osób w grupie 25-34 lat, 14 proc. palących w wieku 45-54 i zaledwie 9 proc. w grupie 65+.

Wiek a konsumpcja wyrobów tytoniowych

	Tradycyjne wyroby tytoniowe		Tytoń podgrzewany		E-papieros (liquidy)	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
18-24	89%	90%	20%	34%	59%	66%
25-34	97%	95%	16%	24%	24%	25%
35-44	97%	96%	15%	18%	21%	20%
45-54	97%	97%	13%	14%	20%	19%
55-64	98%	97%	10%	10%	18%	18%
65+	98%	97%	9%	9%	16%	16%

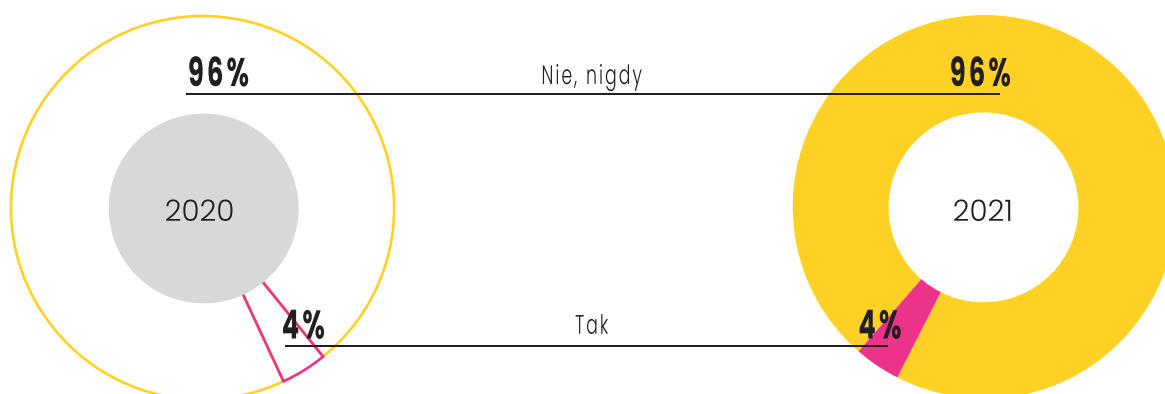


Wyroby tytoniowe są źródłem uzależniającej substancji, jaką jest nikotyna. Regularne używanie wyrobów tytoniowych prowadzi do uzależnienia i trwałej choroby przewlekłej – zespołu uzależnienia od nikotyny. Produkty te zawierają liczne szkodliwe substancje, w tym kancerogenne, kardi toksyczne i pneumotoksyczne, 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.

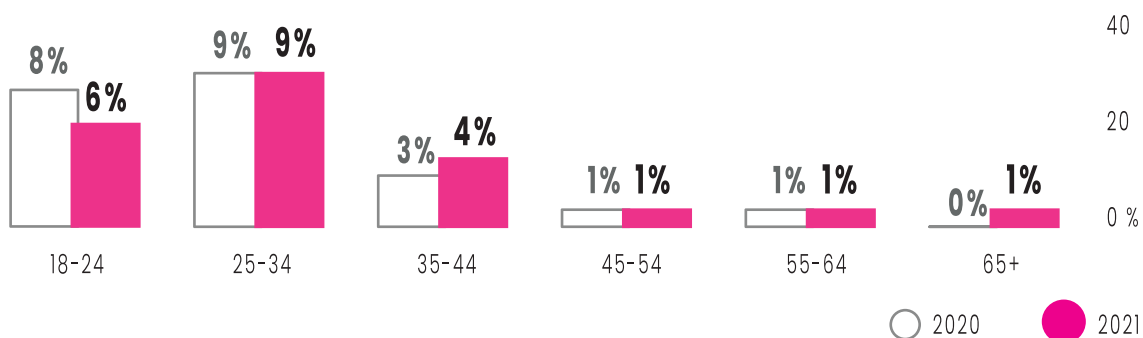
Dopalacze

Dopalacze są popularne w najmłodszych grupach wiekowych. Aż 6 proc. 18-24- latków i 9 proc. 25-34- latków próbowało dopalaczy. Wśród osób powyżej 45 roku życia dopalaczy spróbował 1 proc. osób. W sumie do konsumpcji dopalaczy przyznaje się 4 proc. Polaków.

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



Konsumpcja dopalaczy a wiek



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

Używki

Podsumowanie

1 Zaledwie 19 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję, to o 8 pkt. proc. więcej niż w roku 2020. Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 76 proc., natomiast mężczyzn 87 proc. Codziennie po alkohol sięga aż co dziesiąty dorosły Polak – mężczyzn pijących go codziennie jest 15 proc. – tak samo jak w roku poprzednim, o 1 pkt. proc. wzrosła natomiast liczba kobiet pijących go każdego dnia – 5 proc. Na zmianę nawyków związanych z konsumpcją alkoholu istotnie mogła wpłynąć pandemia COVID-19. Jest to niepokojące, gdyż alkohol uznawany jest za jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci.

2 Najczęściej spośród napojów alkoholowych Polacy wybierają piwo. 5 proc. pijących osób sięga po nie codziennie, 10 proc. nawet kilka razy w tygodniu. Po wódkę sięga kilka razy w tygodniu 5 proc. pijących mężczyzn i 1 proc. pijących kobiet, a aż 2 proc. mężczyzn pije ją codziennie (wzrost o 1 pkt. procentowy względem 2020). Wino częściej wybierają pijące kobiety (83 proc.) niż pijący mężczyźni (65 proc.). Po inne typy alkoholi, a także piwo i wódkę częściej sięgają mężczyźni.

3 Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi 27 proc. – to o 5 pkt. proc. mniej

niż w roku 2020. 19 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy, 8 proc. po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie. Na zmniejszenie zainteresowania produktami tytoniowymi mogła wpłynąć pandemia COVID-19 – 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, mogły zmotywować Polaków do prób ograniczenia nałogu.

4 27 proc. Polaków udało się rzucić palenie. Wśród czynnych palaczy aż 54 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 26 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości.

5 Codziennie lub prawie codziennie po tradycyjne wyroby tytoniowe sięga 64 proc. palaczy (4 pkt. proc. mniej niż w 2020), po tytoń podgrzewany 9 proc. palaczy (1 pkt. proc. więcej niż w 2020), a po e-papierosy (liquidy) 7 proc. palaczy (2 pkt. proc. mniej niż w 2020).

6 Aż 6 proc. 18-24- latków i 9 proc. 25-34- latków próbowało dopalaczy. Dopalaczy przynajmniej raz w swoim życiu spróbowało 4 proc. Polaków (bez zmian w stosunku do roku 2020).

Używki

Komentarz Eksperta

W stosunku do raportu NTZP2020 tym, co cieszy jest spadek odsetka Polaków sięgających po alkohol i to pomimo pandemii – wśród kobiet o 9 pkt. proc., u mężczyzn mniej, ale spodziewaliśmy się zupełnie czegoś innego. Wydawało się, że zamknięcie w domach spowoduje, że jeszcze więcej osób będzie pić alkohol, a tymczasem mamy pozytywne zaskoczenie. Natomiast tym, co martwi jest fakt, że mamy bardzo duży odsetek osób, które piją codziennie lub kilka razy w tygodniu – to jest ponad jedna czwarta kobiet i jedna trzecia mężczyzn, którzy deklarują spożywanie alkoholu. Wydaje się więc, że niezbędne są działania edukacyjne, które przekonają Polaków, że takie picie jest ryzykowne, nawet jeśli jest to jeden drink dziennie.

W kwestii uzależnienia od wyrobów tytoniowych jestem rozczarowana tym, że nadal tak dużo osób pali papierosy – 26 proc. kobiet i 29 proc. mężczyzn, chociaż dobrą wiadomością jest, że 77 proc. palących kobiet i 82 proc. palących mężczyzn podejmowało próby lub planują w przyszłości je podjąć, by zerwać z nałogiem. W mojej opinii pewnym rozwiązaniem byłby powrót poradni pomocy palącym i pomoc farmakologiczna może nawet finansowana z NFZ. W raporcie

została pokazana także konsumpcja e-papierosów w podziale na tytoń podgrzewany i liquidy. Niepokojące jest, że odsetek stosujących te pierwsze wzrósł i że ogólnie po e-papierosy sięga tak duży odsetek młodych ludzi, bo może świadczyć o tym, że to jest wstęp do palenia tradycyjnych papierosów.

Dość przerażająca jest również konsumpcja dopalaczy szczególnie wśród osób młodych – miało z nimi do czynienia aż 6 proc. osób po 24 roku życia i 9 proc. osób między 25 a 34 rokiem życia. Cieszy jednak spadek rok do roku w tej najmłodszej grupie wiekowej.

Tegoroczny raport Narodowego Testu Zdrowia pokazuje, że mimo naszej wiedzy na temat szkodliwości różnych zachowań, nie uświadamiamy sobie, że one dotyczą także nas i nie podchodzimy osobiście do zaleceń zdrowotnych.



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





Zdrowie psychiczne i fizyczne

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

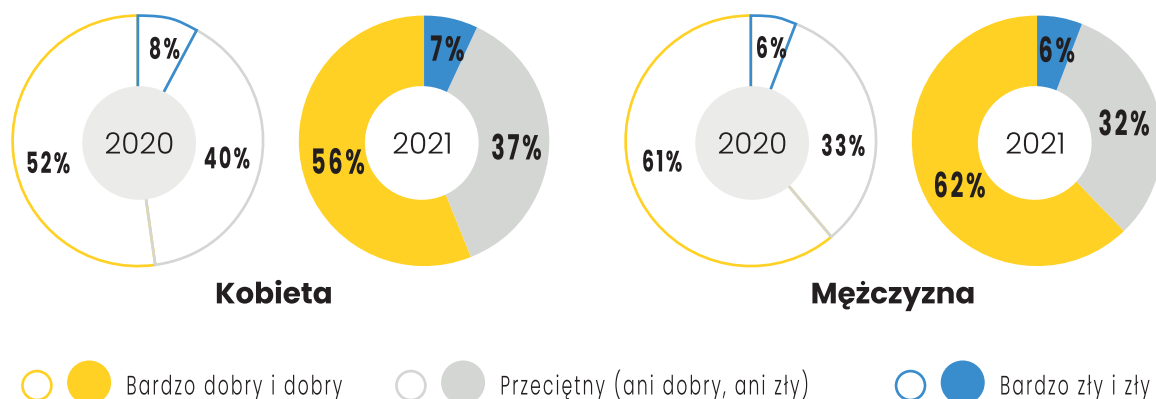
PATRONAT
STRATEGICZNY



Zdrowie fizyczne

Zarówno większość kobiet (56 proc.), jak i mężczyzn (62 proc.) ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia fizycznego ocenia 7 proc. kobiet i 6 proc. mężczyzn.

Ocena własnego stanu zdrowia fizycznego przez Polaków



Najlepiej swój stan zdrowia fizycznego oceniają 35-44- latkowie. Najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (10 proc. uważa, że jest on zły lub bardzo zły) – co może dziwić, oraz osoby powyżej 65. roku życia (7 proc.).

Ocena własnego stanu zdrowia fizycznego przez Polaków

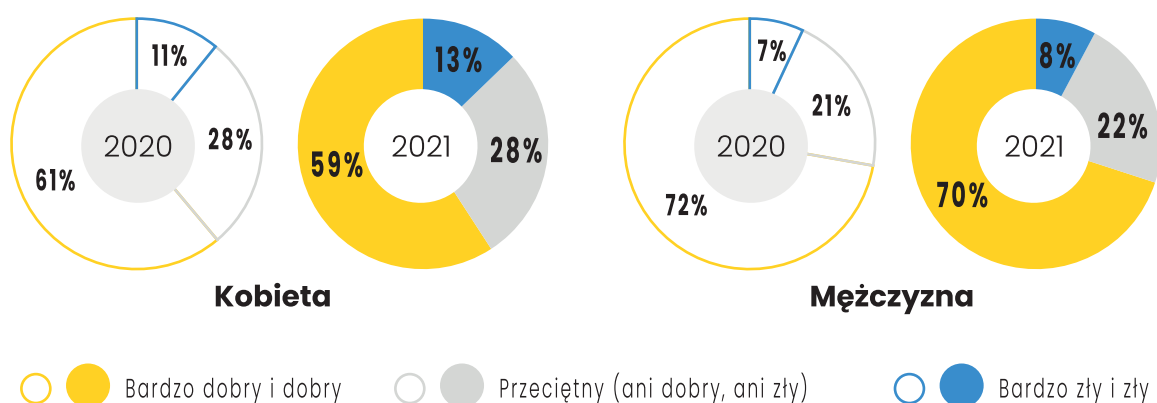
	Bardzo dobry i dobry		Przeciętny (ani dobry, ani zły)		Bardzo zły i zły	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
18-24	53%	52%	38%	38%	8%	10%
25-34	57%	59%	37%	35%	6%	6%
35-44	58%	61%	35%	33%	6%	6%
45-54	57%	60%	36%	34%	7%	6%
55-64	56%	59%	36%	35%	7%	6%
65+	53%	55%	39%	38%	8%	7%

● Zdrowie psychiczne

Zarówno większość kobiet (59 proc.), jak i mężczyzn (70 proc.) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry.

Jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 13 proc. kobiet i 8 proc. mężczyzn.

Ocena własnego stanu zdrowia psychicznego przez Polaków



Najlepiej swój stan zdrowia psychicznego oceniają osoby powyżej 65. roku życia (30 proc.).

Alarmująco wygląda fakt, że aż 26 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły. To aż o 6 pkt. proc. więcej niż w roku poprzednim.

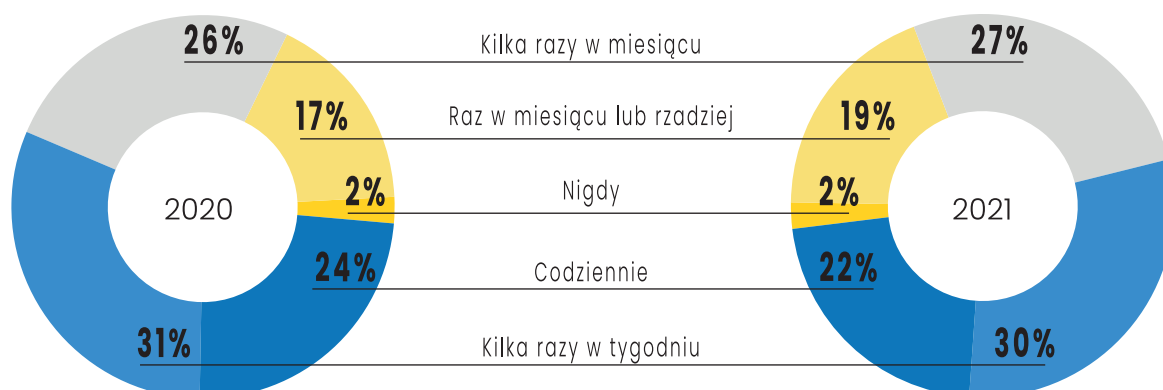
Ocena własnego stanu zdrowia psychicznego przez Polaków

	Bardzo dobry i dobry		Przeciętny (ani dobry, ani zły)		Bardzo zły i zły	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
18-24	51%	43%	30%	31%	20%	26%
25-34	60%	57%	28%	29%	12%	14%
35-44	65%	64%	26%	26%	9%	9%
45-54	69%	68%	24%	24%	7%	7%
55-64	75%	75%	20%	20%	5%	5%
65+	78%	78%	18%	19%	4%	4%

Stres

Stresujących sytuacji doświadczają codziennie aż 22 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 30 proc., wyniki te są jednak nieco niższe niż w roku 2020, kiedy codziennego stresu doświadczają 24 proc. Polaków, a stresu kilka razy w tygodniu 31 proc.

Częstotliwość doświadczania stresujących sytuacji



Codziennie stresu doświadczają więcej kobiet (26 proc.) niż mężczyzn w Polsce (18 proc.) w obu grupach to o 2 pkt. proc. mniej niż w roku 2020.

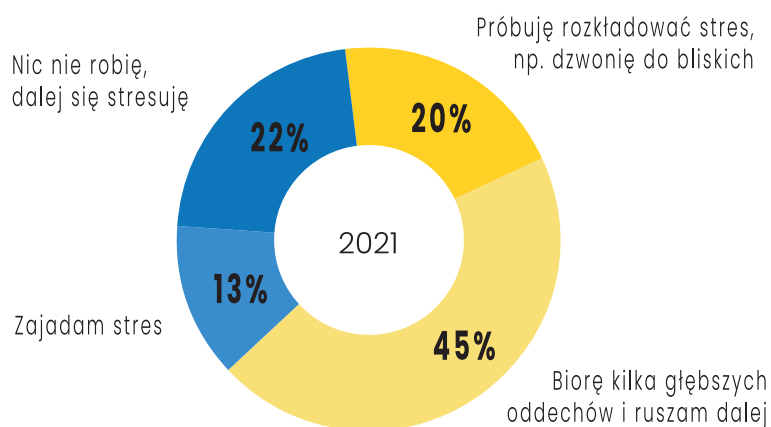
Stresujących sytuacji nigdy nie doświadczają zaledwie 3 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet.

Częstotliwość doświadczania stresujących sytuacji a płeć

Kobieta			Mężczyzna	
2020	2021		2020	2021
28%	26%	Codziennie	20%	18%
32%	32%	Kilka razy w tygodniu	30%	29%
26%	26%	Kilka razy w miesiącu	28%	29%
14%	16%	Raz w miesiącu lub rzadziej	20%	22%
1%	1%	Nigdy	3%	3%

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

Jak Polacy radzą sobie ze stresem



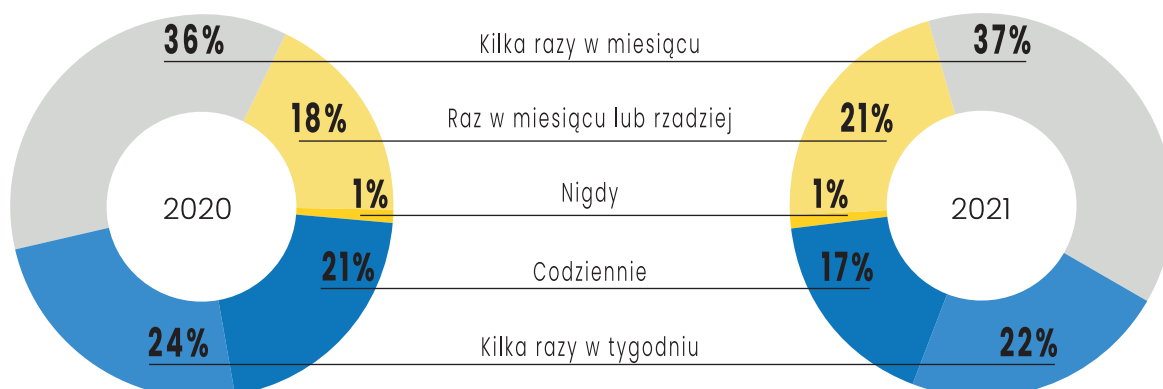
Przewlekły stres powoduje problemy ze snem, spadek libido, zaburzenia odżywiania i wpływa negatywnie na układ odpornościowy. Może prowadzić do wystąpienia infekcji, bólów, problemów skórnych a nawet chorób przewlekłych.

Czas z przyjaciółmi i rodziną

Największy odsetek Polaków (37 proc.) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu. 17 proc. badanych takie spotkania odbywa codziennie, a 21 proc. raz w miesiącu lub rzadziej.

W porównaniu do roku 2020 liczba osób spotykających się codziennie z rodziną i przyjaciółmi spadła o 4 pkt. proc. O 3 pkt. proc. wzrosła natomiast liczba osób, które spotykają się rzadziej niż raz w miesiącu (z 11 proc. w 2020 do 14 proc. w 2021).

Częstotliwość spotkań rodzinnych



Aktywność fizyczna Polaków

Największy odsetek Polaków – 35 proc. – poświęca na spacer do 30 min. dziennie. 31 proc. osób przeznaczą na spacer między 30 a 60 min, a 14 proc. 1 do 2 godzin.

W porównaniu do roku 2020, w 2021 można zaobserwować korzystne zmiany w spacerowaniu. Liczba osób spacerujących 1 do 2 godzin wzrosła o 2 pkt. proc., a spacerujących między 30 a 60 min – wzrosła o 3 pkt. proc.



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

2020	39%	Do 30 minut	35%	2021
	28%	30 do 60 minut	31%	
	12%	1 do 2 godzin	14%	
	7%	Powyżej 2 godzin	8%	
	3%	Nie wychodzę z domu/ nie spaceruję z powodów zdrowotnych	3%	
	10%	Powyżej 2 godzin	10%	

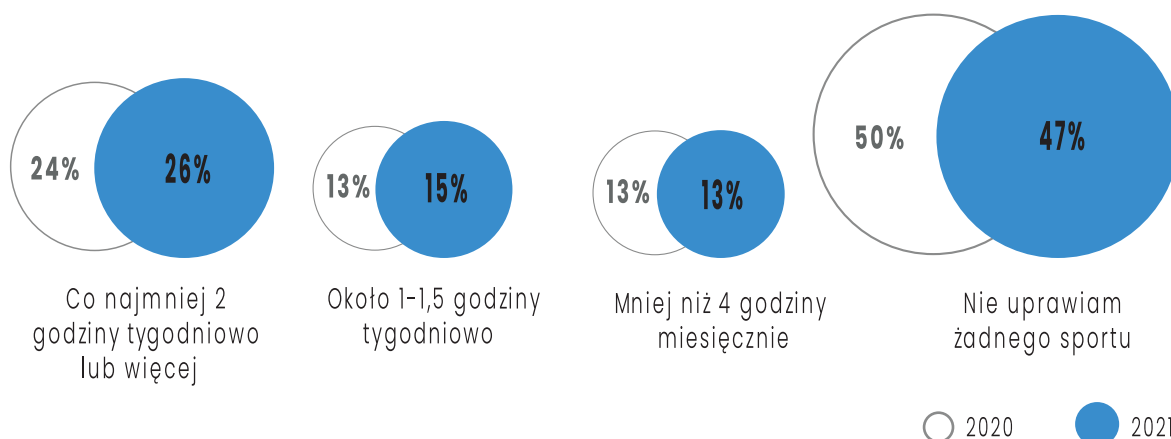


WHO zaleca co najmniej 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Jest ona podstawowym sposobem na poprawę nie tylko zdrowia fizycznego, ale i psychicznego.

Co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznaczą na aktywność fizyczną co najmniej 2h (26 proc.), natomiast 15 proc. przeznaczą na nią 1–1,5h. W porównaniu z rokiem 2020 oznacza to wzrost o 2 pkt. proc. w każdej z tych grup.

Aż 47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu, jednak w porównaniu do 2020 jest to o 3 pkt. proc. mniej.

Średnia dzienna, jaką Polacy przeznaczają na uprawianie sportu

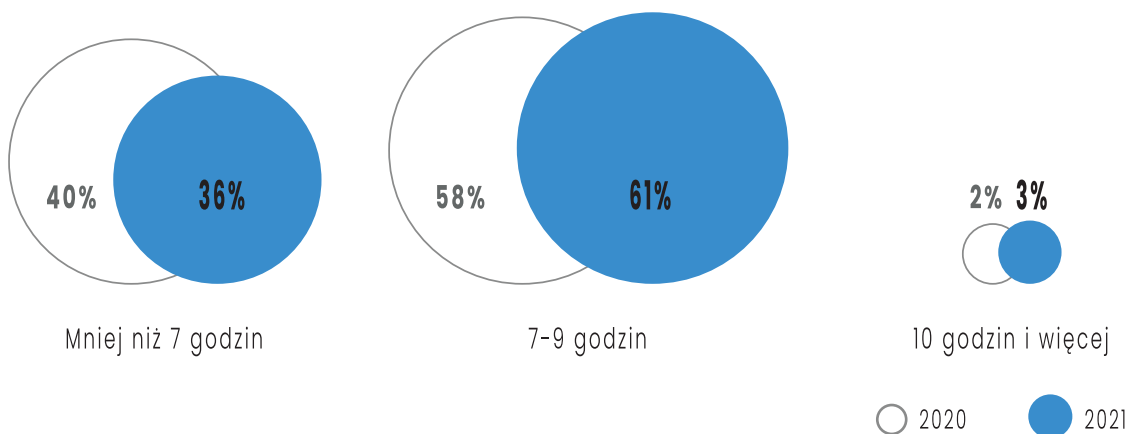


Sen

36 proc. Polaków śpi mniej niż 7 godzin – to o 4 pkt proc. mniej niż w roku 2020. Najwięcej osób, które nie dostarczają sobie odpowiedniej dawki snu (poniżej 7 godzin) jest wśród 45-54-latków (40 proc.)

61 proc. Polaków, czyli o 3 pkt. proc. więcej niż w 2020, śpi 7-9 godzin na dobę. Powyżej 10 godzin na dobę przesypia 3 proc. badanych.

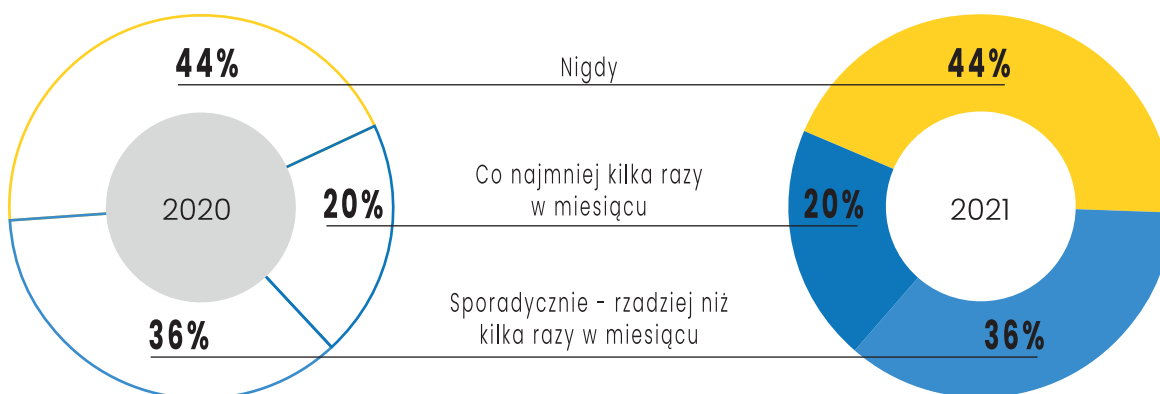
Średni czas snu



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

Z bezsennością co najmniej kilka razy w tygodniu mierzy się 20 proc. Polaków, a 36 proc. doświadcza jej sporadycznie. Takie same wyniki uzyskano w 2020 roku.

Bezsenność wśród Polaków



Życie seksualne Polaków

Większość Polaków uprawia seks kilka razy w miesiącu (38 proc. mężczyzn i 34 proc. kobiet).

Codziennie robi to 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet. Seksu nigdy nie uprawia 29 proc. dorosłych kobiet i 19 proc. mężczyzn.

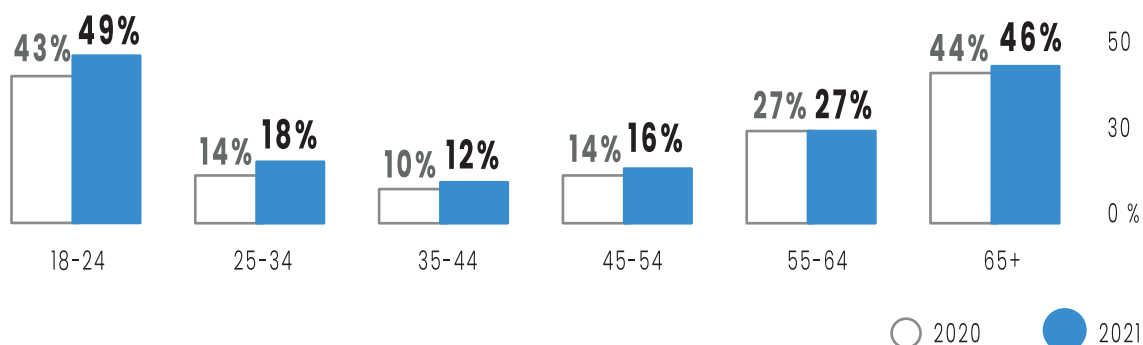
Jak często uprawia Pan/Pani seks?

Kobieta		Mężczyzna	
1%	1%	2%	2%
15%	14%	20%	19%
34%	34%	39%	38%
22%	22%	23%	23%
26%	29%	16%	19%
2020	2021	2020	2021

Seksu nie uprawia 24 proc. Polaków, to o 3 pkt. proc. więcej niż w 2020 roku. Największy odsetek takich osób jest wśród 18-24-latków (49 proc. – 6 pkt. proc. więcej niż w 2020) i osób powyżej 65. roku życia (46 proc. – 2 pkt. proc. więcej niż w 2020).

Najaktywniejszą seksualnie grupą są 35-44-latkowie.

Kto nie uprawia seksu?



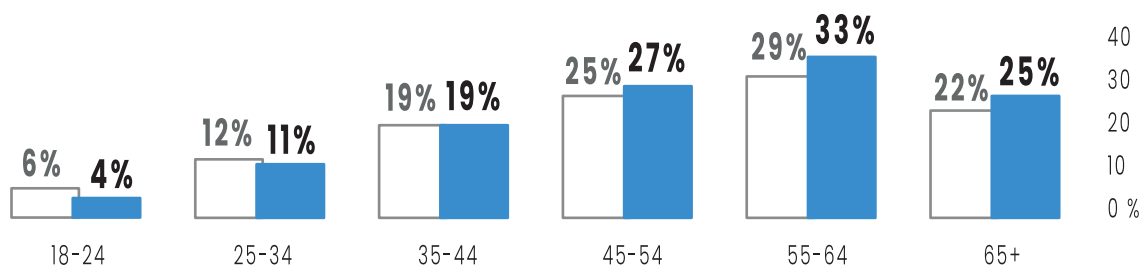
Co piąty Polak uprawiający seks nie stosuje żadnych zabezpieczeń podczas stosunku płciowego (nie wliczając osób, które mają stałego partnera/starają się o dziecko).

Seks bez zabezpieczenia uprawia najwięcej osób w z grupy wiekowej 55-64 lat, natomiast najmniej z grupy 18-24-latków (4 proc.).

Seks bez zabezpieczenia*

	Ogółem		Kobieta		Mężczyzna	
TAK	19%	20%	18%	18%	21%	22%
NIE	81%	80%	82%	82%	79%	78%
	2020	2021	2020	2021	2020	2021

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

○ 2020 ● 2021

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

Częstotliwość stosowania zabezpieczenia podczas seksu – prezerwatywa

	Kobieta		Mężczyzna	
zawsze	20%	21%	19%	19%
zazwyczaj tak, ale czasami zdarza się zapomnieć	4%	3%	4%	4%
czasami, w zależności od sytuacji	14%	14%	16%	16%
nigdy	37%	39%	31%	33%
nigdy, bo nie ma takiej potrzeby (mam stałego partnera/ staram się o dziecko)	25%	23%	31%	28%
	2020	2021	2020	2021

Częstotliwość stosowania zabezpieczenia podczas seksu – antykoncepcja inna niż prezerwatywa

	Kobieta		Mężczyzna	
zawsze	19%	20%	9%	9%
zazwyczaj tak, ale czasami zdarza się zapomnieć	1%	1%	1%	1%
czasami, w zależności od sytuacji	6%	6%	7%	8%
nigdy	47%	49%	48%	50%
nigdy, bo nie ma takiej potrzeby (mam stałego partnera/ staram się o dziecko)	27%	24%	35%	32%
	2020	2021	2020	2021

● Szczepienie przeciw grypie

W minionym sezonie 2020/2021 przeciw grypie zaszczepiło się 11 proc. respondentów NTZP2021 – 6 proc. stanowiły osoby, które szczepią się na grypę każdego roku.

Z powodu ograniczenia dostępności szczepionki, mimo chęci zaszczepienia się, ze szczepienia przeciw grypie nie skorzystało 13 proc. respondentów.

Przeciw grypie nigdy nie szczepiło się, ani nie miało takiego zamiaru aż 77 proc. wszystkich badanych – najwięcej w grupie wiekowej 25–34 lat (86 proc.).

Szczepimy się przeciw grypie?

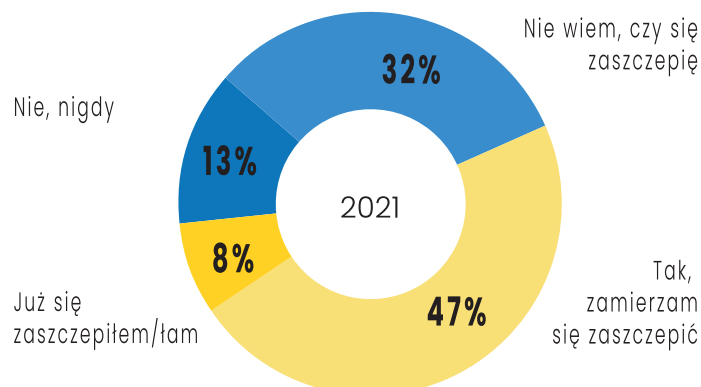
Średnio	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
6% Tak, każdego roku, zaszczepiłem/łam się również w sezonie 2020/2021	3%	2%	3%	5%	8%	16%
3% Tak, każdego roku, ale w sezonie 2020/2021 nie udało mi się zaszczepić z powodu braku szczepionki	2%	1%	2%	2%	3%	6%
3% Tak, ale nie każdego roku. W sezonie 2020/2021 zaszczepiłem/łam się przeciw grypie	2%	2%	2%	3%	4%	5%
4% Tak, ale nie każdego roku. W sezonie 2020/2021 chciałem/łam się zaszczepić ale nie udało się z powodu braku szczepionki	6%	3%	3%	4%	4%	5%
2% Zazwyczaj nie, ale w sezonie 2020/2021 zaszczepiłem/łam się przeciw grypie	1%	1%	2%	2%	2%	3%
6% Zazwyczaj nie, ale w sezonie 2020/2021 chciałem się zaszczepić. Nie udało się z powodu braku szczepionki.	7%	5%	5%	5%	7%	9%
77% Nie, nigdy	78%	86%	83%	79%	71%	56%



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

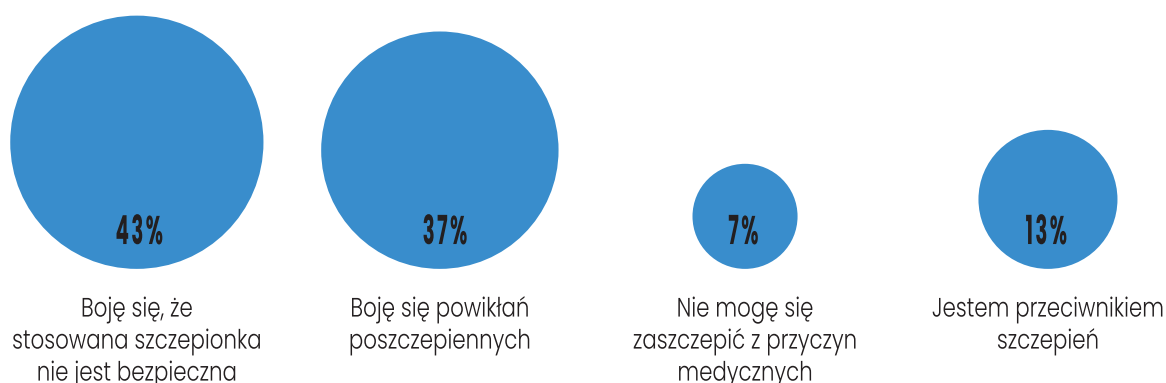
Czy zaszczepi się Pan/Pani przeciw COVID-19?



Przeciw COVID-19 w momencie przeprowadzania badania (luty, marzec 2021) zaszczepionych było 8 proc. respondentów, natomiast 47 proc. deklaroowało chęć zaszczepienia się. Jednocześnie 32 proc. badanych nie wiedziało, czy się zaszczepi, a 13 proc. zadeklarowało, że nigdy nie ma się zamiaru szczepić przeciw COVID-19.

Wśród osób, które nigdy nie chcą zaszczepić się przeciw COVID-19, 43 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna, 37 proc. boi się powikłań poszczepiennych, 7 proc. zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych, natomiast 13 proc. jest przeciwnikiem szczepień.

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 dwukrotnie więcej mężczyzn (18 proc.) niż kobiet (9 proc.), natomiast różnice między grupami wiekowymi wynoszą 1-2 pkt. proc.

Najwięcej przeciwników szczepień jest w grupie 25-34-latków. W tej grupie wiekowej jest też najwięcej osób obawiających się, że szczepionki przeciw COVID-19 nie są bezpieczne.

W grupie 65+ najwięcej osób nie chce się zaszczepić z powodu obaw przed powikłaniami poszczepiennymi – 44 proc.

Niechęć do szczepienia przeciw COVID-19 a wiek*

	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Boję się, że stosowana szczepionka nie jest bezpieczna	46%	47%	46%	41%	37%	31%
Boję się powikłań poszczepiennych	37%	34%	35%	39%	42%	44%
Nie mogę się zaszczepić z przyczyn medycznych	6%	5%	6%	7%	9%	12%
Jestem przeciwnikiem szczepień	12%	14%	13%	13%	12%	13%

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

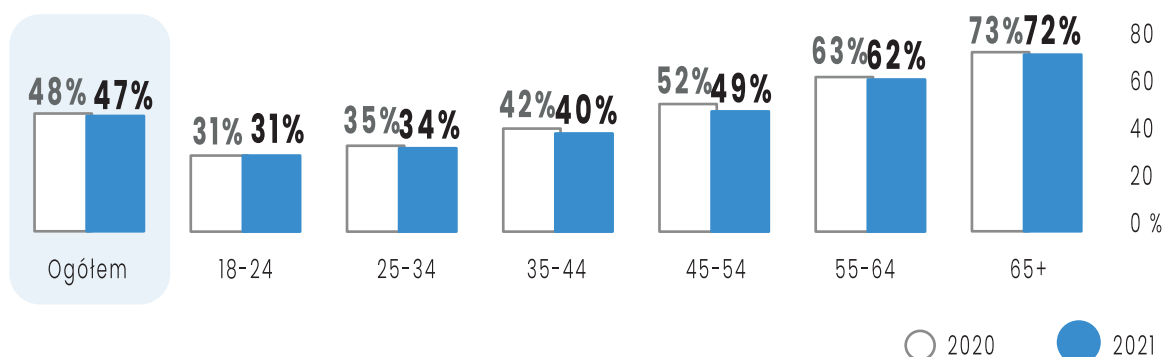
● Długotrwałe problemy zdrowotne

47 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne.

Co trzecia osoba w wieku 18-24 lat ma długotrwałe problemy zdrowotne. Liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem.

Wśród osób 65+ na trzy zdrowe osoby przypadają cztery osoby z długotrwałymi chorobami.

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

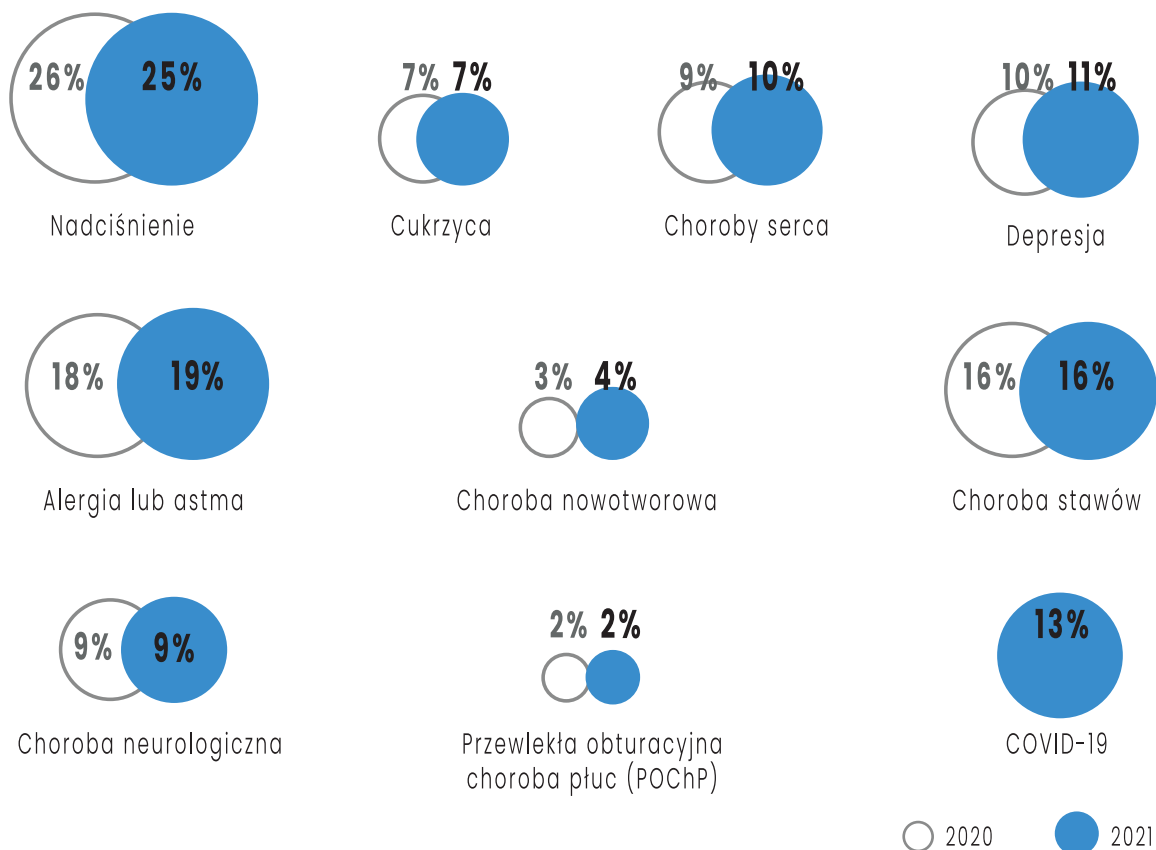


Co czwarty Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co piąty alergię lub astmę, co dziesiąty depresję a co czternasty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 16 proc., na choroby serca 10 proc., na choroby neurologiczne 9 proc., na nowotwory 4 proc., a na POChP 2 proc. ankietowanych.

Odsetek osób z chorobami serca, alergią lub astmą, depresją, chorobą nowotworową wzrósł o 1 pkt. proc. w stosunku do 2020 roku dla każdej z tych grup.

U 13 proc. respondentów zdiagnozowano COVID-19.

Odsetek zdiagnozowanych chorób i dolegliwości



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

Na psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą cierpi co najmniej kilka razy w miesiącu 27 proc. Polaków i odsetek ten nie zmienił się od roku poprzedniego.

Jakie dolegliwości doskierają Polakom najczęściej?

	2020	2021		2020	2021
Ból pleców	34%	32%	Senność w ciągu dnia	25%	22%
Ból głowy	22%	20%	Nadmierne pragnienie	11%	10%
Ból w klatce piersiowej	8%	7%	Niewyraźne widzenie	16%	15%

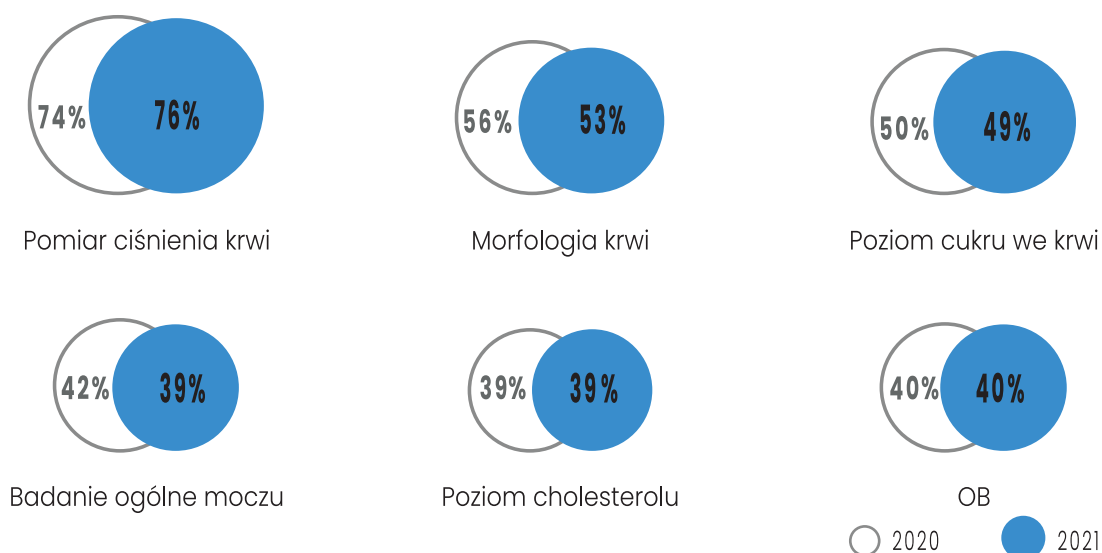
Jakie dolegliwości doskierają Polakom najczęściej?

	2020	2021		2020	2021
Zgaga	13%	12%	Nietrzymanie moczu	6%	6%
Drętwienie kończyn	20%	18%	Zaburzenia pamięci	8%	8%
Bezsennaść	20%	20%	Psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą	27%	27%
Zaparcia	12%	12%			

● Badania profilaktyczne

Podstawowe badania pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i wczesne wykrycie wielu poważnych chorób. Mimo to wielu Polaków nie wykonuje ich regularnie. W przeciągu ostatniego roku tylko 39 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 39 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 49 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 53 proc. wykonało morfologię krwi, a 76 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi.

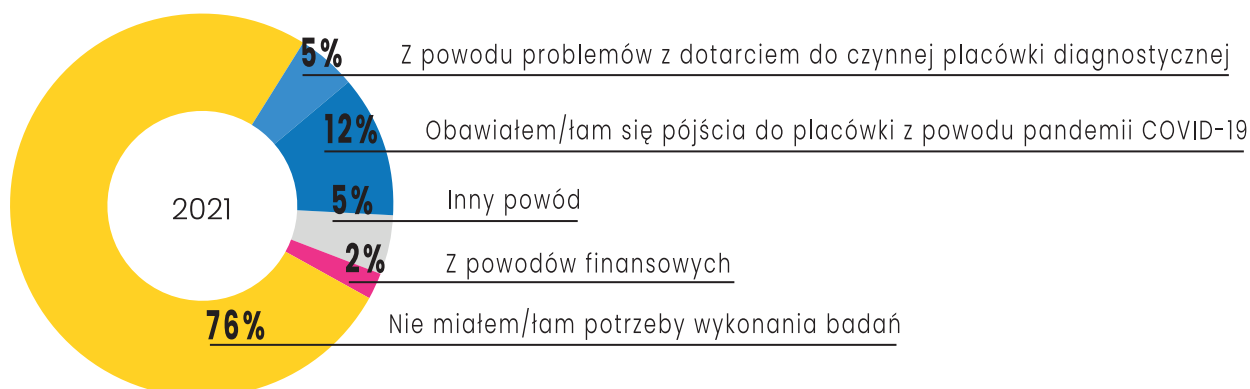
Procent Polaków, którzy wykonali badania w przeciągu ostatnich 12 miesięcy



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.

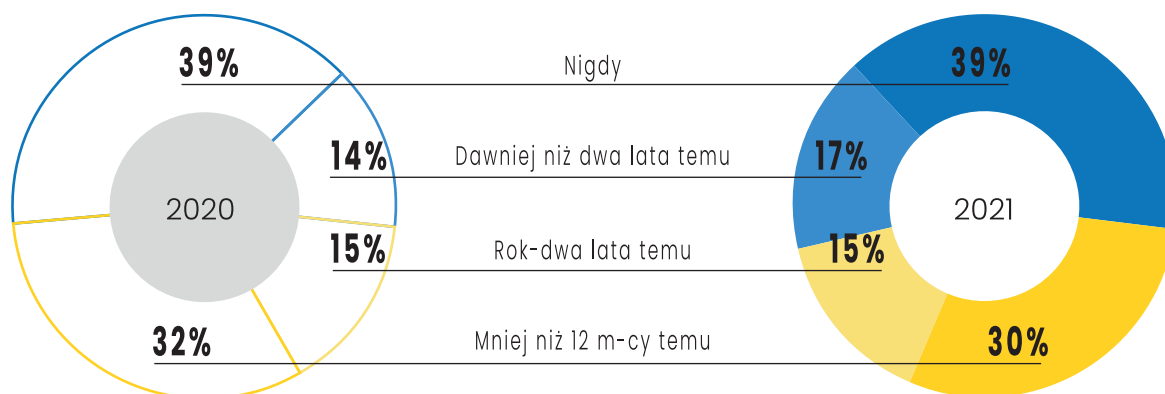
Odsetek osób, które wykonały badania w przeciągu ostatniego roku wyraźnie wzrasta z wiekiem i to niezależnie od rodzaju badania.

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



12 proc. osób spośród tych, które nie wykonały w minionym roku morfologii krwi, obawiały się pójścia do placówki z powodu pandemii COVID-19, 2 proc. zrezygnowało z badań z powodów finansowych, a 76 proc. nie miało potrzeby wykonania badań (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.

Tylko co trzecia osoba po 65. roku życia zbadała stężenie hormonów tarczycy w przeciągu ostatniego roku, 17 proc. zrobiło to dawniej niż dwa lata temu, a 39 proc. ankietowanych z grupy 65+ nigdy nie wykonało takiego badania.



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

Zdrowie psychiczne i fizyczne

Podsumowanie

1 Zarówno większość kobiet (56 proc.), jak i mężczyzn (62 proc.) ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia fizycznego ocenia 7 proc. kobiet i 6 proc. Subiektywna ocena stanu zdrowia fizycznego w porównaniu z rówieśnikami jako dobry i bardzo dobry zwiększyła się w stosunku do roku 2020 o 3 pkt. proc. Co ciekawe, najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (10 proc. z nich uważa, że jest on zły lub bardzo zły).

2 Zarówno większość kobiet (59 proc.), jak i mężczyzn (70 proc.) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry, jednak w porównaniu do roku 2020 grupa osób oceniających stan zdrowia psychicznego na bardzo dobry i dobry zmniejszyła się o 2 pkt. proc. Jednocześnie jako zły lub bardzo zły swój stan zdrowia psychicznego ocenia 13 proc. kobiet i 8 proc. mężczyzn. Alarmująco wygląda fakt, że aż 26 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły – to aż o 6 pkt. proc. więcej niż w roku poprzednim. Z pewnością na tegoroczny wynik wpływ miała pandemia COVID-19, która negatywnie odbiła się na zdrowiu psychicznym Polaków.

3 W minionym sezonie 2020/2021 przeciw grypie zaszczepiło się 11 proc. respondentów. Natomiast z

powodu znacznie podwyższonego zainteresowania szczepieniami przeciw grypie w czasie pandemii COVID-19 i jednoczesnemu ograniczeniu dostępności szczepionki mimo chęci zaszczepienia się, ze szczepienia przeciw grypie nie skorzystało aż 13 proc. respondentów.

4 Przeciw COVID-19 w momencie przeprowadzania badania (luty, marzec 2021) zaszczepionych było 8 proc. respondentów, natomiast 47 proc. deklarowało chęć zaszczepienia się. Jednocześnie 32 proc. badanych nie wiedziało, czy się zaszczepi, a 13 proc. zadeklarowało, że nigdy nie ma się zamiaru szczepić przeciw COVID-19. Wśród deklarujących niechęć do szczepień przeciw COVID-19, 43 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna, 37 proc. boi się powikłań poszczepiennych, 7 proc. zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych, natomiast 13 proc. jest przeciwnikiem szczepień.

5 Stresujących sytuacji doświadcza codziennie aż 22 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 30 proc., wyniki te są jednak nieco niższe niż w roku 2020, kiedy codziennego stresu doświadczało 24 proc. Polaków, a stresu kilka razy w tygodniu 31 proc. Wpływ na to może mieć pandemia, w czasie której wiele osób zmieniło tryb pracy na zdalną.

Jednocześnie 22 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 13 proc. stres zajada. 20 proc. Polaków próbuje rozładowuje stres, np. dzwoniąc do bliskich.

6 Największy odsetek Polaków (37 proc.) spotyka się z rodziną i przyjaciółmi kilka razy w miesiącu. 17 proc. badanych takie spotkania odbywa codziennie, a 21 proc. raz w miesiącu lub rzadziej. W porównaniu do roku 2020 liczba osób spotykających się codziennie z rodziną i przyjaciółmi spadła o 4 pkt. proc. i zapewne miało to związek z wprowadzeniem obostrzeń w czasie pandemii COVID-19. Jednocześnie na psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie pracą cierpi co najmniej kilka razy w miesiącu 27 proc. Polaków i odsetek ten nie zmienił się od roku poprzedniego.

7 W porównaniu do roku 2020, w 2021 można zaobserwować korzystne zmiany w aktywności fizycznej Polaków. Liczba osób spacerujących 1 do 2 godzin wzrosła o 2 pkt. proc., a spacerujących między 30 a 60 min – wzrosła o 3 pkt. proc. Co więcej, co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznacza na aktywność fizyczną co najmniej 2h (26 proc.), natomiast 15 proc. przeznacza na nią 1-1,5h. W porównaniu z rokiem 2020 oznacza to wzrost o 2 pkt. proc. w każdej z tych grup. Mimo że aż 47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu, w porównaniu do 2020 jest to o 3 pkt. proc. mniej. Na korzystne zmiany w tym obszarze mogła wpłynąć chęć zadbania o swoje zdrowie w związku z pandemią COVID-19.

8 36 proc. Polaków śpi mniej niż 7 godzin – to o 4 pkt. proc. mniej niż w roku 2020, natomiast 61 proc. Polaków, czyli o 3 pkt. proc. więcej niż w 2020, śpi 7-9 godzin na dobę. Wydaje się więc, że pandemia COVID-19 pozytywnie wpłynęła 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.

9 Większość Polaków uprawia seks kilka razy w miesiącu (38 proc. mężczyzn i 34 proc. kobiet). Codziennie robi to 2 proc. mężczyzn i 1 proc. kobiet. Seksu nie uprawia 24 proc. Polaków, to o 3 pkt. proc. więcej niż w 2020 roku. Najaktywniejszą seksualnie grupą są 35-44-latkowie. Jednocześnie co piąty Polak uprawiający seks nie stosuje żadnych zabezpieczeń podczas stosunku płciowego (nie wliczając osób, które mają stałego partnera/starają się o dziecko).

10 47 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne, a liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem.

11 Co czwarty Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co piąty alergię lub astmę, co dziesiąty depresję a co czternasty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 16 proc., na choroby serca 10 proc., na choroby neurologiczne 9 proc., na nowotwory 4 proc., a na POChP 2 proc. ankietowanych. Odsetek osób z chorobami serca, alergią lub astmą, depresją, chorobą nowotworową wzrósł o 1 pkt. proc. w stosunku do 2020

roku dla każdej z tych grup. U 13 proc. respondentów 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 piąta osoba ma problem z drętwieniem kończyn i bezsennością.

13 W przeciągu ostatniego roku tylko 39 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 39 proc. wykonało badanie

ogólne moczu (3 pkt. proc. mniej niż w 2020), 49 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi (1 pkt. proc. mniej niż w 2020), 53 proc. wykonało morfologię krwi (3 pkt. proc. mniej niż w 2020), a 76 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi. Pandemia mocno ograniczyła dostęp Polaków do badań diagnostycznych – m.in. aż 12 proc. osób spośród tych, które w minionym roku nie wykonały morfologii krwi, obawiało się narażenia na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 podczas pójścia do placówki.

Zdrowie psychiczne i fizyczne

Komentarz Eksperta

Ponad połowa badanych zarówno kobiet jak i mężczyzn ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Najgorzej, co jest dużym zaskoczeniem, swój stan zdrowia oceniają uczestnicy badania w przedziale 18 – 24 lat. Aż 10% badanych w tej grupie wiekowej ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo zły i zły co w porównaniu z badaniem ubiegłorocznym stanowi wzrost o 2%. Przekłada się to również na ocenę zdrowia psychicznego. Prawie 1/3

osób (27%) w tym przedziale wiekowym ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo zły i zły co stanowi wzrost w porównaniu z badaniem ubiegłorocznym aż o 7%. Co trzecia osoba w tym wieku podaje długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe trwające dłużej niż 6 miesięcy. Prawie połowa osób w przedziale 18 – 24 lat, więcej o 6% w stosunku do badania ubiegłorocznego, nie uprawia seksu.

Wydaje się, że właśnie problemy psychiczne stanowią tu ważny problem. Na pewno przyczyniła się do tego obecna pandemia. Obostrzenia związane z pandemią, brak kontaktów z rówieśnikami, niemożność spotkania się z przyjaciółmi w kawiarniach, restauracjach, ograniczenia podróżowania wpływają negatywnie na psychikę zwłaszcza młodych osób. Badanie potwierdziło, że spotkania z rodziną i przyjaciółmi odbywały się rzadziej. Wiele młodych osób nie pracowało, nie zarabiało bądź zostało zwolnionych z pracy co na pewno przyczyniło się do uzyskania takich wyników, jakkolwiek osób zgłaszających codzienne występowanie stresujących sytuacji, bądź kilka razy w tygodniu było mniej w porównaniu badaniem ubiegłorocznym. Pandemia mogła przyczynić się do pogorszenia zdrowia w grupie młodych osób, ale tendencja ta zarysowała się już w ubiegłorocznym badaniu. Statystyki podają, że coraz więcej młodych osób choruje na depresję. Jest to problem, który wymaga zastanowienia się i wdrożenia sposobów zaradczych. Powstają różne stowarzyszenia, organizacje pozarządowe czy ośrodki wsparcia i adaptacji, które starają się pomóc młodym osobom w rozwiązywaniu codziennych problemów ale wciąż jest to zbyt mało. Brakuje lekarzy psychiatrów, łóżek szpitalnych, dziennych ośrodków leczenia psychiatrycznego. Na podstawie przeprowadzonego badania należałoby wyciągnąć wnioski, że powinien to być priorytetowy program obejmujący szeroko młodzież szkolną,

studiującą i pracującą.

Narodowy Test Zdrowia Polaków wykazał, że nadal istnieje małe zainteresowanie szczepieniami przeciw grypie i zakażeniu SARS Cov-2. Na pewno potrzebna jest tutaj wszechstronna edukacja dotycząca korzyści ze szczepień, wciąż jeszcze znaczna grupa osób ma wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa i powikłań po szczepieniach. Edukacja powinna również dotyczyć konieczności wykonywania badań profilaktycznych.

Badanie pokazało też korzystne zmiany. Pandemia przyczyniła się do lepszej higieny snu. Zdecydowanie więcej osób śpi 7-9 godzin, a więc zalecaną ilość. Znacznie więcej badanych osób zwraca uwagę na codzienną aktywność fizyczną.



prof. dr hab. n. med.
Maria Olszowska

Kierownik Pracowni
Kardiologii Społecznej UJ CM

Pandemia wpłynęła negatywnie na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne dużej części społeczeństwa. Obserwujemy to zwłaszcza u ludzi młodych, którzy dopiero wchodzą w dorosłe życie. Ich psychika nie jest jeszcze w pełni ukształtowana, a ograniczone kontakty towarzyskie pogłębiają uczucie smutku i apatii. Część osób radzi sobie z napięciem wynikającym z pandemii poprzez zwiększenie poziomu aktywności fizycznej, dzięki czemu poprawiają kondycję swojego organizmu, samopoczucie oraz redukują nadmiar stresu, który kumuluje się w organizmie. To ważne, aby każdy z nas szukał sposobów, które pomagają zachować równowagę psychiczną. Stres osłabia system odpornościowy, co może prowadzić do zwiększonej podatności na infekcje, pogorszenia jakości snu czy zmniejszenia popędu płciowego.

Raport pokazuje zmianę podejścia Polaków do szczepień. Zmiana postawy i odrzucenie sceptycyzmu jest efektem łatwego dostępu do informacji na temat szczepionek, chęci podróżowania oraz strachu przed zachorowaniem. Dodatkowo w społecznej dyskusji wątpliwości wokół szczepionek ustępują miejsca informacjom o długofalowych skutkach COVID-19 i powikłaniach po chorobie.

Z raportu wynika, że duża część Polaków cierpi na schorzenia przewlekłe. Są to w dużej mierze choroby cywilizacyjne wynikające z naszego stylu życia: nadciśnienie, cukrzyca, choroby tarczycy czy depresja. W związku z ograniczonym

dostępem do opieki zdrowotnej w dobie pandemii, znaczna część osób wykonywała badania profilaktyczne, aby monitorować swój stan zdrowia. Jeszcze jakiś czas temu badania laboratoryjne były odpowiedzią na wystąpienie lub nasilenie się objawów, obecnie zaś bardzo duży nacisk kładziony jest na okresową kontrolę i przegląd zdrowia. Do najczęściej wykonywanych badań profilaktycznych należą: morfologia krwi, CRP, TSH, lipidogram, kreatynina i próby wątrobowe. Badania te pozwalają ocenić stan nerek, wątroby, tarczycy czy rozwój stanu zapalnego. Na podstawie ich wyników można stwierdzić, czy pacjent cierpi na niedokrwistość, zaburzenia ze strony układu krzepnięcia lub inne choroby i dolegliwości utrudniające codzienne funkcjonowanie.



mgr Agnieszka Okarmus,
analityczka medyczna z 10-letnim
doświadczeniem zawodowym,
ekspertka uPacjenta.pl



Przewlekłe choroby niezakaźne

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



● Przewlekłe choroby niezakaźne

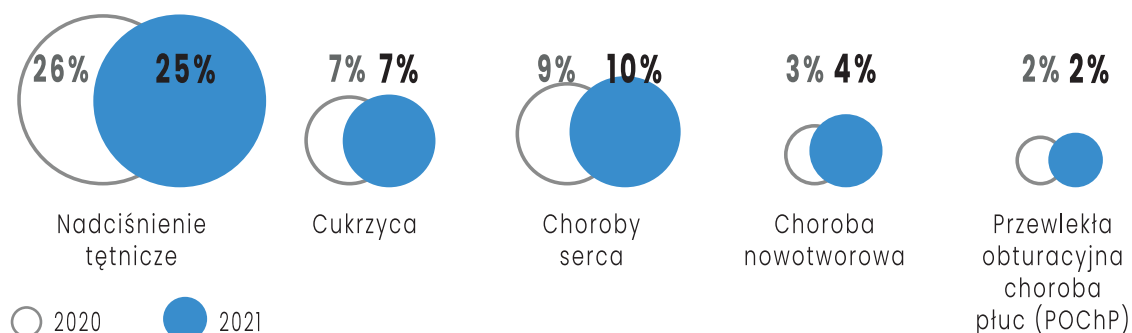
Przewlekłe choroby niezakaźne (noncommunicable diseases – NCDs) to choroby związane głównie z naszym stylem życia – m.in. otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby serca, udary i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).

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

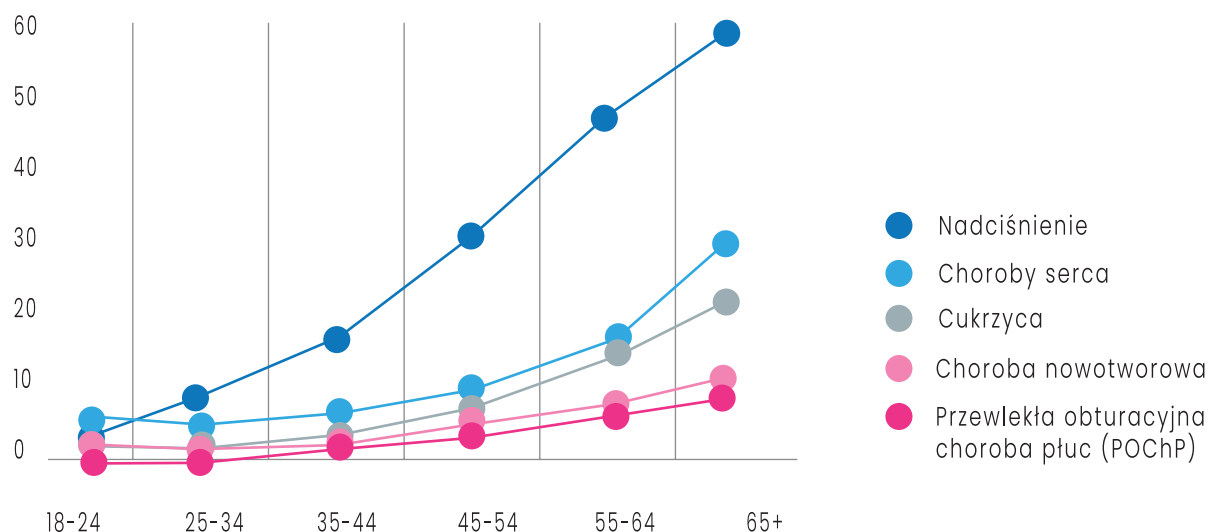
● Przewlekłe choroby niezakaźne w Polsce

Przewlekłe choroby niezakaźne stają się coraz większym problemem w Polsce. Co czwarty Polak deklaruje, że ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co dziesiąty chorobę serca, a co czternasty cukrzycę. Choroby nowotworowe zdiagnozowano u 4 proc. ankietowanych, a u 2 proc. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Przewlekłe choroby niezakaźne zdiagnozowane u Polaków



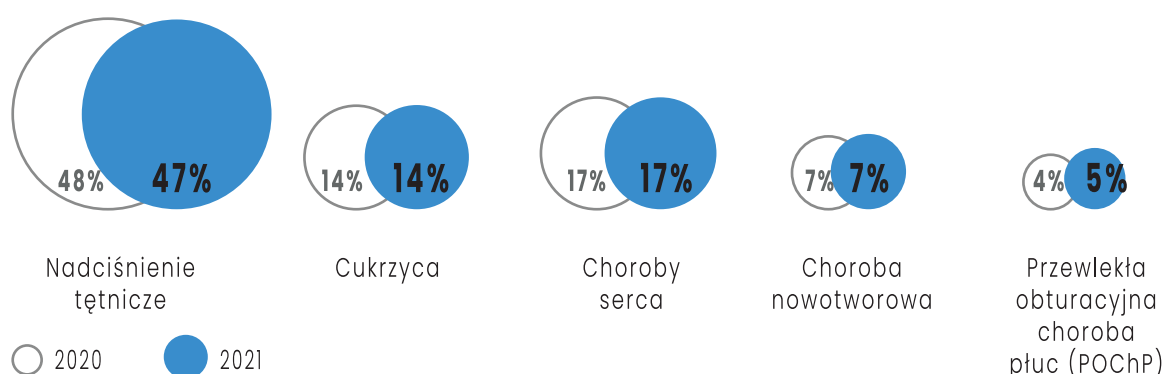
Przewlekłe choroby niezakaźne – rozkład wg wieku



Odsetek osób z przewlekłymi chorobami niezakaźnymi rośnie gwałtownie wraz ze wzrostem wieku. Podczas gdy na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) praktycznie nie cierpią osoby młode do 34 roku życia, w grupie 65+ cierpi na nią już co czternasta osoba.

Wśród seniorów (osoby w wieku 50+) w 2021 roku nadciśnienie tętnicze miała zdiagnozowane już co druga osoba, chorobę serca co szósta, cukrzycę co siódma, chorobę nowotworową co czternasta, a POChP co dwudziesta.

Przewlekłe choroby niezakaźne wśród seniorów



● Główne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych

Przewlekłe choroby niezakaźne nazywane są też chorobami cywilizacyjnymi, ponieważ ich źródłem nie jest zakażenie 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 cierpi na nią aż 22 proc. Polaków, a gdy przyjrzymy się wyłącznie grupie seniorów, prawie co trzeci z nich jest otyły (30 proc.).

Do czterech głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych zaliczamy:

- **Używanie tytoniu** – 27 proc. Polaków pali wyroby tytoniowe.
- **Brak aktywności fizycznej** – 47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu.
- **Spożywanie alkoholu** – 81 proc. Polaków pije alkohol, a aż 10 proc. sięga po niego codziennie.
- **Niezdrową dietę** – napoje słodzone co najmniej kilka razy w tygodniu pije 22 proc. Polaków, owoce jada codziennie tylko 37 proc., a warzywa zaledwie 34 proc. Polaków.



Otyłość

Główny czynnik ryzyka wielu chorób przewlekłych

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



Otyłość

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

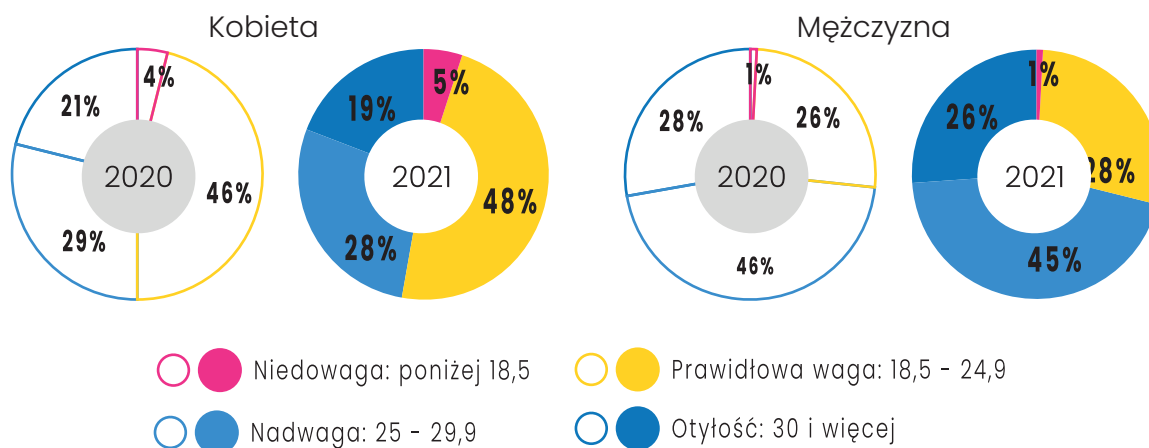
Indywidualną miarą otyłości jest wskaźnik masy ciała (BMI), czyli waga osoby (w kilogramach) podzielona przez kwadrat jej wysokości (w metrach).

Osoba z BMI wynoszącym 30 lub więcej jest uważana za otyłą. BMI równe lub większe niż 25 oznacza nadwagę.

Body Mass Index (BMI) – wskaźnik masy ciała Polaków

58 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała (71 proc. mężczyzn i 47 proc. kobiet). 45 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet ma nadwagę, a 26 proc. mężczyzn i 19 kobiet cierpi na otyłość.

BMI – indeks masy ciała



Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 26 proc. 18-24-latków, 68 proc. 45-54-latków i 78 proc. osób powyżej 65. roku życia. Ilość osób otyłych przekracza 30 proc. w grupie osób po 55. roku życia.

Przyrost masy ciała w ciągu ostatnich trzech miesięcy zauważył co czwarty Polak (28 proc. kobiet i 19 proc. mężczyzn).

Niedowagę ma 12 proc. 18-24-latków, 4 proc. 25-34-latków i 1 proc. 45-54-latków. Problem praktycznie nie występuje u osób powyżej 55. roku życia.

BMI Polaków a wiek

	18-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65+	
Niedowaga: poniżej 18,5	11%	12%	4%	4%	1%	2%	1%	1%	0%	0%	0%	0%
Prawidłowa waga: 18,5 – 24,9	60%	63%	46%	49%	37%	41%	28%	32%	24%	25%	22%	22%
Nadwaga: 25 – 29,9	19%	17%	32%	30%	38%	36%	41%	41%	43%	44%	46%	47%
Otyłość: 30 i więcej	10%	9%	18%	16%	24%	21%	31%	27%	32%	30%	32%	31%
	2020	2021	2020	2021	2020	2021	2020	2021	2020	2021	2020	2021

● Dieta odchudzająca

Na dietę odchudzającą decyduje się 20 proc. więcej kobiet niż mężczyzn (średnio 45 proc. Polaków). Cały czas na diecie odchudzającej jest 7 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn, a w ostatnim roku było na niej przynajmniej raz 16 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn.

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

Kobieta			Mężczyzna	
6%	7%	Tak, cały czas stosuję dietę odchudzającą	3%	4%
15%	16%	Tak, przynajmniej raz w ostatnim roku byłem/am na diecie odchudzającej	9%	10%
33%	32%	Tak, zdarzyło mi się być kiedyś na diecie odchudzającej	21%	21%
46%	45%	Nie, nigdy nie byłem/am na diecie odchudzającej	66%	65%
2020	2021		2020	2021

Osoby z wyższym wykształceniem częściej decydują się na dietę odchudzającą.

W swoim życiu przeszło ją 52 proc. z nich.

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

Otyłość

Podsumowanie

1 Średnie BMI Polaków wynosi 27 i jest ono niższe dla kobiet (średnie BMI: 26) niż dla mężczyzn (średnie BMI: 28).

2 Aż 58 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, a kwestia ta dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet (71 proc. mężczyzn i 47 proc. kobiet). 45 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet ma nadwagę, a 26 proc. mężczyzn i 19 kobiet cierpi na otyłość. Jednocześnie problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma już 26 proc. 18-24-latków, 68 proc. 45-54-latków i 78 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 sercowo-naczyniowych czy onkologicznych. Otyłość znacząco podnosi też ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, a także ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 lub śmierci z powodu tej choroby.

4 Na dietę odchudzającą decyduje się 20 proc. więcej kobiet niż mężczyzn (średnio 45 proc. Polaków). Cały czas na diecie odchudzającej jest 7 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn, a w ostatnim roku było na niej przynajmniej raz 16 proc. kobiet i 10 proc. mężczyzn. Osoby z wyższym wykształceniem częściej decydują się na dietę odchudzającą.

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 i 1 proc. 45-54-latków. Problem praktycznie nie występuje u osób powyżej 55. 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. Chociaż wśród uczestników Narodowego Testu nie widać takiej wyraźnej zmiany, 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 Narodowego Testu wynika, że nadwaga występuje u 45 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet, a otyłość u odpowiednio 26 proc. i 19 proc. osób. Z ostatnio 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 6 proc. niż u uczestniczek Narodowego Testu. Na pewno ten aspekt

wart jest pogłębionych analiz. Być może część osób nieco zaniża swoją masę ciała w Narodowym Teście Zdrowia.

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. Dlatego wyniki Narodowego Testu Zdrowia w zakresie częstości występowania nadwagi i otyłości są alarmujące.



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



Cukrzyca

Epidemia XXI wieku

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



● Cukrzyca

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

Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę, a co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań.

Diagnostyka cukrzycy opiera się na pomiarze poziomu glukozy we krwi.

Otyłość, zwłaszcza otyłość brzuszna, jest najistotniejszym środowiskowym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2.

Ważnym czynnikiem ryzyka jest także mała aktywność fizyczna, która sprzyja otyłości, ale również hamuje utlenianie glukozy, zmniejsza aktywność komórkowych transporterów glukozy i nasila efekt zwiększonej produkcji kwasów tłuszczowych (*Cukrzyca i zespół metaboliczny* – Sieradzki J.; *Choroby wewnętrzne – Stan wiedzy na rok 2011. Medycyna Praktyczna*).

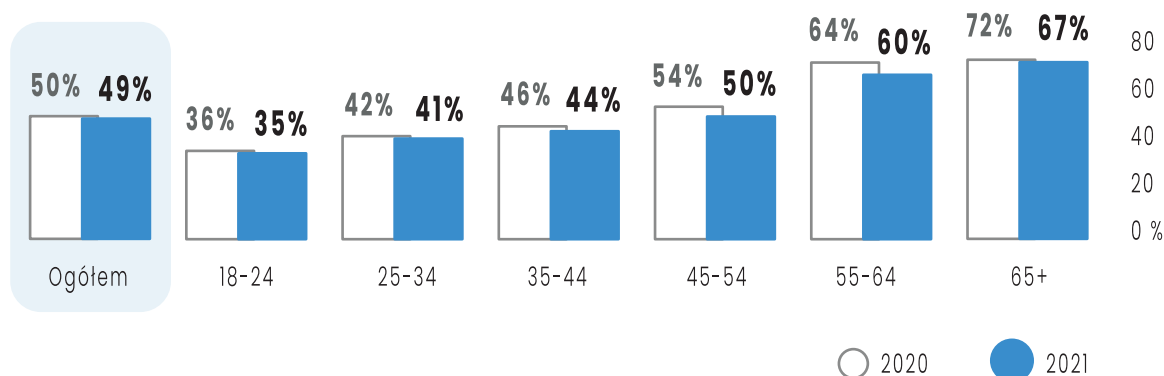
● Stężenie glukozy we krwi

Badanie stężenia cukru we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 49 proc. ankietowanych, o 1 pkt. proc. mniej niż w 2020.

Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 35 proc. osób w wieku 18-24 lat, 44 proc. w wieku 35-44 lat oraz 67 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia (aż 5 pkt. proc. mniej niż w 2020).

Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.

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

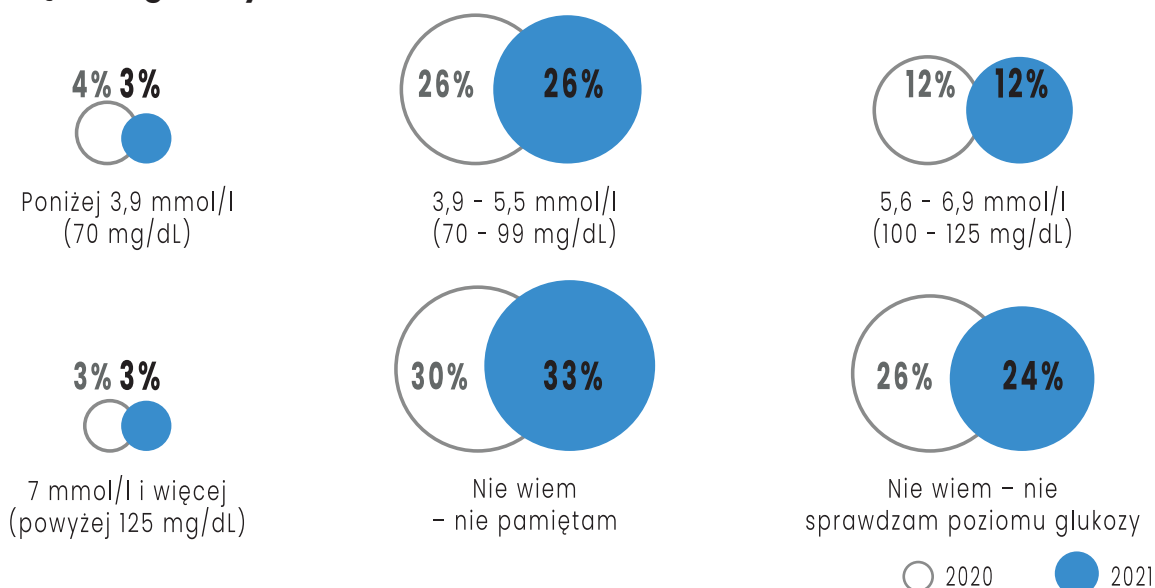


i Badanie stężenia glukozy we krwi osoby dorosłe powinny wykonywać regularnie, przynajmniej raz do roku.

Co dziesiąty Polak nigdy w swoim życiu nie sprawdził stężenia glukozy we krwi, a jeśli jest ono podwyższone, może wskazywać na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę.

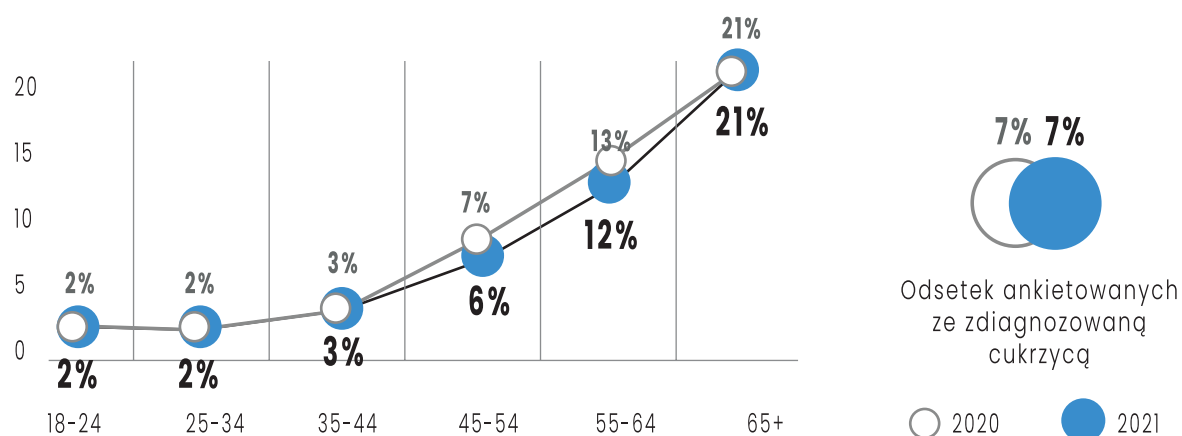
26 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 15 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 33 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 3 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.

Stężenie glukozy we krwi



Cukrzycę zdiagnozowano u 7 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45-54-latków ma ją 6 proc. osób, w grupie 55-64-latków 12 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 21 proc. osób.

Cukrzyca - rozkład wg wieku



Cukrzyca

Podsumowanie

1 Co dziesiąty 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 zaledwie 49 proc. ankietowanych, o 1 pkt. proc. mniej niż w 2020. Stężenie cukru we krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 35 proc. osób w wieku 18–24 lat, 44 proc. w wieku 35–44 lat oraz 67 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia (aż 5 pkt. proc. mniej niż w 2020). Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz częściej.

3 26 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 15 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 33 proc. nie pamięta swojego ostatniego wyniku, a u 3 proc. stężenie glukozy jest poniżej normy.

4 Cukrzycę zdiagnozowano u 7 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45–54-latków ma ją 6 proc. osób,

w grupie 55–64-latków 12 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 21 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 47 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. Jak podaje Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, 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 zdrowych.

Cukrzyca

Komentarz Eksperta

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków na rok 2021 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 pomiar poziomu glukozy we krwi rośnie wraz z wiekiem, a powyżej 65. roku życia wykonuje go zdecydowana większość badanych, co wydaje mi się 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. Mimo wszystko obraz nie wydaje się być bardzo pesymistyczny.

Spośród ankietowanych 7 proc. mówi o tym, że ma zdiagnozowaną cukrzycę, czyli mniej więcej tyle, ile podaje ostatni atlas IDF, czyli Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej, co jest bardzo dobrym wynikiem Narodowego Testu Zdrowia Polaków, jeśli chodzi o zgodność z danymi

naukowymi. Zapewne ten odsetek jest zaniżony, ponieważ spora grupa osób nie ma zdiagnozowanej cukrzycy.

W Polsce nie mamy wyników badań epidemiologicznych za ostatnie lata dotyczących cukrzycy typu 2. Nie ma też rejestrów pacjentów z cukrzycą, więc opieramy się jedynie na szacunkach dotyczących chorobowości. Wynikałoby z nich, że w ostatnich latach liczba chorych z cukrzycą jest dość stabilna i obejmuje, jak szacuje IDF, 7 proc. ogółu populacji. Do tego dochodzi jeszcze kilkaset tysięcy osób z niezdiagnozowaną cukrzycą, więc liczba chorych w Polsce przekracza zapewne 3 miliony osób.



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

Dziekan Wydz. Lekarskiego
UJ CM, Past-Prezes PTD



Choroby sercowo- naczyniowe

Główna przyczyna zgonów
wśród Polaków

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



Choroby sercowo-naczyniowe

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce.

Wśród nich najczęściej do śmierci prowadzą choroba niedokrwienna serca oraz choroby naczyń mózgowych, czyli główne konsekwencje miażdżycy.

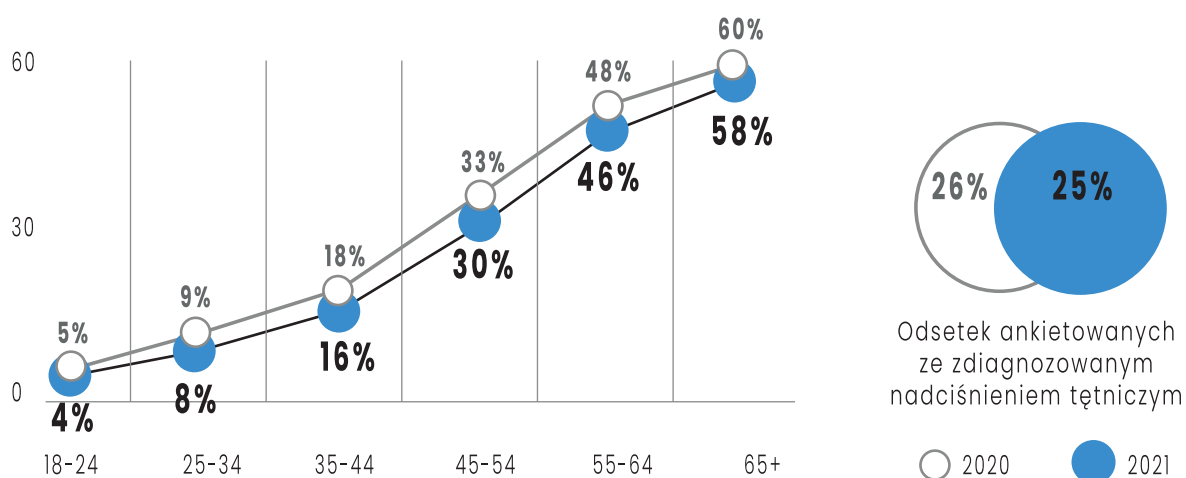
W roku 2018 choroby układu krążenia były odpowiedzialne za 40,5 proc. ogółu zgonów. Zdecydowanie najczęstszą przyczyną zgonów wśród chorób układu krążenia są choroby serca (59% ogółu zgonów z powodu chorób układu krążenia i są one także najczęstszą szczegółową przyczyną zgonów mieszkańców Polski. Zgony z powodu choroby serca są w Polsce znacznie częstsze niż w bogatszych krajach UE.

W porównaniu z początkiem lat 90. XX w. ilość zgonów z powodu chorób kardiologicznych zmalała o niemal 10 proc. – z 52 proc. do 41,5 proc. Mimo to w Polsce nadal występuje nadumieralność spowodowana tymi chorobami, a liczba zgonów jest dwukrotnie wyższa w porównaniu np. z Hiszpanią czy Holandią.

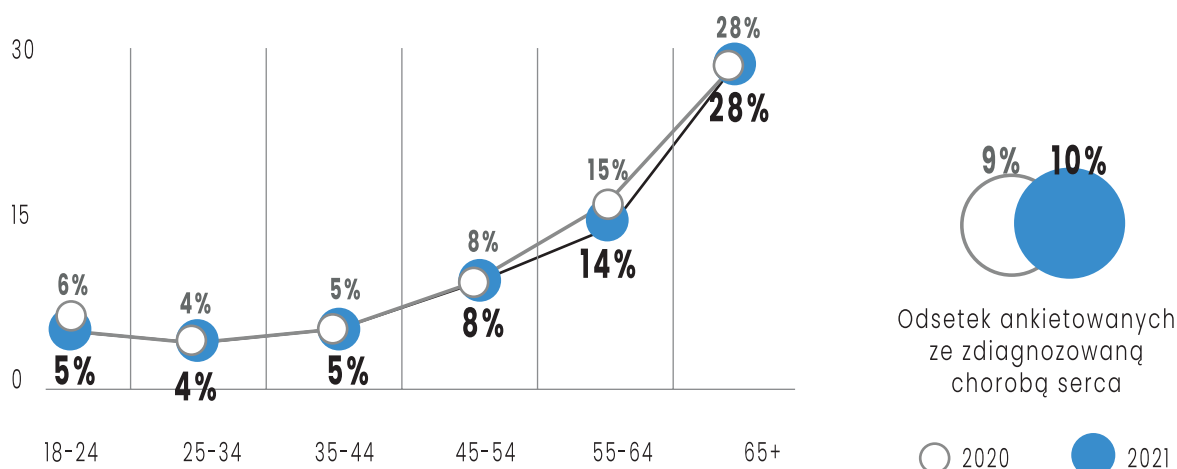
Nadciśnienie tętnicze i choroby serca

Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje co czwarty dorosły Polak (25 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co dziesiąty. W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

Nadciśnienie tętnicze – rozkład wg wieku



Choroby serca – rozkład wg wieku

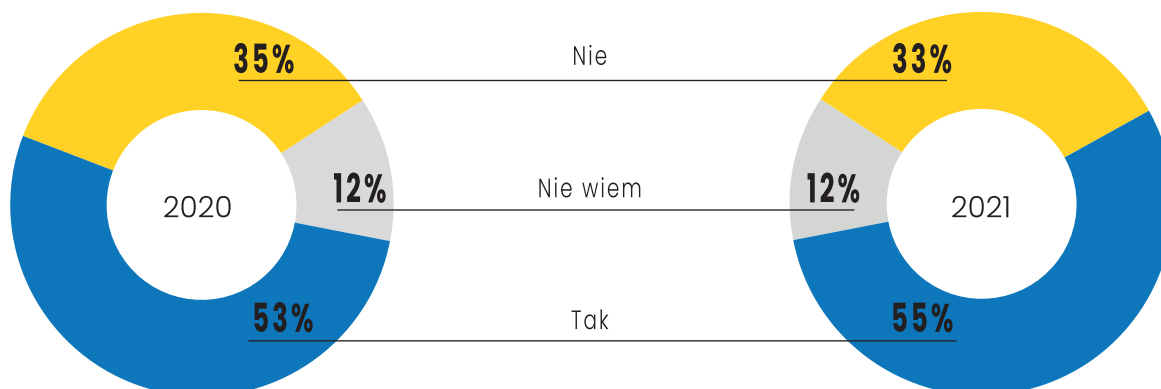


Wywiad rodzinny

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

Mimo że aż u 55 proc. osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe, w ciągu ostatniego roku stężenie cholesterolu zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych, a pomiar ciśnienia krwi wykonało 76 proc.

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



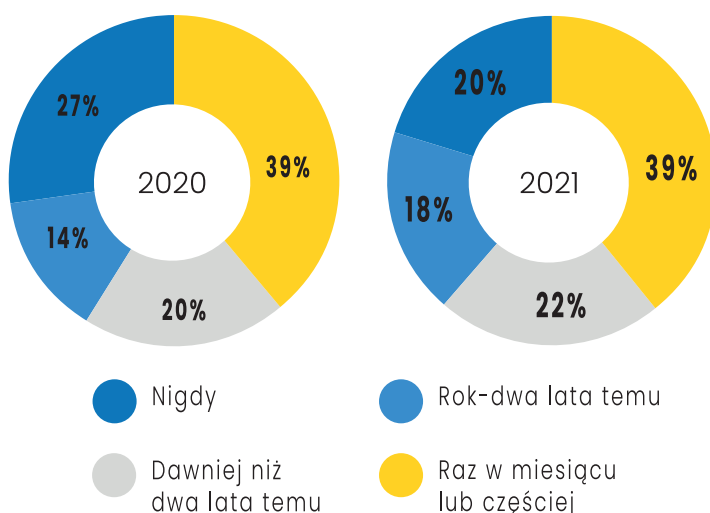
Cholesterol

Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych, to wynik identyczny jak w NTZP2020.

W ostatnim roku badanie wykonało 19 proc. osób w wieku 18-24 lat (wzrost o 2 pkt. proc. w stosunku do 2020), w grupie wiekowej 35-44 lat było to już 35 proc., a w grupie osób powyżej 65. roku życia 61 proc (spadek o 6 pkt. proc. w stosunku do 2020).

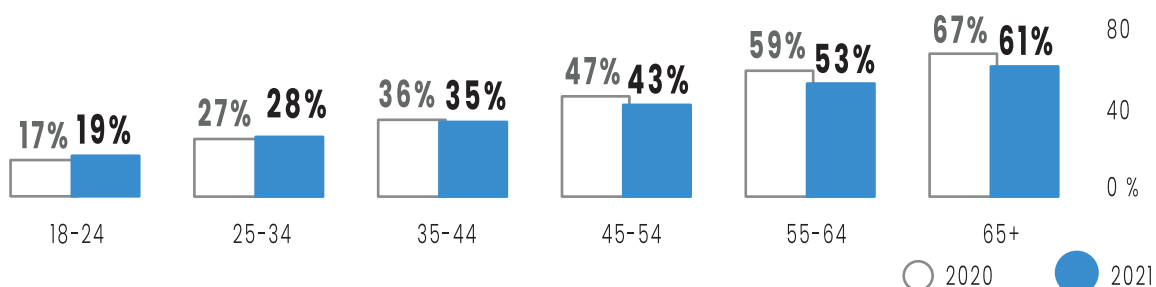
Wraz ze wzrostem wieku badanie to wykonywane jest coraz chętniej.

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



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

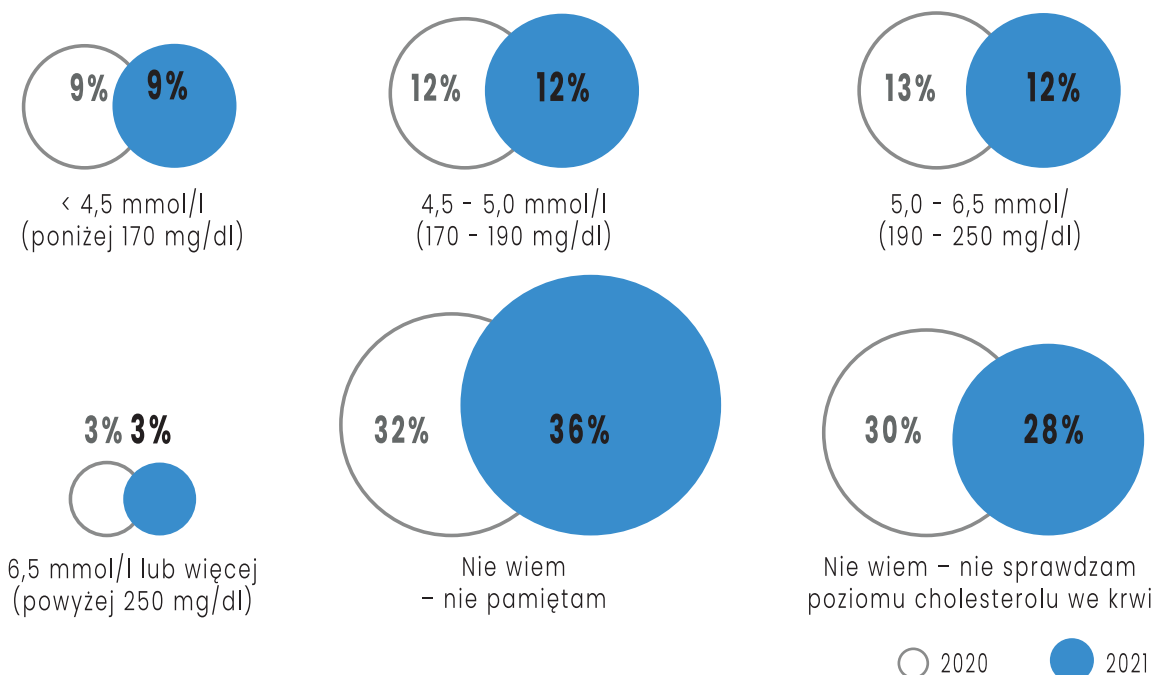
Procent osób, które zbadały stężenie cholesterolu we krwi w ciągu ostatniego roku



Aż 28 proc. Polaków nie sprawdza stężenia cholesterolu we krwi, tymczasem nawet jeśli jest on tylko nieznacznie podwyższony, to w dłuższym okresie poważnie zwiększa ryzyko zawału serca.

21 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi (<4,5 – 5,0 mmol/l), a u 15 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie. 36 proc. respondentów nie pamięta swojego ostatniego wyniku.

Poziom cholesterolu



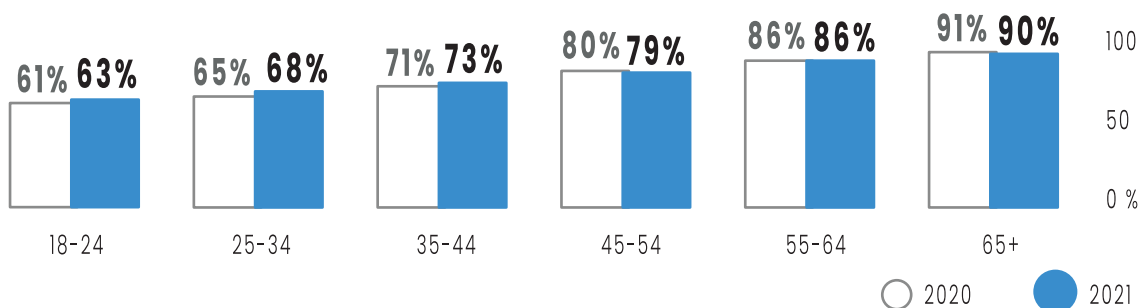
● Ciśnienie tętnicze krwi

Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 76 proc. ankietowanych (2 pkt. proc. niż w 2020).

Ciśnienie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy sprawdziło 63 proc. osób w wieku 18-24 lat, 73 proc. w wieku 35-44 lat oraz 90 proc. w grupie osób powyżej 65. roku życia.

Wraz ze wzrostem wieku pomiar ciśnienia krwi wykonywany jest częściej.

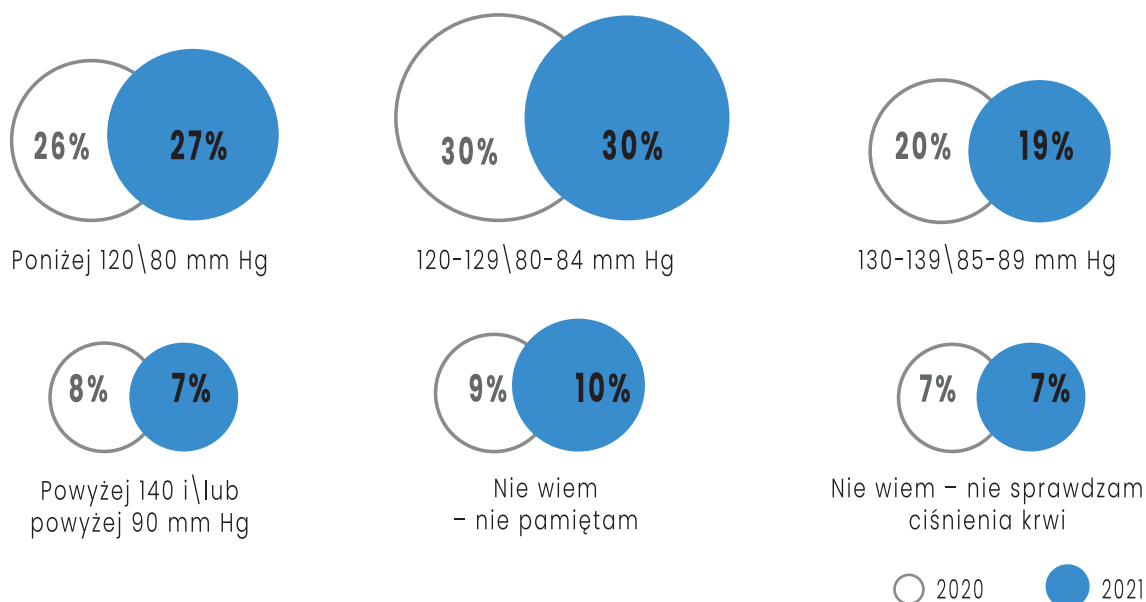
Procent osób, które zbadały ciśnienie tętnicze krwi w ciągu ostatniego roku



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

57 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 7 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 aż 12 proc. 45-54-latków, 7 proc. 55-64-latków i 4 proc. osób powyżej 65-roku życia.

EKG

	45-54		55-64		65+	
Nigdy	13%	12%	7%	7%	5%	4%
Dawniej niż dwa lata temu	31%	37%	28%	34%	22%	27%
Rok-dwa lata temu	26%	25%	27%	26%	26%	27%
Mniej niż 12 m-cy temu	29%	26%	37%	32%	47%	42%
	2020	2021	2020	2021	2020	2021

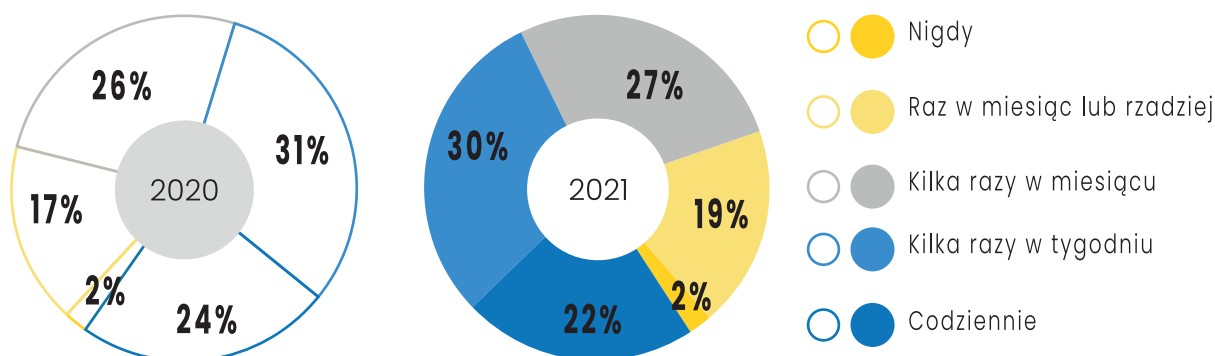


Po ukończeniu 40. roku życia EKG warto wykonywać regularnie co 1-3 lata.

● 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 – 22 proc. codziennie i 30 proc. kilka razy w tygodniu.

Jak często doświadcza Pan/Pani stresujących sytuacji?

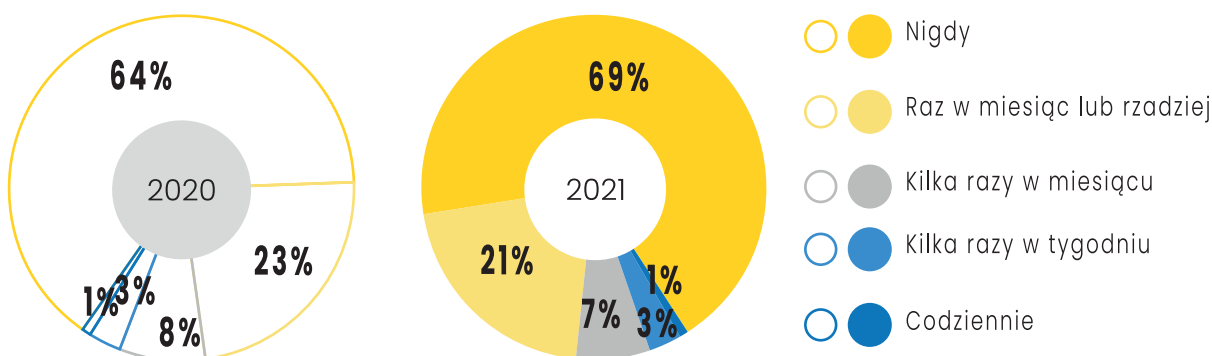


● Napoje energetyczne

Wypicie 946 mililitrów napoju energetycznego w ciągu jednej godziny zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca przez kolejne cztery godziny, wynika z badania American Heart Association. Tymczasem napoje takie pije 31 proc. Polaków (5 pkt. proc. mniej niż w 2020).

Kilka razy w miesiącu „energetyki” pije 10 proc. Polaków, 21 proc. (2 pkt. proc. mniej niż w 2020) robi to raz w miesiącu lub rzadziej a 1 proc. jeden do dwóch razy dziennie.

Napoje energetyczne



Choroby sercowo-naczyniowe

Podsumowanie

1 Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje co czwarty dorosły Polak (25 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co dziesiąty. W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

2 Choroby sercowo-naczyniowe są największym zabójcą Polaków. Według raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020”, zdecydowanie najczęstszą przyczyną zgonów wśród chorób układu krążenia są choroby serca, natomiast drugą grupę stanowią choroby naczyń mózgowych.

3 Mimo że aż u 55 proc. osób w najbliższej rodzinie we wczesnym wieku pojawiły się choroby sercowo-naczyniowe, w ciągu ostatniego roku stężenie cholesterolu zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych, a pomiar ciśnienia krwi wykonało 76 proc.

4 Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych (wynik identyczny jak w NTZP2020), mimo że podwyższone stężenie cholesterolu i nadciśnienie tętnicze są przyczyną miażdżycy i jej powikłań, jak udar mózgu i zawału serca. Badanie wykonało 19 proc. osób w wieku 18-24 lat – to wzrost o 2 pkt. proc. w stosunku do

2020. Jednak w starszych grupach wiekowych, poczynając od 35-latków, zaobserwowano odwrotny trend – w grupie osób powyżej 65. roku życia badanie wykonało 61 proc. osób, co oznacza spadek aż o 6 pkt. proc. w stosunku do 2020. Pandemia COVID-19 i ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej mogły mieć znaczący wpływ na tegoroczne wyniki.

5 Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 76 proc. ankietowanych (2 pkt. proc. więcej niż w 2020), natomiast ciśnienia tętniczego krwi nie kontroluje w ogóle 3 proc. Polaków (o 3 pkt. proc. mniej niż w 2020). Badanie to można przeprowadzić samodzielnie w domu, dlatego pandemia nie wpłynęła negatywnie na częstość wykonywania tego pomiaru, a być może zmotywowała Polaków do lepszej kontroli zdrowia w warunkach domowych.

6 Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało aż 12 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.

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

rozwoju chorób serca. Tymczasem aż 98 proc. Polaków doświadcza stresu – 22 proc. codziennie i 30 proc. kilka razy w tygodniu.

8 Wypicie 946 mililitrów napoju energetycznego w ciągu jednej godziny zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca przez kolejne cztery godziny, wynika z badania American Heart Association. Tymczasem napoje takie pije 31 proc. Polaków – o 5 pkt. proc. mniej niż w 2020, na co wpływ mogła

mieć zarówno pandemia COVID-19, jak i wprowadzenie podatku cukrowego.

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 występują.

Choroby sercowo-naczyniowe

Komentarz Eksperta

Choroby układu krążenia, w tym szczególnie choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca oraz udary mózgu, stanowią najważniejsze zagrożenie zdrowia Polaków (są przyczyną 41 proc. wszystkich zgonów w Polsce). Wynika to przede wszystkim z niezdrowego stylu życia wielu Polaków (siedzący tryb życia, niezdrowe wybory żywieniowe, narażenie na dym tytoniowy), wpływu niekorzystnych czynników środowiskowych (np. niskiej jakości powietrza, którym oddychamy), ale także z niewystarczająco częstej oceny zagrożenia chorobami układu krążenia w polskiej populacji, 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. Dzięki dynamicznemu rozwojowi kardiologii w ostatnich latach większość chorób serca i naczyń potrafimy skutecznie leczyć, co poprawia jakość życia pacjentów i wydłuża ich życie.



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



Nowotwory

Druga najczęstsza przyczyna
zgonów wśród Polaków

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



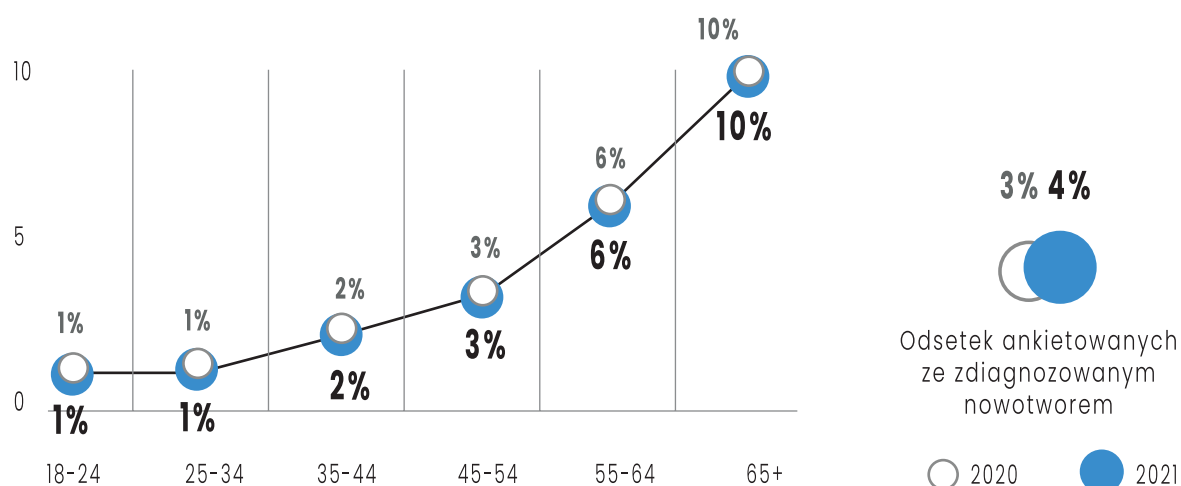
Nowotwory

Choroby nowotworowe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków. Rocznie z powodu nowotworu umiera niemal 100 tys. osób, co oznacza że dziennie z tego powodu ponosi śmierć prawie 300 osób.

W roku 2018 nowotwory złośliwe były przyczyną zgonów 25,9 proc. mężczyzn i 23,1 proc. kobiet. Nowotwory te stanowią istotny problem wśród osób w młodym i średnim wieku (25–64 lat) (Raport „Nowotwory złośliwe w Polsce w 2018 roku”).

Główną przyczyną występowania nowotworów jest niezdrowy styl życia. Według dostępnych danych nawet 80 proc. nowotworów to wynik czynników zewnętrznych, niezdrowego stylu życia i złych nawyków. Wbrew błędnemu przekonaniu społeczeństwa zaledwie 5–10 proc. nowotworów ma podłoże genetyczne (PTO).

Choroby nowotworowe – rozkład wg wieku

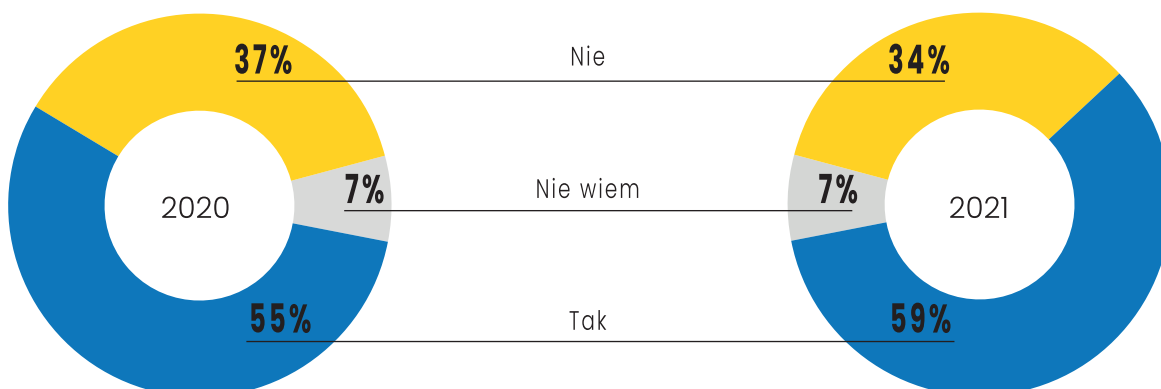


U 4 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (o 1 pkt. proc. więcej niż w roku 2020). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45–54 lat jest ich 3 proc., 55–64 lat – 6 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia co dziesiąta osoba cierpi na chorobę nowotworową.

Wywiad rodzinny

U 59 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

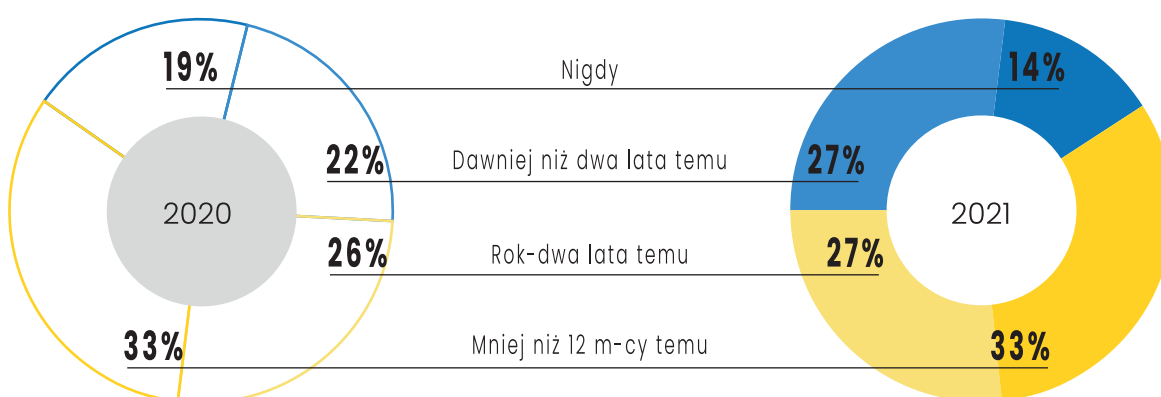


Nowotwory kobiece – cytologia

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

Co trzecia kobieta wykonała cytologię w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie robiła aż 14 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24-35 lat odsetek ten wynosi aż 16 proc.), ale jest to wynik lepszy o 5 pkt. proc. niż w roku 2020.

Kiedy ostatnio robiła Pani cytologię?



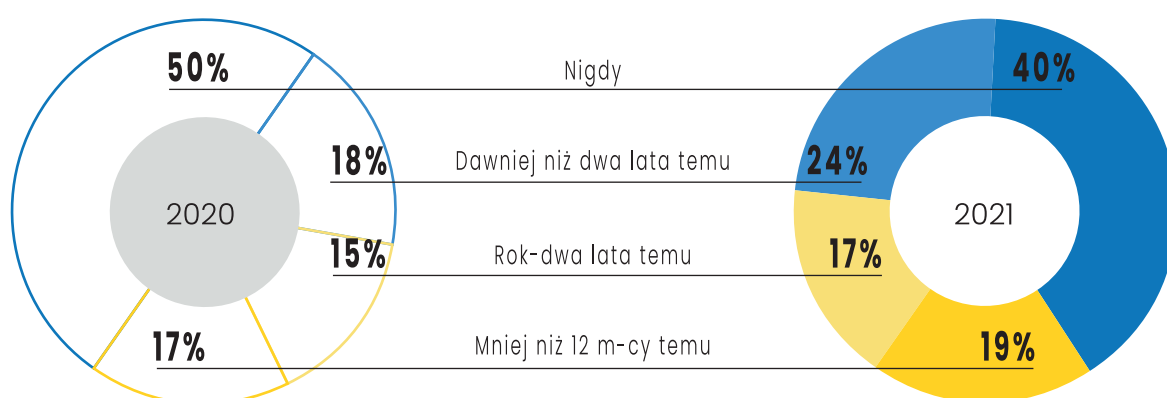
Cytologia powinna być wykonywana co najmniej co 3 lata, u kobiet młodszych rekomendowane jest badanie raz w roku.

Nowotwory kobiece – USG piersi

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

Tylko 19 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku, a aż 40 proc. nigdy w życiu nie robiła tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku. Wśród kobiet w wieku 35–65+ USG piersi w ostatnim roku wykonała tylko co piąta.

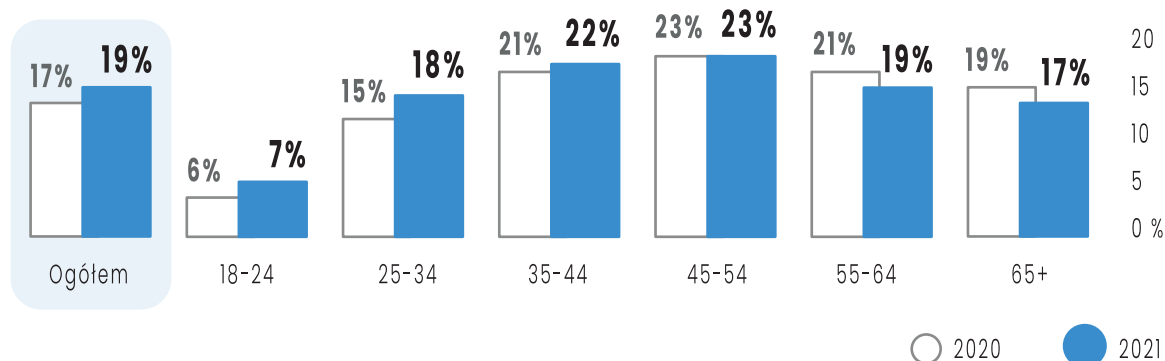
Kiedy ostatnio robiła Pani USG piersi?



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

W ostatnim roku USG piersi wykonało 7 proc. 18–24-latek, 18 proc. 25–34-latek, i co piąta kobieta po 35. roku życia. Znacznie częściej wykonują je lepiej wykształcone kobiety (25 proc. z wyższym wykształceniem do 12 proc. z wykształceniem podstawowym lub zawodowym i 16 proc. z ze średnim), a także te mieszkające w największych miastach (27 proc. do 16 proc. na wsi).

USG piersi mniej niż 12 miesięcy temu

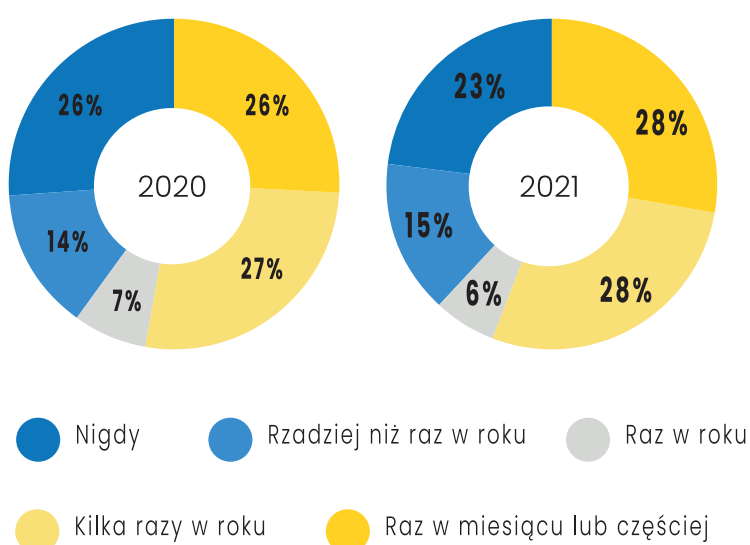


Nowotwory kobiece – samobadanie piersi

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

Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 28 proc. kobiet (o 2 pkt. proc. więcej niż w roku 2020). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania.

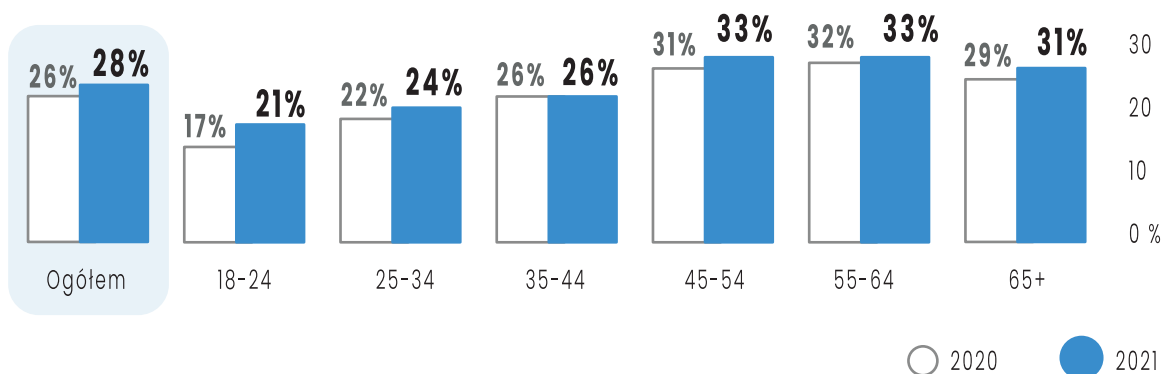
Jak często wykonuje Pani samobadanie piersi?



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

W ostatnim miesiącu samobadanie piersi wykonało 21 proc. 18-24-latek, 24 proc. 25-34-latek, 26 proc. 35-44 latek i co trzecia kobieta po 45. roku życia. Najczęściej wykonują je kobiety ze średnim wykształceniem oraz mieszkające w miastach do 49 tys. mieszkańców – w obu grupach bada się 29 proc. Najrzadziej samobadanie piersi wykonują kobiety z wykształceniem podstawowym lub zawodowym (26 proc.) i mieszkające na wsi (25 proc.).

Samobadanie piersi raz w miesiącu lub częściej



● Nowotwory kobiece – mammografia piersi

W przeciągu dwóch ostatnich lat mammografię wykonało 36 proc. kobiet w wieku 45–54 lat i 63 proc. (o 5 pkt. proc. mniej niż w 2020) kobiet w wieku 55–64 lat.

Mammografię w zalecanym terminie znacząco częściej od pozostałych wykonują kobiety ze średnim wykształceniem – 29 proc. (w porównaniu do 21 proc. kobiet z wykształceniem wyższym i 27 proc. kobiet z wykształceniem zawodowym lub podstawowym).

Kiedy ostatnio robiła Pani mammografię?

	45-54		55-64		65+	
Nigdy	48%	46%	11%	11%	8%	7%
Dawniej niż dwa lata temu	16%	18%	21%	26%	30%	36%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	17%	18%	36%	34%	34%	34%
Mniej niż 12 m-cy temu	19%	18%	32%	29%	28%	24%
	2020	2021	2020	2021	2020	2021

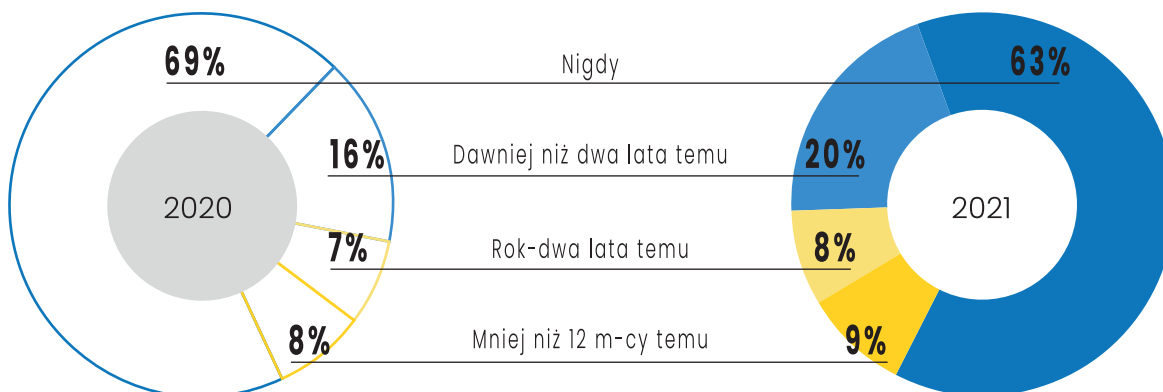
i Mammografia jest badaniem radiologicznym. Każda kobieta w wieku 50–69 lat może bezpłatnie wykonać to badanie raz na dwa lata w ramach profilaktycznego programu przesiewowego. Mammografia pozwala wcześniej wykrywać 90–95 proc. zmian nowotworowych, a we wczesnej fazie rozwoju każdy nowotwór może być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

● Nowotwory męskie – badanie jąder

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

Badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 9 proc. mężczyzn (1 pkt. proc. więcej niż w 2020), a w ciągu 12 do 14 miesięcy temu 8 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 63 proc. mężczyzn (3 pkt. proc. mniej niż w 2020).

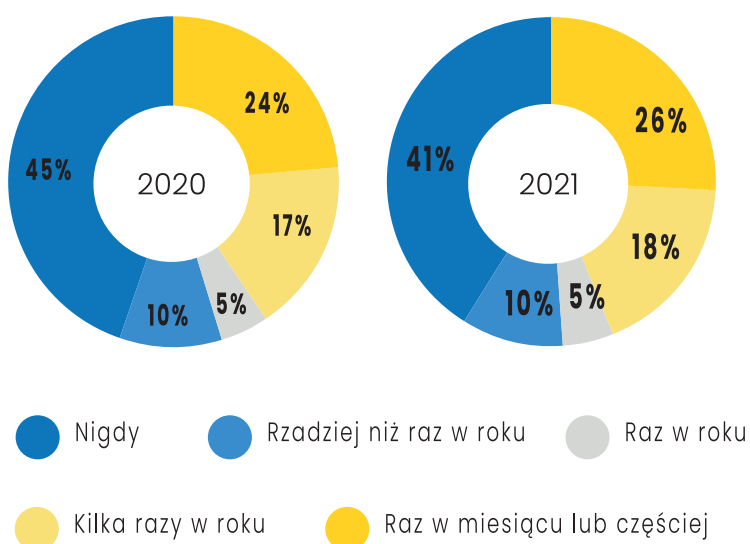
Kiedy ostatnio miał Pan badanie jąder przez lekarza?



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

Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna. 18 proc. mężczyzn robi je kilka razy w roku, a 5 proc. tylko raz w roku. Aż 41 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (o 4 pkt. proc. mniej niż w 2020).

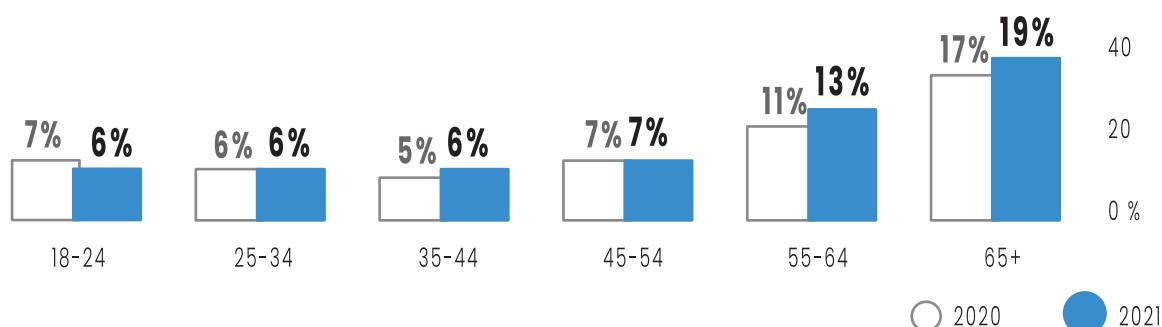
Jak często wykonuje Pan samobadanie jąder?



i Samobadanie jąder powinien wykonywać regularnie każdy mężczyzna niezależnie od wieku.

Tylko 19 proc. (o 2 pkt. proc. więcej niż w 2020) mężczyzn po 65. roku życia wykonało badanie jąder u lekarza w przeciągu ostatniego roku i jest to największy odsetek spośród wszystkich grup wiekowych.

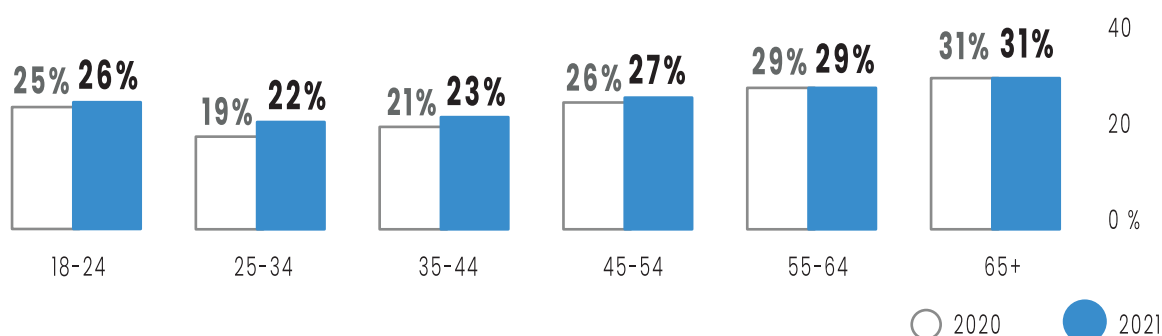
Badanie jąder przez lekarza (mniej niż 12 miesięcy temu)



Samobadanie jąder wykonuje co czwarty mężczyzna w wieku 18-24 i 45-55 lat, a powyżej 55. roku życia co trzeci.

Najmniej jądra kontrolują – zarówno samodzielnie, jak i u lekarza – mężczyźni w wieku 25-44 lat.

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 PSA w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 36 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat, 50 proc. (o 2 pkt. proc. mniej niż w 2020) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 32 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 18 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

Odsetek wykonywanych badań rośnie wraz z wykształceniem. Różnica między grupami z podstawowym i zawodowym a wyższym wykształceniem wynosi 3 pkt. proc. (20 proc. do 23 proc.).

Kiedy ostatnio robił Pan oznaczenie antygenu PSA?

	55-64		65+	
Nigdy	35%	32%	19%	18%
Dawniej niż dwa lata temu	11%	14%	10%	13%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	16%	17%	18%	19%
Mniej niż 12 m-cy temu	37%	36%	52%	50%
	2020	2021	2020	2021

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

● Nowotwory męskie – badanie gruczołu krokowego per rectum

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

Badanie prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 23 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat, 37 proc. (3 pkt. proc. mniej niż w 2020) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 40 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat i 21 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

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

	55-64		65+	
Nigdy	41%	40%	22%	21%
Dawniej niż dwa lata temu	19%	21%	19%	23%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	16%	16%	19%	19%
Mniej niż 12 m-cy temu	24%	23%	40%	37%
	2020	2021	2020	2021

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

● **Rak płuc – badanie RTG**

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

Badania nigdy w swoim życiu nie miało wykonanego 7 proc. osób w wieku 45–54 lat i 3 proc. osób od 55. roku życia.

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

	45-54		55-64		65+	
Nigdy	9%	7%	4%	3%	4%	3%
Dawniej niż dwa lata temu	47%	52%	42%	48%	37%	44%
Rok-dwa lata temu (12-24 m-ce temu)	26%	23%	30%	26%	33%	29%
Mniej niż 12 m-cy temu	19%	18%	23%	22%	27%	25%
	2020	2021	2020	2021	2020	2021

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

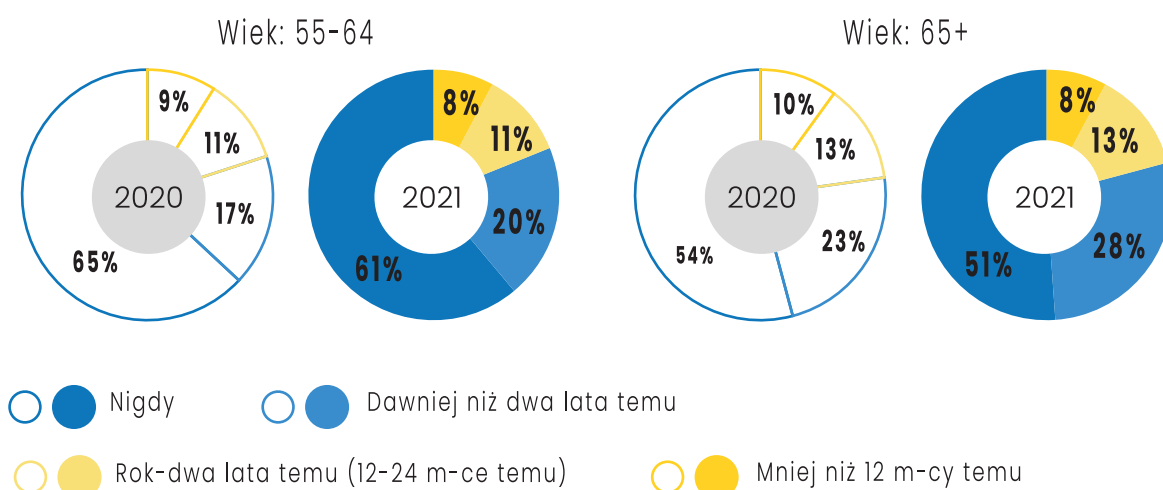
● **Rak jelita grubego – kolonoskopia**

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

Kolonoskopii nigdy w swoim życiu nie robiło aż 61 proc. 55–64-latków i 51 proc. osób powyżej 65. roku życia.

Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 25 proc. mężczyzn i 19 proc. kobiet.

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



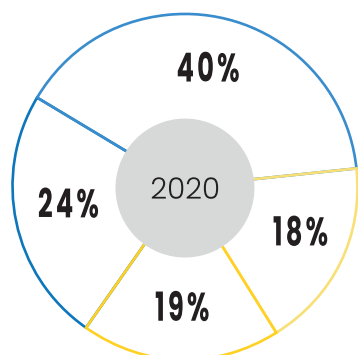
i Jeżeli w najbliższej rodzinie występował rak jelita grubego, zaleca się wykonanie kolonoskopii po skończeniu 40. roku życia. U osób bez wywiadu rodzinnego warto wykonać badanie po 50. roku życia.

● Rak skóry – Stosowanie produktów z filtrami słonecznymi

Czerniak skóry jest nowotworem, którego częstość gwałtownie wzrasta w polskiej populacji. Jak wskazuje raport „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020” autorstwa NIZP-PZH, zachorowalność na czerniaka w ostatnich dwóch dekadach wzrosła w Polsce około dwukrotnie zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet bez względu na miejsce zamieszkania. W profilaktyce tego nowotworu niezwykle istotne jest stosowanie odpowiednich filtrów przeciwsłonecznych, które chronią skórę przed szkodliwym promieniowaniem oraz regularna kontrola znamion u dermatologa.

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. 39 proc. badanych stosuje ochronę przeciwsłoneczną tylko w przypadku silnego działania promieni słonecznych.

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

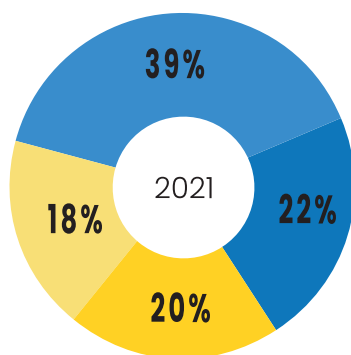


- Nie stosuję produktów z filtrami przeciwsłonecznymi
- ● Tylko wówczas, gdy jestem narażony/a na silne działanie promieni słonecznych (np. podczas opalania)
- ● Czasami, gdy jestem narażony/a na działanie promieni słonecznych (np. podczas spaceru latem)
- ● Za każdym razem, gdy jestem narażony/a na działanie promieni słonecznych (np. podczas spaceru latem)



Produkty z filtrem to konieczność, gdy planujesz długą ekspozycję skóry na promieniowanie słoneczne.

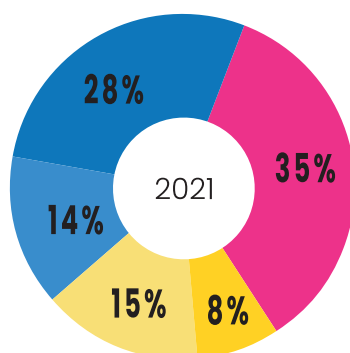
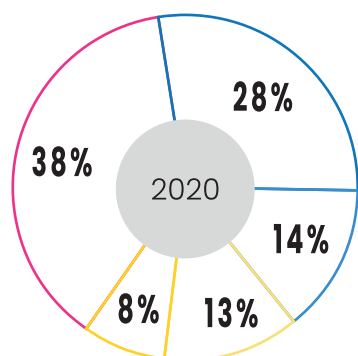
Odpowiednio stosowane chronią nie tylko przed oparzeniami, ale zapobiegają również przedwczesnemu starzeniu się skóry i rozwojowi nowotworów skóry.



Rak skóry – badanie znamion skórnych

Tylko 8 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku. 35 proc. badanych mimo, że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje.

Jak często kontroluje Pan/Pani znamiona skórne u dermatologa?



- ● Nigdy – mam znamiona, ale ich nie kontroluję
- ● Rzadziej niż raz na kilka lat
- ● Raz w roku lub częściej
- ● Nigdy – nie mam znamion
- ● Raz na kilka lat



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

Nowotwory

Podsumowanie

1 U 4 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (o 1 pkt. proc. więcej niż w roku 2020). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45-54 lat jest ich 3 proc., 55-64 lat – 6 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia co dziesiąta osoba cierpi na chorobę nowotworową.

2 Jak wskazują eksperci NIZP-PZH, przedwczesna umieralność z powodu chorób nowotworowych jest w Polsce znacznym problemem. Dla kobiet nowotwory złośliwe odpowiadają obecnie za prawie 40 proc. utraconych przedwcześnie lat życia, w przypadku mężczyzn za 21,3 proc. Dane te wskazują na pilną potrzebę wzmocnienia działań prewencyjnych w odniesieniu do chorób nowotworowych.

3 Choroba nowotworowa wystąpiła w najbliższej rodzinie u 59 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 Onkologicznej wskazano sześć nowotworów, które wymagają

szczególnego nadzoru: rak jelita grubego, czerniak, rak płuca, rak piersi, rak szyjki macicy i rak gruczołu krokowego. Tymczasem wyniki NTZP2021 wskazują, że Polacy jeszcze wiele mogą poprawić w profilaktyce tych chorób.

5 Kolonoskopii, podstawowego badania w profilaktyce raka jelita grubego, nigdy w swoim życiu nie robiło aż 61 proc. 55-64-latków i 51 proc. osób powyżej 65. roku życia. Kolonoskopię częściej wykonują mężczyźni niż kobiety. W swoim życiu choć raz miało ją zrobioną 25 proc. mężczyzn i 19 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. Jednocześnie zaledwie 8 proc. Polaków kontroluje znamiona skórne u dermatologa przynajmniej raz w roku, a aż 35 proc. badanych mimo, że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje.

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

8 Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 28 proc. kobiet (o 2 pkt. proc.

więcej niż w roku 2020). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania. Jednocześnie tylko 19 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku, a aż 40 proc. nigdy w życiu nie robiła tego badania, mimo że jest ono zalecane od 30. roku życia raz w roku.

9 Mammografię w przeciągu dwóch ostatnich lat wykonało 36 proc. kobiet w wieku 45–54 lat i 63 proc. (o 5 pkt. proc. mniej niż w 2020) 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 14 proc. dorosłych kobiet (w grupie młodych kobiet 24–35 lat odsetek ten wynosi aż 16 proc.), ale jest to wynik lepszy o 5 pkt. proc. niż w roku 2020.

11 Badanie gruczołu krokowego per rectum w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 23 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat, 37 proc. (3 pkt. proc. mniej niż w 2020) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 40 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat i 21 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

12 Badanie PSA, które ułatwia wczesne wykrycie raka prostaty, w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 36 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat, 50 proc. (o 2 pkt. proc. mniej niż w 2020) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 32 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat i 18 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

13 Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna. 18 proc. mężczyzn robi je kilka razy w roku, a 5 proc. tylko raz w roku. Aż 41 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (o 4 pkt. proc. mniej niż w 2020). Natomiast badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 9 proc. mężczyzn (1 pkt. proc. więcej niż w 2020), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 8 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 63 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 zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2 i zgon.

Nowotwory

Komentarz Eksperta

Zagrożenia związane z nowotworami można – w największym stopniu – zmniejszyć za pomocą profilaktyki. Zapobieganie jest najbardziej skuteczne i opłacalne. Wyeliminowanie palenia tytoniu, prawidłowe odżywianie, utrzymanie aktywności fizycznej, unikanie nadużywania alkoholu i rozsądne korzystanie z promieniowania słonecznego może zapobiec przynajmniej jednej trzeciej nowotworów. Drugim – niemniej ważnym – elementem profilaktyki są badania przesiewowe. Mammografia, cytologia i kolonoskopia oraz – ostatnio wprowadzone w Polsce – badania niskodawkowej tomografii komputerowej klatki piersiowej pozwalają wykryć nowotwory piersi, szyjki macicy, raka jelita grubego oraz płuca wcześniej i stworzyć u większości osób uzyskanie wyleczenia. Korzystajmy z wymienionych badań, które są w pełni refundowane w Polsce.

Tegoroczny raport Narodowego Testu Zdrowia oparty na wynikach ankiety przeprowadzonej u niemal 350 tysięcy Polek i Polaków – jest największą analizą społecznych postaw prozdrowotnych w naszym kraju. Wielką zaletą raportu jest nie tylko określenie bieżącej sytuacji w zakresie zapobiegania, ale również uwzględnienie przekonujących

zaleceń profilaktycznych. Wyniki raportu wskazują, że nadal zbyt mała liczba Polek i Polaków przestrzega zasad prawidłowego stylu życia, ale również bardzo wiele osób nie wykorzystuje szans związanych z programami badań przesiewowych. Warunkiem skuteczności badań przesiewowych jest duża zgłaszalność – uważa się, że zmniejszenie umieralności na nowotwory objęte skryningiem uzyskać można w przypadku zgłaszalności wynoszącej przynajmniej 60–70 proc. populacji z wskazaniami do badań przesiewowych. Celowe są również inne działania w kierunku wczesnego wykrywania nowotworów innych niż objętych badaniami przesiewowymi (np. wykonywanie badań stężenia PSA u mężczyzn lub ultrasonografii wątroby u osób chorych na pozapalną marskość wątroby). Ważne jest również szybkie reagowanie na wszelkie zmiany stanu zdrowia i zgłaszanie się do lekarzy w przypadku wystąpienia niepokojących objawów zamiast odkładania wizyt w oczekiwaniu na poprawę sytuacji zdrowotnej.

Wszystkie – wymienione wyżej – działania z zakresu profilaktyki pierwotnej i wtórnej są równie ważne, ale mają szczególne znaczenie wobec niekorzystnych następstw zdrowotnych związanych

z epidemią SARS-CoV-2. Znaczne zmniejszenie częstości zgłoszeń ogółem i na badania przesiewowe w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej oraz innymi nieprawidłowościami pod względem stylu życia i trudnościami diagnostycznymi związanymi przekierowaniem wielu ośrodków opieki zdrowotnej na działalność związaną z epidemią spowodowały zwiększenie liczby chorych w bardziej zaawansowanych stadium nowotworów. Naszym zadaniem jest opanowanie sytuacji, ale szczególnie obecnie wielkie znaczenie mają zadania związane z poprawieniem profilaktyki. Uważam, że raport Narodowego Testu Zdrowia Polaków ma – w związku z powyższym –

wielkie znaczenie społeczne, ponieważ wskazuje nam wszystkim znaczenie prawidłowych postaw prozdrowotnych i określa indywidualne postępowanie w celu zmniejszenia zagrożeń związanych z nowotworami złośliwymi.



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

Raport pokazał to, co wiemy – że nowotwory częściej występują u osób w starszym wieku. 4 proc. ankietowanych wskazało, że cierpi na chorobę nowotworową i to jest dobra i zła wiadomość. Zła, że tak dużo osób choruje. Natomiast dobra w takim sensie, że nowotwory stają się chorobą przewlekłą, co oznacza, że obecnie możemy żyć z nimi dłużej niż jeszcze kilkanaście lat temu.

Należy zwrócić uwagę, że wśród osób po 65 roku życia 10 proc. wskazuje, że ma

chorobę nowotworową, czyli 10 osób na 100 żyje z chorobą nowotworową. Dlatego bardzo ważne jest, by tym chorym zapewnić odpowiednią opiekę, bo w tej grupie wiekowej (obecnie 17 proc. polskiego społeczeństwa przekroczyło ten wiek) poza chorobą pojawiają się utrudnienia związane z samym wiekiem, a także wykluczeniami – m.in. komunikacyjnymi, architektonicznymi czy cyfrowymi.

W raporcie pokazane są najważniejsze badania profilaktyczne, co jest niezwykle

cenne z poznawczego punktu widzenia, ale też pokazuje pewien poziom wiedzy Polaków na temat tego, jak często należy robić te badania i świadomości, że one ratują życie. I tak np. raport wskazuje, że kobiety chętnie wykorzystują technikę samobadania piersi, jako formę profilaktyki raka piersi, ale jednak niemal połowa z nich jeszcze nie nabyła nawyku robienia tego regularnie, a kluczowa w tym badaniu jest właśnie jego regularność.

Bardzo mnie cieszy, że w raporcie znalazła się część dotycząca profilaktyki nowotworów u mężczyzn – przede wszystkim dotyczy to nowotworów jąder, gdzie samobadanie może być kluczowe dla jego wykrycia. Jednocześnie NTZP2021 pokazał, że aż 41 proc. mężczyzn nigdy go nie wykonuje, a 33 proc. robi to znacznie rzadziej niż powinno. Zdumiewa fakt, że tak mały odsetek panów z młodszych grup wiekowych wykonuje to badanie, gdy tymczasem większość nowotworów jądra pojawia się między 20. a 40. rokiem

życia. Można by próbować przekonać panów, że skoro tak dbają o podwozie swoich samochodów, to o swoje również powinni zadbać.

Mimo pandemii i wydawałoby się gorszego dostępu do badań diagnostycznych, Polacy mimo wszystko brali udział w badaniach profilaktycznych, co oznacza, że nasze społeczeństwo zaczyna rozumieć, że każdy z nas jest odpowiedzialny za własne zdrowie.



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



Opieka zdrowotna

Dostęp Polaków do opieki
zdrowotnej

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY

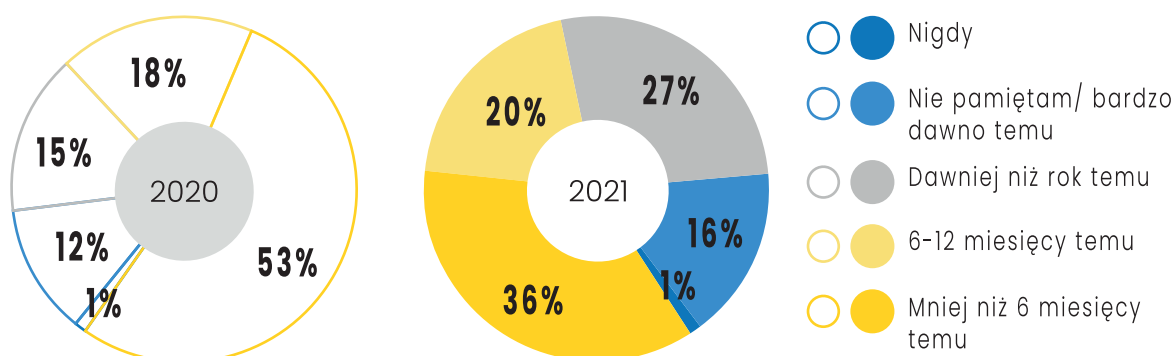


● Lekarz pierwszego kontaktu

36 proc. Polaków (o 17 pkt. proc. mniej niż wynik w NTZP2020) skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku, a 20 proc. 6-12 miesięcy temu.

Dawniej niż rok temu u lekarza pierwszego kontaktu było 27 proc. respondentów – to wynik aż o 12 pkt. proc. wyższy niż w 2020.

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



Nie odnotowano znacznych różnic w wizytach u lekarza pierwszego kontaktu w ostatnim roku w zależności od miejsca zamieszkania (maksymalna różnica 2 pkt. proc.).

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

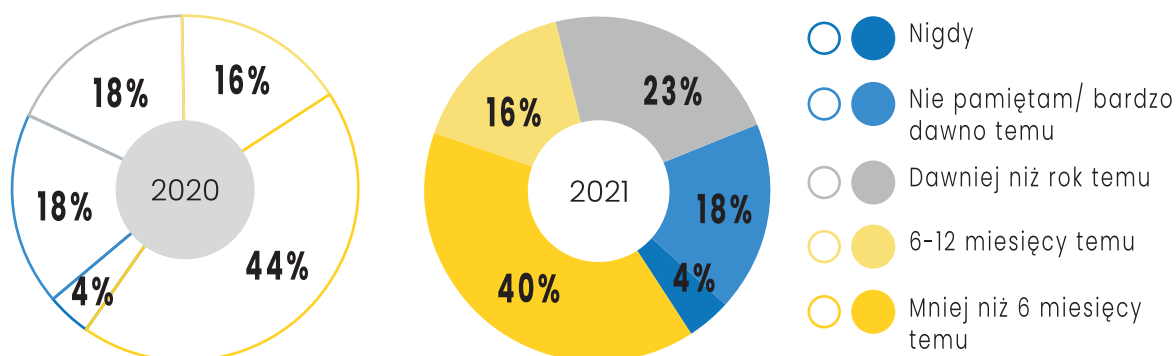
		Mniej niż 6 miesięcy temu	6-12 miesięcy temu	
wieś	52%	36%	18%	20%
miasto do 19 tys. mieszkańców	53%	37%	19%	21%
miasto 20 - 40 tys. mieszkańców	54%	37%	18%	20%
miasto 50 - 99 tys. mieszkańców	54%	36%	18%	20%
miasto 100 - 199 tys. mieszkańców	53%	36%	19%	21%
miasto 200 - 499 tys. mieszkańców	54%	36%	18%	21%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	54%	38%	18%	19%
	2020	2021	2020	2021

● Lekarz specjalista

U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 40 proc. ankietowanych (o 4 pkt. proc. mniej niż wynik w NTZP2020), a 16 proc. w przeciągu ostatnich 6-12 miesięcy.

4 proc. Polaków nigdy nie było u lekarza specjalisty jako pacjent.

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



Różnice dla wizyt u lekarza specjalisty znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania i wynoszą do 10 pkt. proc. między wsią a największymi miastami.

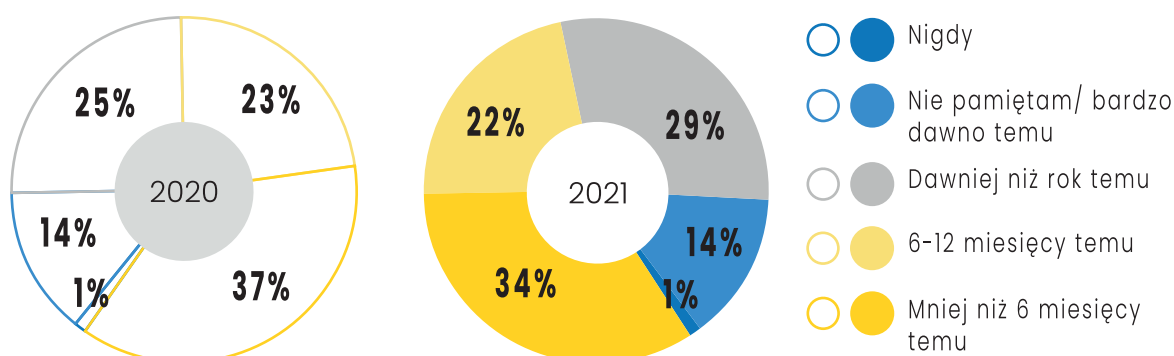
Kiedy ostatnio był/a Pan/Pani u lekarza specjalisty jako pacjent/ka? (wg miejsca zamieszkania)

		Mniej niż 6 miesięcy temu	6-12 miesięcy temu	
wieś	41%	37%	16%	15%
miasto do 19 tys. mieszkańców	42%	37%	16%	16%
miasto 20 – 40 tys. mieszkańców	44%	40%	16%	16%
miasto 50 – 99 tys. mieszkańców	44%	39%	16%	16%
miasto 100 – 199 tys. mieszkańców	45%	41%	16%	17%
miasto 200 – 499 tys. mieszkańców	49%	43%	16%	17%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	51%	47%	16%	16%
	2020	2021	2020	2021

Dentysta/ortodonta

Zaledwie 34 proc. Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku, 22 proc. zrobiło to 6-12 miesięcy temu, a 43 proc. (4 pkt. proc. więcej niż wskazywał NTZP2020) dawniej niż rok 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. Na drugim biegunie znaleźli się mieszkańcy wsi, którzy znacznie rzadziej byli z wizytą u tych specjalistów – różnica między tymi miejscami zamieszkania wyniosła aż 5 pkt. proc.

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

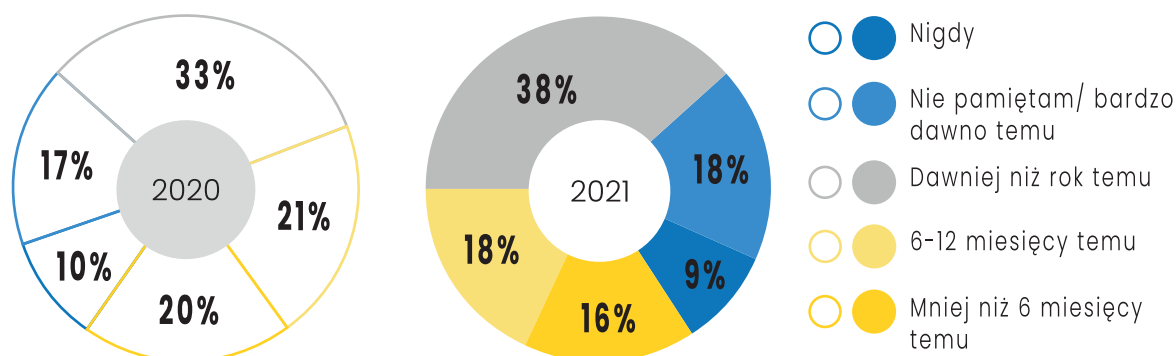
	Mniej niż 6 miesięcy temu		6-12 miesięcy temu	
wieś	36%	33%	23%	22%
miasto do 19 tys. mieszkańców	36%	32%	22%	22%
miasto 20 – 40 tys. mieszkańców	36%	32%	23%	21%
miasto 50 – 99 tys. mieszkańców	36%	32%	23%	22%
miasto 100 – 199 tys. mieszkańców	37%	34%	23%	21%
miasto 200 – 499 tys. mieszkańców	39%	35%	24%	23%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	41%	38%	24%	22%
	2020	2021	2020	2021

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

Okulista

Niemal co dziesiąty Polak nigdy nie był u okulisty. 16 proc. (o 4 pkt. proc. mniej niż wskazywał NTZP2020) osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 18 proc. (3 pkt. proc. mniej niż wskazywał NTZP2020) 6-12 miesięcy temu, a 56 proc. dawniej niż rok temu.

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



Największy odsetek wizyt u okulisty w ostatnim roku był udziałem osób mieszkających w największych miastach. Na drugim biegunie znaleźli się mieszkańcy wsi, którzy znacznie rzadziej byli z wizytą u tego specjalisty – różnica między tymi miejscami zamieszkania wyniosła aż 6 pkt. proc.

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

	Mniej niż 6 miesięcy temu		6-12 miesięcy temu	
wieś	17%	15%	19%	17%
miasto do 19 tys. mieszkańców	19%	16%	21%	18%
miasto 20 – 40 tys. mieszkańców	20%	17%	21%	19%
miasto 50 – 99 tys. mieszkańców	20%	17%	21%	18%
miasto 100 – 199 tys. mieszkańców	20%	17%	21%	19%
miasto 200 – 499 tys. mieszkańców	21%	17%	21%	18%
miasto 500 tys. lub więcej mieszkańców	24%	19%	23%	19%
	2020	2021	2020	2021

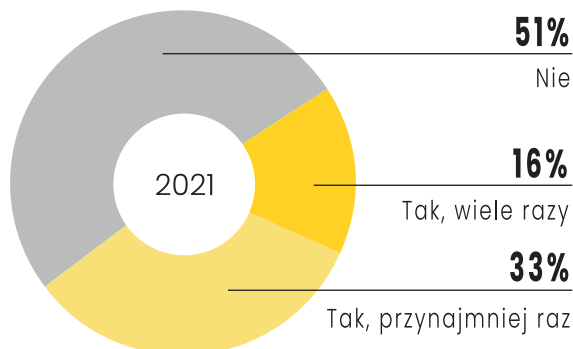
i Okresowe badanie okulistyczne powinno być wykonywane co 2 lata. Po 40. roku życia powinno kontrolować się stan swojego wzroku przynajmniej co 1-2 lata, nawet gdy nie zauważasz u siebie żadnych niepokojących objawów.

Telemedycyna

Pandemia COVID-19 ograniczyła dostęp do tradycyjnych wizyt lekarskich. Z tego powodu wielu Polaków korzystało z telemedycyny. 16 proc. respondentów wielokrotnie skorzystało z wizyty telemedycznej w ciągu ostatnich 12 miesięcy, a 33 proc. zrobiło to przynajmniej raz.

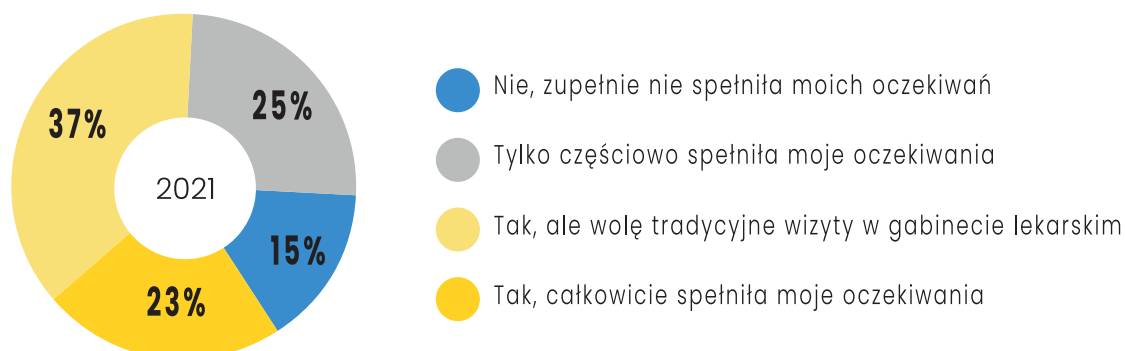
Na wizytę telemedyczną nie zdecydowało się 51 proc. Polaków.

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



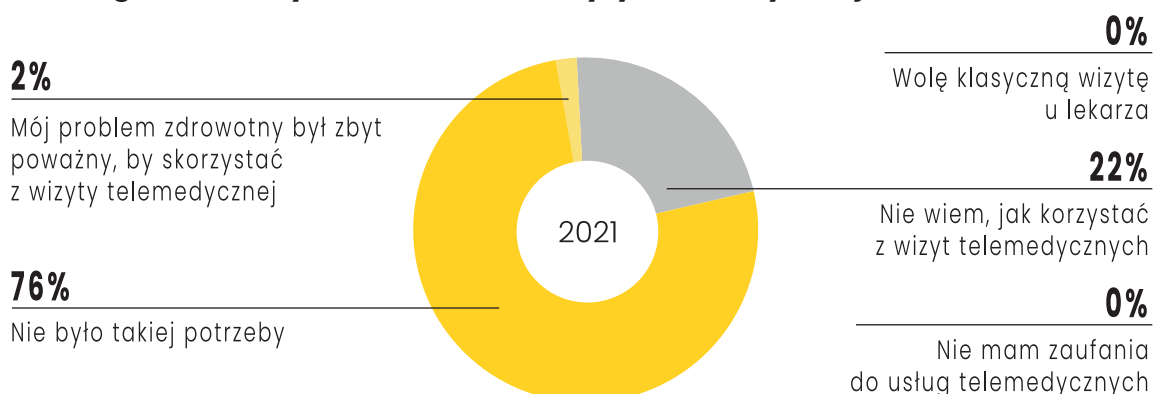
Wśród osób, które przynajmniej raz skorzystały z wizyty telemedycznej, 85 proc. deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Natomiast 15 proc. zadeklarowało, że wizyta telemedyczna nie spełniła ich oczekiwań.

Czy wizyta telemedyczna spełniła Pana/Pani oczekiwania?



22 proc. osób wśród tych, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie odbyło żadnej wizyty telemedycznej, nie wiedziało jak skorzystać z tego rodzaju porady.

Dlaczego nie skorzystał Pan/Pani z wizyty telemedycznej?



● Zakup usług medycznych i produktów zdrowotnych przez internet

20 proc. Polaków kupuje za pośrednictwem internetu usługi medyczne i produkty zdrowotne ze względu na wygodę, 13 proc. ze względu na konkurencyjne ceny, a 7 proc. z powodu szerokiego wyboru.

34 proc. 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 zrezygnował co piąty Polak, a co czwarty nie był z tego powodu u dentysty. Aż 13 proc. Polaków (2 pkt. proc. mniej niż w 2020) zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 9 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

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

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

	Tak		Nie		Nie byłem/am w takiej sytuacji	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
Wizyta u lekarza	19%	19%	43%	46%	38%	36%
Wizyta u dentysty	25%	24%	41%	44%	34%	32%
Zakup leku na receptę	15%	13%	47%	52%	38%	36%
Zakup potrzebnego sprzętu medycznego	9%	9%	36%	39%	54%	52%

Dostęp do opieki zdrowotnej

Podsumowanie

1 36 proc. Polaków – o 17 pkt. proc. mniej niż wskazano w NTZP2020 – skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku. W okresie 6–12 miesięcy temu u lekarza POZ po raz ostatni było natomiast 20 proc. respondentów. Na wyniki te z pewnością wpłynęła pandemia COVID-19, która z jednej strony ograniczyła dostęp do placówek medycznych, a z drugiej zmniejszyła chęć Polaków do kontaktu z lekarzem z powodu obaw przed zarażeniem się koronawirusem SARS-CoV-2.

2 U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 40 proc. ankietowanych (o 4 pkt. proc. mniej niż wynik w NTZP2020), a 16 proc. w przeciągu ostatnich 6–12 miesięcy. Różnice dla wizyt u lekarza specjalisty znacznie się różnią w zależności od miejsca zamieszkania i wynoszą do 10 pkt. proc. między wsią a największymi miastami.

3 Zaledwie 34 proc. Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku (3 pkt. proc. mniej niż w 2020), 22 proc. zrobiło to 6–12 miesięcy temu (1 pkt. proc. mniej niż wynik z NTZP2020), a 43 proc. dawniej niż rok temu. Odpowiednia higiena jamy ustnej i regularne kontrole dentystyczne od lat stanowią duży problem wśród Polaków, a pandemia jeszcze go pogłębiła.

4 Niemal co dziesiąty Polak nigdy nie był u okulisty. 16 proc. (o 4 pkt. proc. mniej niż wskazywał NTZP2020)

osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 18 proc. (3 pkt. proc. mniej niż wskazywał NTZP2020) 6–12 miesięcy temu, a 56 proc. dawniej niż rok temu. Rzadsze wizyty u okulisty zapewne były spowodowane pandemią.

5 Pandemia COVID-19 ograniczyła dostęp do tradycyjnych wizyt lekarskich. Z tego powodu 49 proc. Polaków skorzystało z telemedycyny – 16 proc. respondentów wielokrotnie odbyło wizytę telemedyczną w ciągu ostatnich 12 miesięcy, a 33 proc. zrobiło to przynajmniej raz.

6 Wśród osób, które skorzystały z wizyty telemedycznej, 85 proc. deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Natomiast 15 proc. zadeklarowało, że wizyta telemedyczna nie spełniła ich oczekiwań. 22 proc. osób wśród tych, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie odbyło żadnej wizyty telemedycznej, deklaruje, że powodem był brak wiedzy, jak skorzystać z tego rodzaju porady.

7 Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował co piąty Polak, a co czwarty nie był z tego powodu u dentysty. Aż 13 proc. Polaków (2 pkt. proc. mniej niż w 2020) zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 9 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. Do dobrych informacji zaliczam wyniki wskazujące na podobny niezależnie od miejsca zamieszkania dostęp do lekarzy POZ. Istotne różnice pojawiają się w dostępie do lekarzy specjalistów i stomatologów. Wyniki raportu wskazują też, że Polacy prawie tak samo często korzystają z usług lekarzy POZ i lekarzy specjalistów (w wyjątku mieszkańców dużych miast, którzy częściej korzystają z opieki specjalistycznej niż z POZ). Wiele bogatszych społeczeństw nie może sobie pozwolić na taki komfort. Zdecydowanie niekorzystnym zjawiskiem jest zmniejszenie o ponad 1/5 odsetka osób, które były konsultowane przez lekarza rodzinnego w ciągu ostatniego roku. Połowa uczestników badania skorzystała z teleporady. To potwierdzenie

zasadności wprowadzenia tej możliwości kontaktu z lekarzami, chociaż jedynie w połowie przypadków teleporada spełniała oczekiwania pacjentów. Duży odsetek osób deklarujących konieczność rezygnacji z niektórych usług medycznych powinien być powodem refleksji osób decydujących o kształcie systemu opieki zdrowotnej w Polsce.



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



Wnioski

PATRONAT
MERYTORYCZNY



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY



NTZP 2021

Wnioski

1 Wszystkie dane przedstawione w raporcie Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2021 powinno analizować się z perspektywy pandemii COVID-19, którą ogłoszono na rok przed drugą edycją projektu, a która wpłynęła na wiele aspektów życia ludzi na całym świecie, także w Polsce.

2 Zebrane w 2021 roku dane stanowią cenny materiał, szczególnie w zestawieniu z wynikami z Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020, który został przeprowadzony jeszcze przed ogłoszeniem pandemii. Porównując dane z obu badań, w których wzięło udział po kilkaset tysięcy Polaków, można przeanalizować czy i jak pandemia COVID-19 wpłynęła na zdrowie Polaków oraz zmieniła ich podejście do profilaktyki zdrowotnej i zdrowego stylu życia.

3 Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2021 wskazują, że miniony rok nie odbił się korzystnie na zdrowiu Polaków, a w kwestii profilaktyki i zdrowego stylu życia mamy nadal wiele do zrobienia, jeśli chcemy zawalczyć o dłuższe życie.

4 Pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęła na zdrowie Polaków, co widać wyraźnie nie tylko w statystykach

zgonów za rok 2020 – wg Eurostatu odsetek nadmiarowych zgonów wyniósł w Polsce 23,5 proc. – ale także w wynikach Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2021, który został przeprowadzony po roku od ogłoszenia pandemii.

5 Indeks Zdrowia, stworzony na potrzeby Narodowego Testu Zdrowia Polaków wskazuje, że Polacy w czasie ostatniego roku znacznie gorzej dbali o swoje zdrowie. Pokazuje on 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. W roku 2021 średni Indeks Zdrowia wyniósł zaledwie 54,7 proc., czyli aż o 7,2 mniej niż w roku 2020, co oznacza, że pandemia negatywnie wpłynęła na codzienną realizację zdrowotnych zaleceń ekspertów.

6 Kobiety bardziej dbają o zdrowie niż mężczyźni. Wniosek ten nie jest zaskakujący, ponieważ od dawna obserwujemy znaczną różnicę w średniej długości życia kobiet i mężczyzn w Polsce – wg dostępnych danych w 2019 roku średnia długość życia mężczyzn wynosiła 74,1 lata a kobiet była o 7,7

lat dłuższa i wynosiła 81,8 lat. Indeks Zdrowia w przedziale 76–100 proc. uzyskało 5 proc. kobiet i znacznie mniej, bo tylko 3 proc. mężczyzn. Niepokojący jest jednak fakt, że kobiet dbających o swoje zdrowie bardzo dobrze w 2021 roku jest znacznie mniej niż 12 miesięcy wcześniej – ich grupa zmniejszyła aż o 11 pkt. proc. rok do roku. Dla mężczyzn spadek ten jest także znaczny i wynosi 7 pkt. proc.

7 O zdrowie zwykle znacznie lepiej dbają osoby starsze. Związane jest to nie tylko z wiedzą i doświadczeniem życiowym, ale także pojawiającymi się wraz z wiekiem chorobami. Dobrze wskazuje na to średni Indeks Zdrowia, który rośnie w każdej kolejnej grupie wiekowej, w 2021 roku wynosząc dla 18–24-latków 51,3 proc., natomiast dla osób po 65. 58,4 proc. Niestety rok do roku największy spadek średniego Indeksu Zdrowia nastąpił w najstarszej grupie wiekowej – aż o 9,3 pkt. proc. Może być on wynikiem m.in. ograniczeń w dostępie do służby zdrowia w czasie pandemii.

8 W ciągu minionego roku część nawyków żywieniowych Polaków w stosunku do roku poprzedniego zmieniła się na lepsze, jednak zmiany te nie są duże i trudno obecnie ocenić czy bardziej wynikają z chęci poprawy zdrowia czy raczej okoliczności, w jakich znalazło się polskie społeczeństwo w czasie pandemii. W 2021 nadal najczęściej Polacy wybierają posiłki mięsne (27 proc.). Mimo to zauważalnie więcej osób w stosunku do roku poprzedniego częściej decyduje się na posiłki zbilansowane zgodnie z piramidą żywienia, a także wegetariańskie lub

wegańskie oraz rezygnuje z diety, w której dominuje mięso.

9 Codzienne spożycie warzyw i owoców w stosunku do roku 2020 istotnie się zwiększyło, choć wciąż jeszcze jest na niezadowalającym poziomie. Warzywa codziennie jada zaledwie 34 proc. Polaków (4 pkt. proc. więcej niż w 2020), a owoce tylko 37 proc. Polaków (3 pkt. proc. więcej niż w 2020 roku). Spożycie fast-foodów zmniejszyło się w 2021 roku porównaniu do roku 2020 o 2 pkt. proc., a napoje słodzone codziennie pije 10 proc. Polaków – o 3 pkt. proc. mniej niż przed rokiem. Także po napoje energetyczne Polacy sięgają rzadziej – ich średnie spożycie spadło w porównaniu do zeszłego roku o 5 pkt. proc. Zmiany w spożyciu napojów mogą wynikać zarówno z próby zmiany stylu życia na zdrowszy, ale także z wprowadzenia podatku cukrowego w styczniu 2021 roku, który zwiększył ceny napojów bezalkoholowych wg dostępnych danych średnio o 26 proc.

10 Spożycie suplementów wzrosło w roku 2021 w stosunku do 2020 aż o 7 pkt. proc., podobnie jak częstotliwość ich spożycia – codziennie deklaruje już co czwarty polak (25 proc. względem 17 proc. w 2020). Wśród suplementów Polacy najczęściej przyjmują preparaty wielowitaminowe. Na zwiększone

pożycie suplementów z pewnością wpłynęła chęć wspierania odporności w czasie pandemii, by skuteczniej chronić się przed infekcjami.

11 Zaledwie 19 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję, to o 8 pkt. proc. więcej niż w roku 2020. Odsetek kobiet pijących alkohol wynosi 76 proc., natomiast mężczyzn 87 proc. Codziennie po alkohol sięga aż co dziesiąty dorosły Polak – mężczyźni pijących go codziennie jest 15 proc. – tak samo jak w roku poprzednim, o 1 pkt. proc. wzrosła natomiast liczba kobiet pijących go każdego dnia – 5 proc. Na zmianę nawyków związanych z konsumpcją alkoholu istotnie mogła wpłynąć pandemia COVID-19. Jest to niepokojące, gdyż alkohol uznawany jest za jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci.

12 Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi 27 proc. – to o 5 pkt. proc. mniej niż w roku 2020. 19 proc. Polaków zalicza się do nałogowych palaczy, 8 proc. po wyroby tytoniowe sięga okazjonalnie. 27 proc. Polaków udało się rzucić palenie. Wśród czynnych palaczy aż 54 proc. próbowało rzucić palenie, ale proces nie zakończył się powodzeniem, 26 proc. nie próbowało jeszcze zerwać z nałogiem, ale planuje to w przyszłości.

13 Aż 6 proc. 18-24- latków i 9 proc. 25-34- latków próbowało dopalaczy. Dopalaczy przynajmniej raz w swoim życiu spróbowało 4 proc. Polaków (bez zmian w stosunku do roku 2020).

14 Zarówno większość kobiet (56 proc.), jak i mężczyzn (62 proc.) ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako bardzo dobry i dobry. Jako zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia fizycznego ocenia 7 proc. kobiet i 6 proc. Najgorzej swój stan zdrowia ocenia grupa 18-24-latków (10 proc. z nich uważa, że jest on zły lub bardzo zły).

15 Zarówno większość kobiet (59 proc.), jak i mężczyzn (70 proc.) ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry, jednak w porównaniu do roku 2020 grupa osób oceniających stan zdrowia psychicznego na bardzo dobry i dobry zmniejszyła się o 2 pkt. Alarmująco wygląda fakt, że aż 26 proc. 18-24-latków ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły – to aż o 6 pkt. proc. więcej niż w roku poprzednim.

16 W minionym sezonie 2020/2021 przeciw grypie zaszczepiło się 11 proc. respondentów. Natomiast z powodu znacznie podwyższonego zainteresowania szczepieniami przeciw grypie w czasie pandemii COVID-19 i jednoczesnemu ograniczeniu dostępności szczepionki mimo chęci zaszczepienia się, ze szczepienia przeciw grypie nie skorzystało aż 13 proc. respondentów.

17 Przeciw COVID-19 w momencie przeprowadzania badania (luty, marzec 2021) zaszczepionych było 8 proc. respondentów, natomiast 47 proc. deklarowało chęć zaszczepienia się.

Jednocześnie 32 proc. badanych nie wiedziało, czy się zaszczepi, a 13 proc. zadeklarowało, że nigdy nie ma się zamiaru szczepić przeciw COVID-19. Wśród deklarujących niechęć do szczepień przeciw COVID-19, 43 proc. boi się, że szczepionka nie jest bezpieczna, 37 proc. boi się powikłań poszczepiennych, 7 proc. zadeklarowało, że nie może się szczepić z powodów medycznych, natomiast 13 proc. jest przeciwnikiem szczepień.

18 Stresujących sytuacji doświadczają codziennie aż 22 proc. Polaków, a kilka razy w tygodniu 30 proc., wyniki te są jednak nieco niższe niż w roku 2020, kiedy codziennego stresu doświadczало 24 proc. Polaków, a stresu kilka razy w tygodniu 31 proc. Wpływ na to może mieć pandemia, w czasie której wiele osób zmieniło tryb pracy na zdalną. Jednocześnie 22 proc. badanych nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a aż 13 proc. stres zajada.

19 Obostrzenia obejmujące zamknięcie obiektów sportowych i rekreacyjnych ograniczyły Polakom możliwość uprawiania sportu. Jednak w porównaniu do roku 2020, w 2021 można zaobserwować korzystne zmiany w aktywności fizycznej Polaków. Liczba osób spacerujących 1 do 2 godzin wzrosła o 2 pkt. proc., a spacerujących między 30 a 60 min – o 3 pkt. proc. Co więcej, co czwarta osoba dorosła tygodniowo przeznacza na aktywność fizyczną co najmniej 2h (26 proc.),

natomiast 15 proc. przeznacza na nią 1-1,5h. W porównaniu z rokiem 2020 oznacza to wzrost o 2 pkt. proc. w każdej z tych grup. Mimo że aż 47 proc. Polaków nie uprawia żadnego sportu, w porównaniu do 2020 jest to o 3 pkt. proc. mniej.

20 36 proc. Polaków śpi mniej niż 7 godzin – to o 4 pkt. proc. mniej niż w roku 2020, natomiast 61 proc. Polaków, czyli o 3 pkt. proc. więcej niż w 2020, śpi 7-9 godzin na dobę. Wydaje się więc, że pandemia COVID-19 pozytywnie wpłynęła 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.

21 47 proc. Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne, a liczba osób z długotrwałymi problemami zdrowotnymi rośnie wraz z wiekiem. Co czwarty Polak ma zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co piąty alergię lub astmę, co dziesiąty depresję a co czternasty cukrzycę. Na choroby stawów cierpi 16 proc., na choroby serca 10 proc., na choroby neurologiczne 9 proc., na nowotwory 4 proc., a na POChP 2 proc. ankietowanych. Odsetek osób z chorobami serca, alergią lub astmą, depresją, chorobą nowotworową wzrósł o 1 pkt. proc. w stosunku do 2020 roku dla każdej z tych grup. U 13 proc. respondentów zdiagnozowano COVID-19.

22 Wśród dolegliwości zdrowotnych najczęściej Polaków wymienia ból pleców, psychiczne, emocjonalne lub fizyczne wyczerpanie

pracą, senność w ciągu dnia i ból głowy. Co piąta osoba ma problem z drętwieniem kończyn i bezsennością.

23 W przeciągu ostatniego roku tylko 39 proc. Polaków zbadało stężenie cholesterolu, 39 proc. wykonało badanie ogólne moczu (3 pkt. proc. mniej niż w 2020), 49 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi (1 pkt. proc. mniej niż w 2020), 53 proc. wykonało morfologię krwi (3 pkt. proc. mniej niż w 2020), a 76 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi. Pandemia mocno ograniczyła dostęp Polaków do badań diagnostycznych – m.in. aż 12 proc. osób spośród tych, które w minionym roku nie wykonały morfologii krwi, obawiało się narażenia na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 podczas pójścia do placówki.

24 Mimo pandemii średnie BMI Polaków nie wzrosło w stosunku do zeszłego roku i wynosi 27. Jest ono niższe dla kobiet (średnie BMI: 26) niż dla mężczyzn (średnie BMI: 28). Jednak nadwaga i otyłość to jedne z głównych problemów zdrowotnych Polaków – aż 58 proc. osób w naszym kraju ma problem z nadmierną masą ciała, a kwestia ta dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet – 45 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet ma nadwagę, a 26 proc. mężczyzn i 19 kobiet cierpi na otyłość. Problem z nadmierną masą ciała wielu Polaków chce pokonać przechodząc na dietę odchudzającą – decyduje się na nią 20 proc. więcej kobiet niż mężczyzn (średnio 45 proc. Polaków). Cały czas na diecie odchudzającej jest 7 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn, a w ostatnim roku było na niej przynajmniej raz 16 proc. kobiet i

10 proc. mężczyzn.

25 Co dziesiąty 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. Badanie stężenia cukru we krwi w ciągu ostatniego roku wykonało zaledwie 49 proc. ankietowanych, o 1 pkt. proc. mniej niż w 2020. 26 proc. Polaków ma prawidłowe stężenie glukozy we krwi (3,9 – 5,5 mmol/l), a u 15 proc. norma jest przekroczona, w tym u 3 proc. znacznie.

26 Cukrzycę zdiagnozowano u 7 proc. ankietowanych. Chorych z cukrzycą przybywa wraz z wiekiem. W grupie 45–54-latków ma ją 6 proc. osób, w grupie 55–64-latków 12 proc. osób, a w grupie powyżej 65. roku życia aż 21 proc. osób.

27 Stężenie cholesterolu w ciągu ostatniego roku zbadało średnio tylko 39 proc. ankietowanych (wynik identyczny jak w NTZP2020), mimo że podwyższone stężenie cholesterolu i nadciśnienie tętnicze są przyczyną miażdżycy i jej powikłań, jak udar mózgu i zawału serca. Badanie wykonało 19 proc. osób w wieku 18–24 lat – to wzrost o 2 pkt. proc. w stosunku do 2020. Jednak w starszych grupach wiekowych, poczynając od 35-latków, zaobserwowano odwrotny trend – w grupie osób powyżej 65. roku życia badanie wykonało 61 proc. osób, co oznacza spadek aż o 6 pkt. proc. w stosunku do 2020.

28 Pomiar ciśnienia krwi w ciągu ostatniego roku wykonało 76 proc. ankietowanych (2 pkt. proc. więcej niż w 2020), natomiast ciśnienia tętniczego krwi nie kontroluje w ogóle 3 proc. Polaków (o 3 pkt. proc. mniej niż w 2020). Badanie to można przeprowadzić samodzielnie w domu, dlatego pandemia nie wpłynęła negatywnie na częstość wykonywania tego pomiaru, a być może zmotywowała Polaków do lepszej kontroli zdrowia w warunkach domowych.

29 Badania EKG nigdy w swoim życiu nie wykonało aż 12 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.

30 Choroby sercowo-naczyniowe są największym zabójcą Polaków. Obecnie na nadciśnienie tętnicze choruje co czwarty dorosły Polak (25 proc.), natomiast na choroby serca (choroba niedokrwienna serca / wada zastawki serca / niewydolność serca / migotanie przedsionków serca) cierpi co dziesiąty. W obu przypadkach ilość chorych rośnie znacząco wraz z wiekiem.

31 U 4 proc. ankietowanych zdiagnozowano chorobę nowotworową (o 1 pkt. proc. więcej niż w roku 2020). Chorych na raka przybywa wraz z wiekiem. W grupie wiekowej 45–54 lat jest ich 3 proc., 55–64 lat – 6 proc., a wśród osób powyżej 65. roku życia co dziesiąta osoba cierpi na chorobę nowotworową.

32 Profilaktyka nowotorowa pozostawia jeszcze wiele do życzenia. Kolonoskopii, podstawowego badania w profilaktyce raka jelita grubego, nigdy w swoim życiu nie robiło aż 61 proc. 55–64-latków i 51 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, a aż 35 proc. badanych mimo, że posiada takie znamiona, nigdy ich nie kontroluje. RTG klatki piersiowej, które jest elementem diagnostyki raka płuca, nigdy w swoim życiu nie miało wykonanego 7 proc. osób w wieku 45–54 lat i 3 proc. osób od 55. roku życia.

33 Samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu wykonuje 28 proc. kobiet (o 2 pkt. proc. więcej niż w roku 2020). Co czwarta kobieta w Polsce nigdy nie wykonuje takiego badania. Jednocześnie tylko 19 proc. Polek wykonało USG piersi w ostatnim roku, a aż 40 proc. nigdy w życiu nie robiła tego badania. Mammografię w przeciągu dwóch ostatnich lat wykonało 36 proc. kobiet w wieku 45–54 lat i 63 proc. (o 5 pkt. proc. mniej niż w 2020) 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 14 proc. dorosłych kobiet.

34 Badanie gruczołu krokowego per rectum w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 23 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat, 37 proc. (3 pkt. proc. mniej niż w 2020) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 40 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 36 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat, 50 proc. (o 2 pkt. proc. mniej niż w 2020) w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 32 proc. mężczyzn w wieku 55–64 lat i 18 proc. mężczyzn po 65. roku życia. Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna, a aż 41 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder (o 4 pkt. proc. mniej niż w 2020). Badanie jąder u lekarza mniej niż 12 miesięcy temu miało 9 proc. mężczyzn (1 pkt. proc. więcej niż w 2020), a w ciągu 12 do 24 miesięcy temu 8 proc. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 63 proc. mężczyzn.

35 Pandemia ograniczyła dostęp do placówek medycznych, a także zmniejszyła chęć Polaków do kontaktu z lekarzem z powodu obaw przed zarażeniem się koronawirusem SARS-CoV-2. 36 proc. Polaków – o 17 pkt. proc. mniej niż wskazano w NTZP2020 – skorzystało z wizyty u lekarza pierwszego kontaktu w przeciągu ostatniego pół roku. W okresie 6–12 miesięcy temu u lekarza POZ po raz ostatni było natomiast 20 proc. respondentów. U lekarza specjalisty do pół roku temu było z wizytą 40 proc. ankietowanych (o 4 pkt. proc. mniej niż wynik w NTZP2020)

, a 16 proc. w przeciągu ostatnich 6–12 miesięcy. Zaledwie 34 proc. Polaków było z wizytą u dentysty w przeciągu ostatniego pół roku (3 pkt. proc. mniej niż w 2020), a 16 proc. (o 4 pkt. proc. mniej niż wskazywał NTZP2020) osób sprawdziło stan swojego wzroku w przeciągu ostatniego pół roku, 18 proc. (3 pkt. proc. mniej niż wskazywał NTZP2020) 6–12 miesięcy temu.

36 Wielu Polaków w czasie pandemii zaczęło korzystać z usług telemedycznych. 16 proc. respondentów wielokrotnie odbyło wizytę telemedyczną w ciągu ostatnich 12 miesięcy, a 33 proc. zrobiło to przynajmniej raz. Wśród osób, które skorzystały z wizyty telemedycznej, 85 proc. deklaruje, że taki rodzaj kontaktu z lekarzem spełnił ich oczekiwania (choć w różnym stopniu). Natomiast 15 proc. zadeklarowało, że wizyta telemedyczna nie spełniła ich oczekiwań. 22 proc. osób wśród tych, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie odbyło żadnej wizyty telemedycznej, deklaruje, że powodem był brak wiedzy, jak skorzystać z tego rodzaju porady.

37 Z wizyty u lekarza chociaż raz w życiu z powodów finansowych zrezygnował co piąty Polak, a co czwarty nie był z tego powodu u dentysty. Aż 13 proc. Polaków (2 pkt. proc. mniej niż w 2020) zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 9 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.



NTZP 2021

Komentarz eksperta

Prowadzenie badań ankietowych w okresie pandemii nie wydaje się najlepszym pomysłem, szczególnie jeśli tematem jest zdrowie i badania profilaktyczne. Na nasze usprawiedliwienie pragnę zaznaczyć, że założenia do drugiej edycji Narodowego Testu Zdrowia powstały w grudniu 2019, a więc w czasie, kiedy jeszcze nie myśleliśmy o nadejściu wirusa SARS-CoV-2. W trakcie pandemii uzupełniliśmy badanie o m.in. o pytania dotyczące podejścia do szczepień, a także rozpoznania choroby COVID-19. Niezależnie od ograniczeń wynikających z faktu, że nasze umysły i emocje w ciągu minionego roku były związane głównie z pandemią, wyniki testu są w mojej ocenie interesujące dla osób odpowiedzialnych za system opieki zdrowotnej, choć powinny być oceniane bardzo ostrożnie.

Zgodnie z oczekiwaniami, w 2020 roku w mniejszym stopniu niż w poprzednim roku spełnialiśmy zalecenia ekspertów dotyczące zdrowego stylu życia. Dwukrotnie wzrosła liczba osób, które w niewielkim stopniu przestrzegają rekomendacje specjalistów, co jest

najpewniej rezultatem pandemii – koncentrowaliśmy się na bezpośrednim zagrożeniu, a nie myśleliśmy o dalszej przyszłości. Efekt ten był wyraźny niezależnie od miejsca zamieszkania, płci i wieku badanych, ale największy spadek w porównaniu z wynikiem z 2019 roku obserwowaliśmy w grupie osób powyżej 65 roku życia. Być może wpływ miał również gorszy dostęp do lekarza POZ i specjalisty oraz wykonywania badań profilaktycznych, co znalazło odzwierciedlenie w mniejszej częstości wykonywania lipidogramu, mammografii, badania per rectum czy rtg klatki piersiowej.

Chciałbym również zwrócić uwagę na obserwację, że liczba osób oceniających dobrze swój stan zdrowia psychicznego uległa wyraźnemu pogorszeniu głównie wśród najmłodszych osób tj. w wieku 18–24. Najpewniej ta grupa w największym stopniu odczuła konsekwencje konieczności izolacji społecznej, zdalnej nauki i pracy z domu. Przyszłość pokaże czy obserwowane konsekwencje będą stałe czy też ustąpią wraz ze zniesieniem ograniczeń.

Martwi obserwacja, że co 7-8 osoba (13 proc.) nie zamierza się zaszczepić przeciw COVID-19, choć optymizmem może napawać fakt, że jedynie 13 proc. spośród nich jest zdecydowanymi przeciwnikami szczepienia. Pozostałe osoby (87 proc.) wskazują powody, które w miarę poznawania korzyści płynących ze szczepień i badań nad bezpieczeństwem szczepionek nie będą moim zdaniem stanowiły istotnej przeszkody dla szczepień.

Reasumując, wyniki badań prowadzonych w minionym roku potwierdzają, że zmniejszyło się nasze zainteresowanie profilaktyką, ale także możliwości wykonywania badań. Miejmy nadzieję, że obserwowany trend ulegnie odwróceniu i – tak jak się stało w

przypadku zniesienia izolacji społecznej – wrócimy masowo nie tylko do restauracji i podróży, ale również do lekarzy i badań profilaktycznych. Liczę również na to, że bolesne doświadczenia minionego roku nauczyły nas, jak spóźnione są próby dbania o zdrowie w trakcie choroby, podczas gdy priorytetem powinno być jej unikanie.



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

Druga edycja Narodowego Testu Zdrowia Polaków to po raz kolejny bardzo duży i bardzo udany projekt w zakresie edukacji zdrowotnej w Polsce. Nie sposób przecenić znaczenia faktu, że aż 340 tys. internautów zainteresowało się monitorowaniem swego stanu zdrowia i dzięki temu poprzez interaktywny udział w bardzo dobrze przygotowanym kwestionariuszu badawczym zwiększyło swoje kompetencje i otrzymało swój Indeks Zdrowia.

Z pewnością warto opracować za rok narzędzie, które umożliwi każdemu

indywidualną ocenę zmian we własnym Indeksie Zdrowia. W tym roku zostaną opublikowane nowe wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego dot. prewencji chorób serca, w których każdy z nas będzie mógł dokładnie sprawdzić, które elementy stylu życia i – gdy trzeba terapii możemy poprawić. Specjalne naukowe aplikacje od razu wskażą ile lat życia (lub życia w zdrowiu) każdy z nas może zyskać poprzez np. wzrost aktywności fizycznej do 150 lub 300 minut/tydzień lub konkretną zmianę diety. Będziemy sami mogli decydować, któremu z tych

czynników warto nadać priorytet.

Drugą kluczową sprawą w ocenie Narodowego Testu to reprezentatywność jego wyników w odniesieniu do konkretnej grupy tych Polaków, którzy chętnie korzystają z internetu. Dlatego należy bardzo ostrożnie wyciągać wnioski w stosunku do populacji generalnej wszystkich Polaków bowiem udział osób starszych jest w takich badaniach dużo mniejszy niż np. młodych dorosłych. Wyniki badania PolSenior2 przedstawione w tym roku pokazują, że prawie 90 proc. Polaków w wieku 75+ nie korzysta na co dzień z internetu.

Z kolei z perspektywy pandemii i potrzeby szybkiej oceny zmian stanu zdrowia w Polsce i stylu życia Polaków informacje Narodowego Testu Zdrowia są bezcenne. Nie mamy w kraju innych tak dużych badań umożliwiających podobne analizy. Z jednej strony martwi spodziewany podczas pandemii ponad 7 proc. spadek Indeksu Zdrowia niezależny od wykształcenia i miejsca zamieszkania. Z drugiej, szczegółowa ocena poszczególnych czynników ryzyka i elementów naszego stylu życia pokazuje, że Polacy aktywni w internecie stosunkowo dobrze obronili się przed zagrożeniami lockdownu. Niektóre wskaźniki uległy mniejszej redukcji niż tego można było oczekiwać.

Bardzo dobrym pomysłem autorów Projektu i Raportu są specjalne podsumowania każdego rozdziału, oraz znakomite i bardzo ciekawe komentarze

zaproszonych polskich ekspertów z Polskiej Akademii Nauk, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Narodowego Instytutu Onkologii, czy Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Merytorycznie najbardziej martwią wyniki wskazujące na ciągle olbrzymią w naszym kraju konsumpcję alkoholu, wielki odsetek osób pijących alkohol codziennie, stosunkowo duży odsetek osób używających dopalaczy oraz nadmiar młodych ludzi stosujących podgrzewany tytoń i e-papierosy. Cieszy z kolei ograniczenie spożycia słodkich napojów jako prawdopodobny skutek efektu fiskalnego, czyli podatku cukrowego.

Podsumowując, jestem prawdziwie uradowany z efektów Narodowego Testu Zdrowia Polaków, w którym tak wiele osób mogło zobaczyć, jak dużo można jeszcze zrobić dla poprawy swego zdrowia. Narodowy Test Zdrowia dostarczył też dużo unikalnych danych użytecznych dla monitorowania stylu życia i stanu zdrowia w Polsce w okresie pandemii.



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

Wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2021 wyraźnie wskazują, że miniony rok nie odbił się korzystnie na zdrowiu Polaków, a w kwestii profilaktyki i zdrowego stylu życia mamy nadal wiele do zrobienia, jeśli chcemy żyć dłużej i w lepszym zdrowiu.

Na wszystkie dane musimy patrzeć przez pryzmat pandemii, która ograniczając m.in. dostęp do lekarzy czy badań profilaktycznych negatywnie wpłynęła na nasze zdrowie. Średni Indeks Zdrowia wynosi obecnie zaledwie 54,7 proc., czyli o ponad 7 pkt. proc. mniej niż w roku 2020 – spadek wskaźnika nie zaskoczył, choć jest on większy od przewidywanego, ponieważ wydawałoby się, że w czasie pandemii szczególnie powinniśmy zadbać o zdrowy styl życia.

Cieszy kilka pozytywnych zmian, choć ich skala jest zdecydowanie mniejsza niż oczekiwaliśmy – w porównaniu do ubiegłego roku jemy nieco więcej warzyw i owoców, ograniczyliśmy spożycie mięsa, fast-foodów (o 2 pkt. proc. w stosunku do 2020) i napojów słodzonych (o 3 pkt. proc.). Więcej śpimy i ćwiczymy, choć sportu nadal nie uprawia aż 47 proc. Polaków.

Co ciekawe, zamiast w większym stopniu skoncentrować się na zdrowej diecie, większy wzrost w stosunku do roku 2020 nastąpił w spożyciu suplementów (aż o 7 pkt. proc.) niż warzyw czy owoców, a włączenie suplementów do codziennej diety deklaruje już co czwarty Polak.

Mniej osób pije i pali – co jest dobrym trendem, jednak wciąż odsetek osób sięgających po używki jest wysoki. Zaledwie 19 proc. Polaków deklaruje całkowitą abstynencję, a codziennie po alkohol sięga aż co dziesiąty dorosły Polak! Odsetek czynnych palaczy wszystkich wyrobów tytoniowych wynosi 27 proc.

Zarówno większość kobiet, jak i mężczyzn ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako bardzo dobry i dobry. Alarmująco wygląda jednak fakt, że aż co czwarta osoba w wieku 18–24 lat ocenia go jako zły lub bardzo zły – to aż o 6 pkt. proc. więcej niż rok temu.

NTZP2021 wskazał obszary, które wymagają zdecydowanej i szybkiej poprawy. Mam więc nadzieję, że wyniki, które przedstawiliśmy w raporcie nie tylko posłużą do analiz naukowych i będą wskazówką dla decydentów, ale też skłonią do refleksji i sprawią, że więcej z nas mocniej przyjrzy się swojemu zdrowiu i szybciej wprowadzi zmiany na lepsze.



dr Anna Zimny-Zajac
Redaktorka Naczelna
Medonet



Charakterystyka zbadanej populacji i metodologia badań

PATRONAT
MERYTORYCZNY



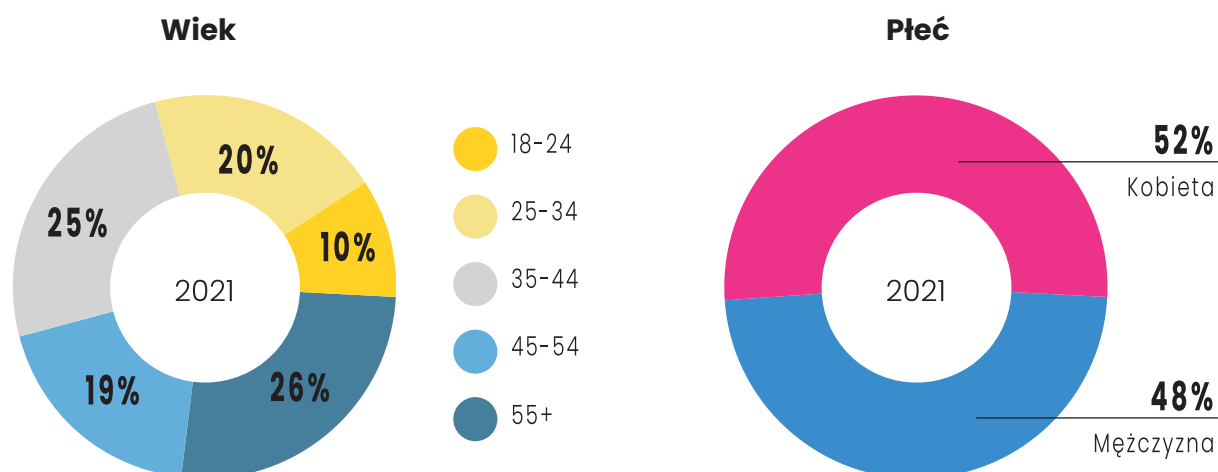
UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

PATRONAT
STRATEGICZNY

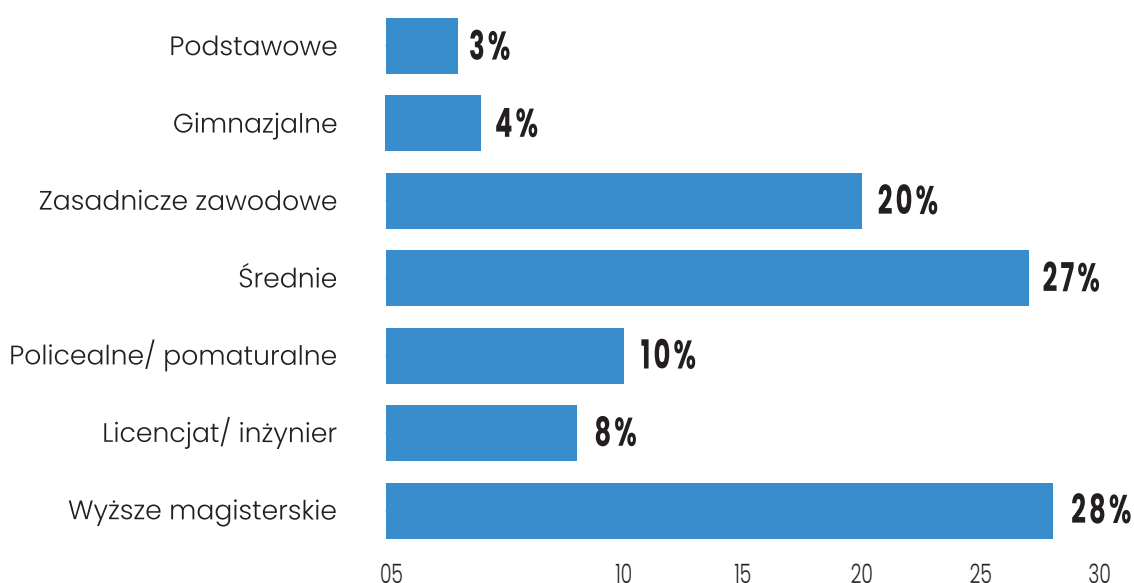


Struktura internautów w Narodowym Teście Zdrowia Polaków

Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie internautów.



Wykształcenie



Wyniki badania ważone były przez płeć, wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania i makroregion GUS do struktury polskich internautów w wieku 18 lat i więcej, pochodzące z badania Mediapanel za grudzień 2020. Stosowane było ważenie wieńcowe do brzegowych rozkładów tych zmiennych. Waga maksymalna to 6 – a minimalna 0,24.

Ewentualne odchylenie danych o 1 proc. względem 100 proc. wynika z zaokrągleń danych wchodzących w skład tych 100 proc.

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



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

Dbaj o siebie i swoich bliskich – badaj się:)



