

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce raport „Stan zdrowia Polaków”. To publikacja, która powstała na bazie reprezentatywnego badania opinii, które przeprowadziliśmy w ramach kampanii społecznej ADAMED DLA RODZINY zainicjowanej w tym roku pod merytorycznymi patronatami Polskiego Towarzystwa Chorób Cywilizacyjnych, Polskiego Towarzystwa Alergologicznego oraz Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Celem badania było sprawdzenie aktualnej kondycji zdrowotnej Polaków. Naszym założeniem było kompleksowe poznanie podejścia do leczenia chorób, profilaktyki czy trybu życia, dlatego zadaliśmy niemal 100 pytań wszystkim uczestniczącym w badaniu.

Podczas ogólnopolskiej kampanii społecznej ADAMED DLA RODZINY, z którą odwiedziliśmy sześć polskich miast, a były to: Pabianice, Kołobrzeg, Leszno, Katowice, Ełk i Nowy Sącz – nasi ankieterzy pytali uczestników o najważniejsze sprawy związane z ich zdrowiem, profilaktyką i stylem życia. Następnie rozszerzyliśmy grupę respondentów o badanie internetowe tak, aby badanie miało charakter reprezentatywny. W ten sposób otrzymaliśmy obraz sytuacji zdrowotnej w Polsce.

Zdajemy sobie sprawę, że lektura całego raportu będzie wymagała czasu i skupienia, ale uważamy, że warto do niego sięgnąć. Na początek zachęcamy do zapoznania się z najważniejszymi wnioskami z tego badania, a następnie z wybranymi zagadnieniami, które Państwa interesują, np. dostępem do opieki zdrowotnej, wpływem pandemii, chorobami lub kwestiami związanymi z odżywianiem czy aktywnością fizyczną.

Do skomentowania raportu zaprosiliśmy ekspertów, którym dziękujemy za zaangażowanie, **prof. dr hab. n. med. Małgorzacie Janas-Kozik** z Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, **prof. dr hab. n. med. Maciejowi Kupczykowi** z Polskiego Towarzystwa Alergologicznego oraz **prof. dr hab. n. med. Filipowi Szymańskiemu** z Polskiego Towarzystwa Chorób Cywilizacyjnych.

Życzę interesującej lektury i dużo zdrowia!

Katarzyna Dubno

Dyrektor ds. Relacji Zewnętrznych i Ekonomiki Zdrowia

Adamed Pharma S.A.



„Raport dotyczący stanu zdrowia Polaków przygotowany w ramach kampanii ADAMED DLA RODZINY to prawdziwa kopalnia wiedzy, jeśli myślimy o chorobach przewlekłych, chorobach populacyjnych w naszym kraju. Warto podkreślić, że prezentowane tutaj dane dotyczą ponad 1000 respondentów, ze wszystkich województw. Co istotne – to około 40% z nich pochodzi ze wsi lub małych miasteczek. Kiedy mówimy o profilaktyce, o chorobach przewlekłych, dostępności do badań przesiewowych czy do opieki specjalistycznej, to jest właśnie ta grupa docelowa, która zwykle jest niedoceniana i ma utrudniony dostęp do specjalistów.”

Prof. dr hab. n. med. Maciej Kupczyk
Alergolog i pulmonolog
Prezydent Polskiego Towarzystwa Alergologicznego

„Jak wskazuje raport, bardzo potrzebne jest wdrożenie profilaktyki uniwersalnej, polegającej na kampanii edukacyjnej dotyczącej różnych obszarów zdrowia fizycznego i psychicznego.

Jeżeli chodzi o zdrowie fizyczne, to raport wskazuje jakie są braki. Wszelkie kampanie informacyjne, społeczne lub możliwość skorzystania z usług specjalistów, np. przeprowadzenie badań pokazują, jak jest to potrzebne, np. pomiar poziomu cukru, cholesterolu, pomiar RR, porada dietetyka, wizyta u okulisty. Dolegliwości bólowe, np. ból głowy często może towarzyszyć nierozpoznanej wadzie wzroku lub innej chorobie narządu wzroku.

Do lekarzy trafiają już ludzie z konkretną dolegliwością, natomiast jako społeczeństwo, w mojej ocenie, nie przywiązujemy rzetelnej wagi do profilaktyki, chociaż mam nadzieję, iż ta sytuacja zacznie się zmieniać.

W warsztatach prowadzonych w kampanii ADAMED DLA RODZINY podjęto temat higieny psychicznej szeroko rozumianej, począwszy od odpowiedniej diety, ilości godzin przeznaczonych na sen, aktywnego odpoczynku, co pomaga w osiągnięciu kondycji zarówno fizycznej, jak psychicznej oraz lepszego radzenia sobie z bieżącymi problemami.

Kampania ADAMED DLA RODZINY stwarza możliwość bezpłatnego, szybkiego skonsultowania swoich dolegliwości z lekarzem specjalistą. Dzięki udostępnieniu rutynowych badań, można ewentualnie potwierdzić, iż nie ma potrzeby leczenia. Niejednokrotnie jednak okazuje się, iż zostaje wykryta np. wada wzroku, nadciśnienie. Okazuje się, że Polki i Polacy nie myślą i nie badają się profilaktycznie.

Dostęp do konsultacji w trakcie kampanii ADAMED DLA RODZINY ma szczególne znaczenie w mniejszej miejscowości, gdzie z pozyskaniem specjalisty jest trudniej.

Kampania ta wzbogacona raportem pozwoliła oszacować, ile jeszcze należy zrobić zarówno w poprawie świadomości prozdrowotnej Polek i Polaków, jak również przyniosła efekty praktyczne.”

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik
Specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży
Specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży
Pełnomocnik MZ ds. reformy psychiatrii dzieci i młodzieży

„Analizie poddano wyniki badania ankietowego oraz kampanii profilaktycznej ADAMED DLA RODZINY, przeprowadzone na próbie 1011 pełnoletnich mieszkańców Polski (w większości kobiety – 55,5%). Na podstawie otrzymanych wyników, możemy stwierdzić, że jedynie 10% pacjentów ocenia obecnie stan swojego zdrowia jako bardzo dobry, co może być spowodowane szerokim rozpowszechnieniem chorób cywilizacyjnych wśród włączonych do badania (30% miało rozpoznane nadciśnienie tętnicze, 18% wywiad chorób serca, 13% depresję, 10% cukrzycę a ponad 6% chorobę nowotworową). Co ciekawe, niestety jedynie 16% zadeklarowało rozpoznanie hipercholesterolemii, co przy dostępnych wynikach dotychczasowych badań (NATPOL 2011 – ponad 60% dorosłej populacji), świadczyć może o niedoszacowaniu tego rozpoznania i konieczności częstszego zlecenia lipidogramu wśród dorosłych Polaków (jedynie co drugi Polak deklarował wykonanie lipidogramu w ostatnim roku).

Niepokojące dane płyną z części dotyczącej stylu życia. Ponad połowa badanych uznała, że najczęściej spożywa posiłki mięsne (55,1%), ponad 2/5 ankietowanych dania typu fast-food jada raz w miesiącu (46,0%), ponad 1/4 respondentów przyznała, że napoje słodzone pije kilka razy w miesiącu (27,5%), alkohol pije 6 na 10 respondentów (61,1%) – 2/5 z nich uznało, że alkohol pije kilka razy w miesiącu, a 3 na 10 ankietowanych (31,4%) deklaruje nikotynizm.

Analizując częstość występowania dolegliwości zdrowotnych włączonych do badania (ból pleców 54%, bezsenność 30%, zgaga 18%, zaburzenia pamięci 13%), można wnioskować, że włączoną do badania populację charakteryzowała niska jakość życia (QoL). Co drugi pacjent już przyjmował przewlekłe lek przepisany przez lekarza, a częstość tej zależności rosła wraz z wiekiem. Niepokojący fakt płynący z analizy wyników to rezygnacja z powodów finansowych z wizyty u lekarza, którą zadeklarowało 1/3 pacjentów. Jedynie 11% pacjentów deklaruje coroczne przyjmowanie szczepionki przeciwko grypie. Prawie 40% włączonych do analizy jest świadoma przechorowania COVID-19, z czego prawie 8% wymagało hospitalizacji (70% ankietowanych zadeklarowało przyjęcie szczepienia przeciwko COVID-19).

Stan zdrowia i tryb życia Polaków ukazany w raporcie wskazuje na to, że wciąż należy uświadamiać, jak ważna jest profilaktyka. Wciąż w naszej diecie dominuje mięso i zbyt dużo niezdrowych napojów, nie jesteśmy też wystarczająco aktywni fizycznie. Edukacja pacjentów na temat wpływu stylu życia na możliwość rozwoju chorób cywilizacyjnych to pierwszy krok do tego, by zachęcić ich do badań profilaktycznych. Jednak dopiero umożliwienie Polakom badań i konsultacji z lekarzem, powszechna dostępność oferty medycznej to klucz do sukcesu. Inaczej nie polepszymy zdrowia naszej populacji – nie zmniejszyśmy tzw. długu zdrowotnego Polski. Kampanie, jak ta firmy Adamed, są cenne, bo dają dużej grupie społecznej możliwość skorzystania z oferty nieosiągalnej na co dzień w miejscu ich zamieszkania”

Prof. dr hab. n. med. Filip Szymański
Prezes Towarzystwa Chorób Cywilizacyjnych
Katedra Chorób Cywilizacyjnych
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Wyniki badań ankietowych

40%
ankietowanych

nigdy nie było u kardiologa

48%
ankietowanych

nie odwiedziło lekarza okulisty od ponad roku

25%
kobiet

nigdy nie wykonywała USG piersi

> 50%
mężczyzn

przyznało, że nigdy nie poddało się badaniu jąder

Wyniki badań profilaktycznych w ramach kampanii ADAMED DLA RODZINY

Aż 21
jednostek
chorobowych

wykryto podczas badania echo serca
u 150 pacjentów

23%
pacjentów

uzyskało nieprawidłowy wynik badań
kardiologicznych i zostało skierowanych
do konsultacji z lekarzem kardiologiem



46%
pacjentów

wykonywujących badanie okulistyczne
uzyskało diagnozę jednostki
chorobowej



40%
pacjentek

otrzymało nieprawidłowy wynik
podczas badań USG



> 50%
mężczyzn

40+ podczas badania urologicznego
otrzymało diagnozę przerostu
gruczołu krokowego



Wyniki badań ankietowych

56%
ankietowanych

to kobiety

47%
respondentów

nigdy nie wykonywała badania spirometrycznego

71%
ankietowanych

nigdy nie było na wizycie u diabetologa

10%
ankietowanych

nie wykonała badania lipidogramu
w ciągu ostatniego roku

Wyniki badań profilaktycznych w ramach kampanii ADAMED DLA RODZINY

67%
przebadanych

pacjentów to kobiety



30%
pacjentów

wykonywających badanie
spirometryczne uzyskało wynik
nieprawidłowy



25%
pacjentów

uzyskało nieprawidłowy wynik
hemoglobiny glikowanej i skorzystało
z konsultacji lekarza diabetologa



23%
pacjentów

otrzymało nieprawidłowy wynik
podczas badania lipidogramu



Zdrowie psychiczne i fizyczne – dane i informacje ogólne

- * **Niemal połowa badanych oceniła stan swojego zdrowia fizycznego**, w porównaniu ze swoimi rówieśnikami, **na dobry**.
- * **Ponad 33% respondentów** przyznała, że **doświadcza sytuacji stresujących nawet kilka razy w tygodniu**.
- * **40% respondentów** wykazało, że **spotyka się z przyjaciółmi/rodziną kilka razy w miesiącu**.
- * Niemal **40% ankietowanych** przeznaczają **dziennie na aktywność typu spacer od 30 do 60 minut**, natomiast na **uprawianie aktywności fizycznej średnio około 1-1,5 godziny tygodniowo**.
- * **Najczęściej diagnozowaną chorobą** wśród respondentów było **nadciśnienie tętnicze**. Z kolei **dolegliwości zdrowotne, na które cierpi większość badanych** co najmniej kilka razy w miesiącu to: **bóle pleców i bóle głowy**.
- * **Ponad połowa** respondentów **przyjmuje stale leki na receptę**.

Dostęp do opieki zdrowotnej

- * **Co trzeci ankietowany** przyznał, że **u lekarza pierwszego kontaktu ostatnio był w ubiegłym miesiącu**, zaś **co czwarty badany** wizytę **u internisty odbył dawniej niż rok temu**. **Zdecydowana większość** respondentów **nigdy nie była na wizycie u specjalistów takich jak: diabetolog, psycholog, psychiatra**. **Co trzeci/a badany/a** odbył wizytę u urologa lub ginekologa dawniej niż rok temu.
- * **Okulistyka: 8,2% ankietowanych nigdy nie odwiedziło okulisty**, a **prawie połowa zrobiła to dawniej niż rok temu**. Wyniki badań w ramach kampanii społecznej ADAMED DLA RODZINY pokazują, jak ważna jest profilaktyka narządu wzroku – **u 60% pacjentów dokonywano oceny przypadku podejrzanego o chorobę lub stany podobne**, gdzie zdecydowana większość zbadanych osób to osoby po 50. roku życia. **45,5% pacjentów wyszło z gabinetu okulistycznego z rozpoznaną jednostką chorobową**.
- * **Również badania USG podkreśliły ważność profilaktyki** – w większości były one przeprowadzane w ramach ogólnego badania lekarskiego, jednak **dla 40% pacjentów stanowiły element wspomagający rozpoznanie jednostki chorobowej**.
- * **Ponad połowa ankietowanych oceniła swoją zdolność dbania o zdrowie jako dobrą**.
- * **60,2% respondentów nie jest objęta dodatkowym, dobrowolnym ubezpieczeniem zdrowotnym**.
- * **Większość ankietowanych nigdy nie zrezygnowała z powodów finansowych z zakupu leku na receptę**, natomiast **40% badanych nigdy nie musiało zrezygnować z powodów finansowych z wizyty u lekarza lub z zakupu sprzętu medycznego**.

COVID-19

- * **Zdecydowana większość ankietowanych nigdy nie szczepiła się przeciwko grypie**, natomiast **68,8% badanych zaszczepiło się przeciw COVID-19**.

- * **Niemal 40% ankietowanych zachorowało na COVID-19**, jednak **aż 92,2% z nich nie była hospitalizowana**. Prawie połowa z tych respondentów przyznała, że przechorowała COVID-19 lekko, jak delikatne przeziębienie, jednakże co drugi z nich do dziś boryka się ze skutkami przebycia tej choroby w formie spadku kondycji. **57,4% ankietowanych, którzy chorowali na COVID-19 było zaszczepionych przeciwko tej chorobie w czasie jej przebycia**. **9 na 10 z tych respondentów wykazało, że nie zdiagnozowano u nich chorób przewlekłych po przebyciu COVID-19**, a u niemal co drugiego choroby współistniejące nie uległy zaostrzeniu.
- * **Większość ankietowanych w trakcie pandemii było na wizycie zarówno u lekarza pierwszego kontaktu, jak i u lekarza specjalisty**.
- * **67,7% badanych** przyznało, że **nie odczuło pogorszenia swojego ogólnego stanu zdrowia w trakcie pandemii**, zaś **60,2% badanych potwierdziło, że również stan ich zdrowia psychicznego nie uległ pogorszeniu**.

Choroby sercowo-naczyniowe

- * **Kardiologia: Niemal 2/5 respondentów potwierdziło, że w ich najbliższej rodzinie pojawiły się we wczesnym wieku choroby sercowo-naczyniowe**. Zgodnie z przeprowadzoną ankietą, **co piąty Polak cierpi na dolegliwości sercowo-naczyniowe**. **70,2% z nich choruje na nadciśnienie tętnicze, zaś na hipercholesterolemię zaledwie 16,3%**. Więcej niż połowa tej grupy badanych uczęszcza raz na 6 miesięcy na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub do lekarza specjalisty. **Prawie 90% ankietowanych cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe leczy się farmakologicznie**.
- * **70% badanych nie wykonywało badania lipidogramem w ciągu ostatniego roku**, natomiast z danych kampanii wynika, że **23,2% pacjentów z 535 przebadanych miało nieprawidłowy wynik lipidogramu i/lub glukozy**.
- * **Zaledwie co trzeci ankietowany wykonał ostatni raz badanie EKG mniej niż 12 miesięcy temu**, natomiast badanie **echa serca jeszcze nigdy nie wykonało 38,2% ankietowanych**. Co drugi respondent nie badał poziomu swojego cholesterolu w ciągu ostatniego roku.

Choroby układu oddechowego

- * **9% ankietowanych cierpi na choroby układu oddechowego**. **Ponad połowa z nich wskazała, że jest to alergia, mniej niż połowa walczy z astmą**, z kolei **na POChP cierpi niemal co piąty z nich**. **Ponad 40% chorujących na wizycie u alergologa, pulmonologa lub lekarza pierwszego kontaktu bywa zazwyczaj raz na pół roku**. Zdecydowana większość z tej grupy badanych poddana jest leczeniu farmakologicznemu. **Badań spirometrycznych nie wykonało nigdy 15,7% badanych chorujących na choroby układu oddechowego**, z kolei **niemal 40% chorych wykonywało je dawniej niż 2 lata wstecz**. Wyniki badań w ramach kampanii społecznej „Adamed Dla Rodziny” pokazują, jak istotne jest wykonywanie badań profilaktycznych – **29,6% badanych, którzy wykonali badanie spirometryczne w ramach akcji, zostało skierowanych do konsultacji pulmonologicznej związanej z nieprawidłowym wynikiem badania**. **Podczas tych badań najczęściej diagnozowano astmę oskrzelową**.
- * **Co dziesiąty badany choruje na cukrzycę**. **Przeważająca część chorych na wizycie u diabetologa lub lekarza pierwszego kontaktu bywa raz na pół roku, więcej niż 75% chorych jest leczona farmakologicznie**. **Co piąty respondent wskazał, że nigdy nie miał wykonywanego pomiaru glukozy lub hemoglobiny glikowanej**. W przypadku osób, które wzięły udział w kampanii społecznej

ADAMED DLA RODZINY odnotowano, iż w przypadku ponad 25% z nich wyniki hemoglobiny glikowanej wyszły nieprawidłowe co skutkowało skierowaniem ich na konsultacje z lekarzem diabetologiem. **Wśród pacjentów skierowanych w ramach akcji na konsultacje ze specjalistą najczęściej diagnozowano cukrzycę insulinoniezależną.**

- * Dolegliwości w układzie moczowo-płciowym lub na **chorobę tego układu cierpi 16,3% uczestników badania**. Respondenci Ci częściej niż w przypadku pozostałych dolegliwości wskazywali na parcie nagłające oraz częstomocz. 40% ankietowanych z tej grupy leczona jest farmakologicznie.
- * W badaniu ankietowym zadano dodatkowe pytania mężczyznom w wieku 40 lat wzwyż. W przypadku tej grupy **15,9% z nich odczuwa dolegliwości związane z rozrostem gruczołu krokowego. U lekarza urologa leczy się niemal co czwarty badany mężczyzna w wieku 40+**, respondenci udają się na wizytę do tego specjalisty najczęściej raz na pół roku lub raz w roku, a poddawanych leczeniu farmakologicznemu jest 66% z nich. Badania PSA nie wykonała nigdy niemal połowa badanych mężczyzn powyżej 40 roku życia. W przypadku wyników kampanii społecznej ADAMED DLA RODZINY odnotowano, iż **ponad połowa mężczyzn w wieku 40+, którzy zgłosili się na badania diagnostyczne, boryka się z problemem rozrostu prostaty**, co pokazuje jak istotne jest prowadzenie badań diagnostycznych.
- * Mężczyznom również zadano kilka dodatkowych pytań dotyczących udawania się przez nich na badania kontrolne. **Ponad połowa ankietowanych mężczyzn przyznała, że nigdy nie miała przez lekarza badanych jąder, niemal połowa zaś przyznała, że nie wykonuje samobadania jąder. Prawie 60% respondentów wskazało, że nigdy nie wykonywało badania gruczołu krokowego per rectum.**

Choroby nowotworowe

- * Niemal połowa ankietowanych przyznała, że w ich najbliższej rodzinie wystąpiła choroba nowotworowa. **Na nowotwór choruje lub chorowało 6,4% uczestników badania, przy czym najczęściej był/jest to nowotwór układu moczowo-płciowego, rzadziej piersi lub jelita grubego.** Zdecydowana większość ankietowanych nigdy nie poddawała się kolonoskopii, **30% badanych pomimo posiadania znamion nie udaje się do dermatologa** celem ich skontrolowania, **a co czwarty respondent podczas opalania nie stosuje produktów zawierających filtry.**
- * Biorącym udział w badaniu ankietowym kobietom zadano szereg pytań dotyczących poddawania się przez nie badaniom kontrolnym. W toku badania odnotowano, iż **co dziesiąta ankietowana nigdy nie wykonała cytologii, co czwarta nie wykonała badania USG piersi, co piąta kobieta nie wykonuje samobadania piersi, a mammografii nie poddało się nigdy ponad 40% uczestniczek badania.**

Dieta i używki

- * **Ponad połowa uczestników badania ankietowego przyznała, że najczęściej spożywa posiłki mięsne, co czwarty ankietowany przyznał, że dania typu fast-food jada kilka razy w miesiącu. Przeważająca część ankietowanych zarówno owoce jak i warzywa jada co najmniej kilka razy w tygodniu, przy czym warzywa wybierają nieco częściej niż owoce. Więcej niż co czwarty ankietowany napoje słodzone – gazowane lub niegazowane – pije kilka razy w miesiącu, do codziennego ich spożywania przyznaje się aż co ósmy uczestnik badania. Ponad połowa badanych przyznała, że nie zdarza im się spożywać napojów energetyzujących.**
- * **70% respondentów dziennie spożywa od 3 do 4 posiłków. Ankietowani najczęściej wypijają dziennie 2 litry płynów.**

- * **Więcej niż połowa uczestników badania ankietowego w ciągu ostatniego roku przyjmowała suplementy diety, najczęściej produkty wielowitaminowe, a w przypadku celu brania preparatów – spośród wymienionych prym wiodła poprawa kondycji skóry i włosów, rzadziej ankietowani przyjmowali suplementy w celu poprawy trawienia lub zmniejszenia dolegliwości trawiennych.**
- * **Ponad 66% ankietowanych przyznało, że spożywa alkohol, prawie 25% z nich spożywa go codziennie lub kilka razy w tygodniu.**
- * Tradycyjne **wyroby tytoniowe pali niemal co trzeci badany, w przeważającej części robi to codziennie lub niemal codziennie.**