



PRZEPIS NA DOBRE ŻYCIE

WWW.KARDIOPROTEKCJA.PL

Czy Polacy znają PRZEPIS NA DOBRE ŻYCIE?



RAPORT

Warszawa, KWIECIEŃ 2025

SPIS TREŚCI

- 01** WSTĘP
- 02** JAKIE SĄ SKŁADNIKI PRZEPISU NA DOBRE ŻYCIE?
- 03** GŁÓWNE WNIOSKI
- 04** WYNIKI BADANIA
- 05** FILARY KARDIOPROTEKCJI A POSTAWY PACJENTÓW – WYNIKI KARDIOTESTU
- 10** PROFILAKTYKA KARDIOLOGICZNA
- 16** STRUKTURA DEMOGRAFICZNA
- 17** KOMENTARZE EKSPERTÓW



WSTĘP

CEL BADANIA

Raport powstał w celu oceny stopnia świadomości zdrowotnej Polaków w zakresie profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. Przedmiotem badań były nawyki zdrowotne społeczeństwa oraz działania podejmowane przez respondentów w zakresie rehabilitacji kardiologicznej i kardioprotekcji.

RESPONDENCI I PRÓBA BADAWCZA

Badanie przeprowadzono na grupie dorosłych Polaków (18+) przy użyciu KardioTestu oraz dodatkowo badanie omnibusowe. W sumie uzyskano:

- 3423 odpowiedzi od osób bez incydentu sercowo-naczyniowego,
- 422 odpowiedzi od osób po incydencie sercowo-naczyniowym,
- 1002 odpowiedzi w zakresie znajomości terminu kardioprotekcji i rehabilitacji kardiologicznej.

Autorem opracowania danych z KardioTestu i badania omnibusowego jest **SW RESEARCH** w ramach kampanii **Przepis na dobre życie**, której inicjatorem jest Zentiva, właściciel leku **Polocard**.

KARDIOTEST – CZYM JEST I JAK GO PRZEPROWADZONO?

KardioTest to kompleksowe badanie ankietowe przygotowane przy współpracy z ekspertami kampanii **Akcja Kardioprotekcja**. Jego celem jest sprawdzenie stanu zdrowia serc Polaków. KardioTest jest dostępny dla każdego na stronie www.kardioprotekcja.pl. Składa się z pytań dotyczących:

- stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, używki),
- historii medycznej (choroby przewlekłe, leczenie, farmakoterapia),
- świadomości profilaktyki sercowo-naczyniowej.

Test umożliwia określenie indywidualnych czynników ryzyka i rekomenduje działania profilaktyczne, które są sprofilowane pod osobę wypełniającą test. Każda osoba, która wykona KardioTest, na podstawie udzielonych odpowiedzi otrzyma spersonalizowane wskazówki, jakie działania podjąć, by chronić serce i układ krążenia przed poważnymi incydentami sercowo-naczyniowymi.

Dane z KardioTestu zbierano od lipca 2023 do stycznia 2025 roku.

JAKIE SĄ SKŁADNIKI PRZEPISU NA DOBRE ŻYCIE?

Przepis na dobre życie opiera się na czterech filarach, które tworzą kompleksową strategię ochrony oraz wspierania zdrowia serca i naczyń krwionośnych. Są to przede wszystkim:

● AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zwłaszcza regularna i dostosowana do pacjenta, to fundament zdrowego serca. Poprawia wydolność układu krążenia, wspiera kontrolę masy ciała i obniża ciśnienie tętnicze.

● WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE



A co za tym idzie zdrowie psychiczne, które jest nierozdzielnie związane ze zdrowiem fizycznym. Radzenie sobie ze stresem, emocjami oraz budowanie odporności psychicznej mają kluczowe znaczenie w procesie kardioprotekcji.

● ZBILANSOWANA DIETA



To kolejny element dbania o zdrowie układu krążenia. Szczególnie dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze oraz białko roślinne wspiera prawidłowe funkcjonowanie serca. Kluczowe jest również ograniczenie spożycia soli, cukru i tłuszczów trans, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

● REGULARNE STOSOWANIE LEKÓW



Farmakoterapia prowadzona zgodnie z zaleceniami lekarza, jest fundamentem skutecznego leczenia i prewencji rozwoju chorób. Farmakoterapia wspiera kontrolę ciśnienia, poziomu cholesterolu oraz innych czynników ryzyka zachorowań, co jest niezbędne dla ochrony serca przed poważniejszymi konsekwencjami.

Każdy czynnik jest równie istotny, a ich płynne połączenie to prawdziwy **przepis na dobre życie**, który wspiera zdrowie i jakość życia pacjentów.

GŁÓWNE WNIOSKI

Dużym sukcesem działań edukacyjnych skierowanych do lekarzy, farmaceutów oraz pacjentów jest wzrost świadomości na temat konieczności korzystania z rehabilitacji kardiologicznej po incydencie sercowo-naczyniowym oraz wzrost liczby skierowań pacjentów kardiologicznych na rehabilitację o prawie połowę (**46%**). Nadal jednak mierzymy się z następującymi problemami:

83%

83% POLAKÓW NIE MA ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT KARDIOPROTEKCJI

25%

CO CZWARTA OSOBA PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM NIE STOSUJE FARMAKOTERAPII ZGODNIE Z ZALECENIAMI LEKARZA

34%

ŚREDNIO **CO TRZECIA OSOBA** PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM NIE PODEJMUJE ŻADNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

75%

3/4 OSÓB PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM ZGŁASZA **OBNIŻENIE NASTROJU I GORSZE SAMOPOCZUCIE**

50%

POŁOWA RESPONDENTÓW PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM REGULARNIE SPOŻYWA SŁODYCZE I CZERWONE MIĘSO

47%

BLISKO POŁOWA OSÓB PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM **NIE OTRZYMAŁA ŻADNYCH ZALECEŃ** DOTYCZĄCYCH KARDIOPROTEKCJI LUB REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

64%

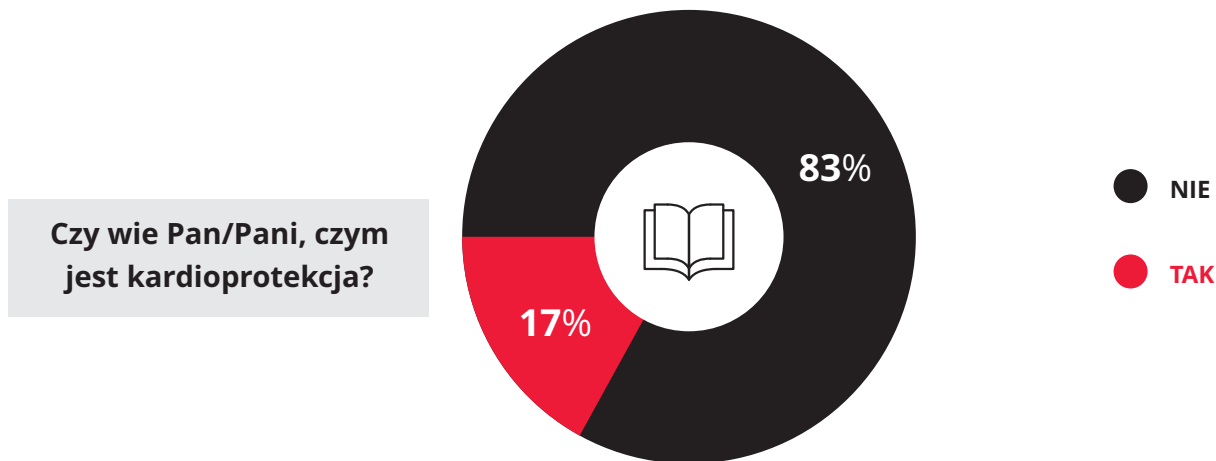
64% RESPONDENTÓW PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM **NIE WIE** O MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z REHABILITACJI DOMOWEJ

75%

3/4 OSÓB BEZ INCYDENTU KARDIOLOGICZNEGO **NIE MIAŁO OCENIONEGO RYZYKA** WYSTĘPOWANIA CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH

WYNIKI BADANIA

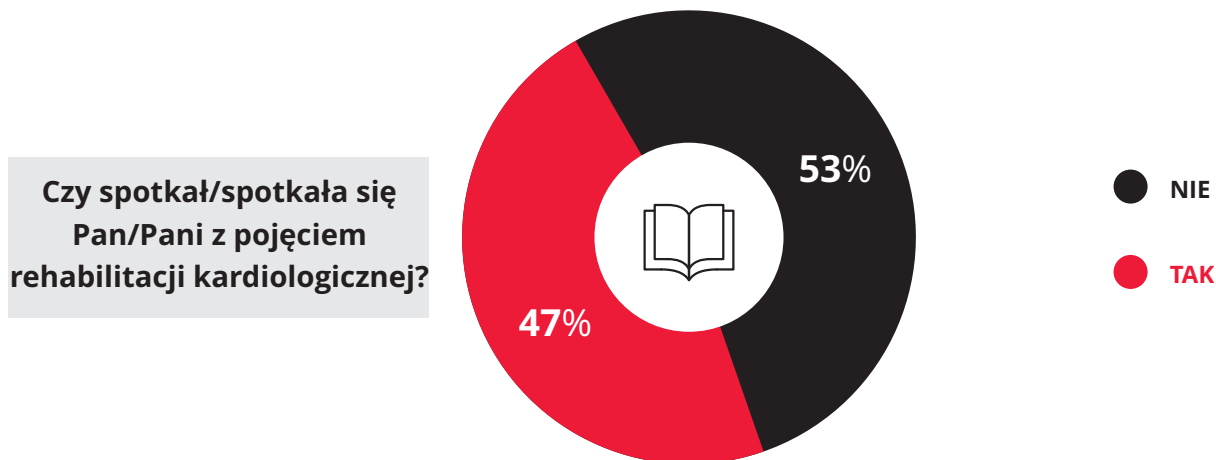
83% POLAKÓW NIE WIE, CZYM JEST KARDIOPROTEKCJA



Kardioprotekcja to zestaw działań mających na celu ochronę serca przed chorobami sercowo-naczyniowymi. Obejmuje zarówno profilaktykę, jak i leczenie, koncentrując się na zmianie stylu życia, farmakoterapii oraz edukacji zdrowotnej.

WZRASTA ŚWIADOMOŚĆ NA TEMAT REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

Świadomość na temat rehabilitacji kardiologicznej wzrosła o 14% w porównaniu z 2023 rokiem (zgodnie z raportem „Co Polacy wiedzą o kardioprotekcji i rehabilitacji kardiologicznej?” poziom ten w 2023 roku wynosił 33,2%). To zdecydowanie **sukces działań edukacyjnych podejmowanych m.in. w ramach kampanii „Akcja Kardioprotekcja”**, jednak poziom świadomości społecznej jest nadal niewystarczający.



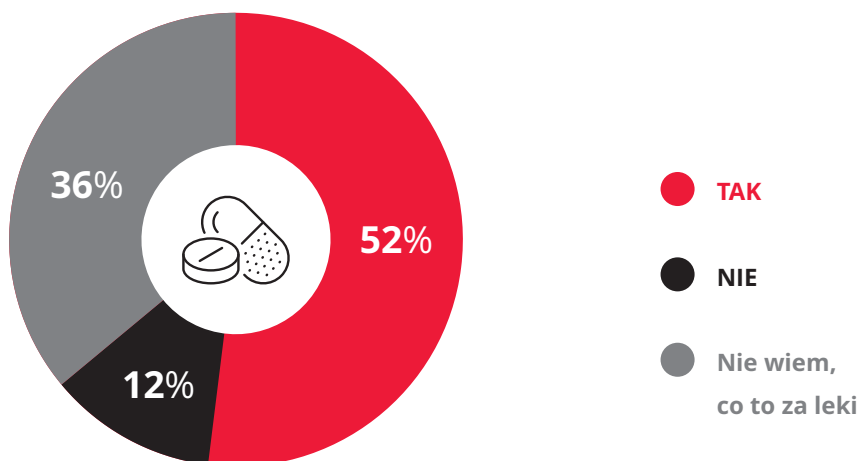
Rehabilitacja kardiologiczna to kompleksowy program medyczny skierowany do osób po incydentach sercowo-naczyniowych takich jak zawał serca czy operacje kardiologiczne. Jej celem jest przywrócenie sprawności fizycznej, psychicznej oraz poprawa jakości życia pacjenta.

FILARY KARDIOPROTEKCJI A POSTAWY PACJENTÓW – WYNIKI KARDIOTESTU

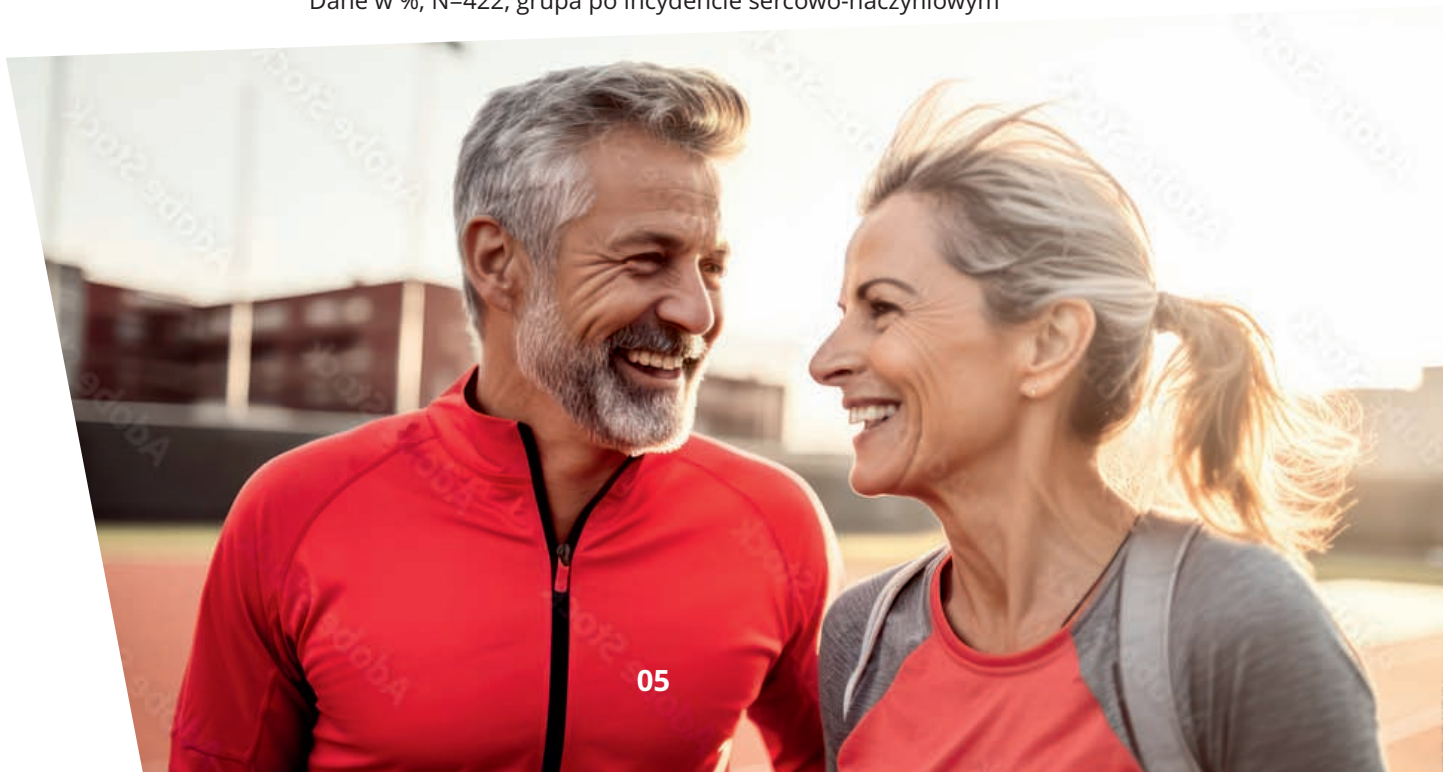
AŻ 25% PACJENTÓW POMIJA PRZYJMOWANIE LEKÓW

Jak wskazują wyniki KardioTestu, aż **52%** osób stosuje leki kardioprotekcyjne. Niestety, aż **25%** osób nie stosuje farmakoterapii zgodnie z zaleceniami lekarzy. Ankietowanym zdarza się pomijać dawki leków lub całkowicie przerywać leczenie. Takie postępowanie może skutkować powtórным incydem kardiologicznym.

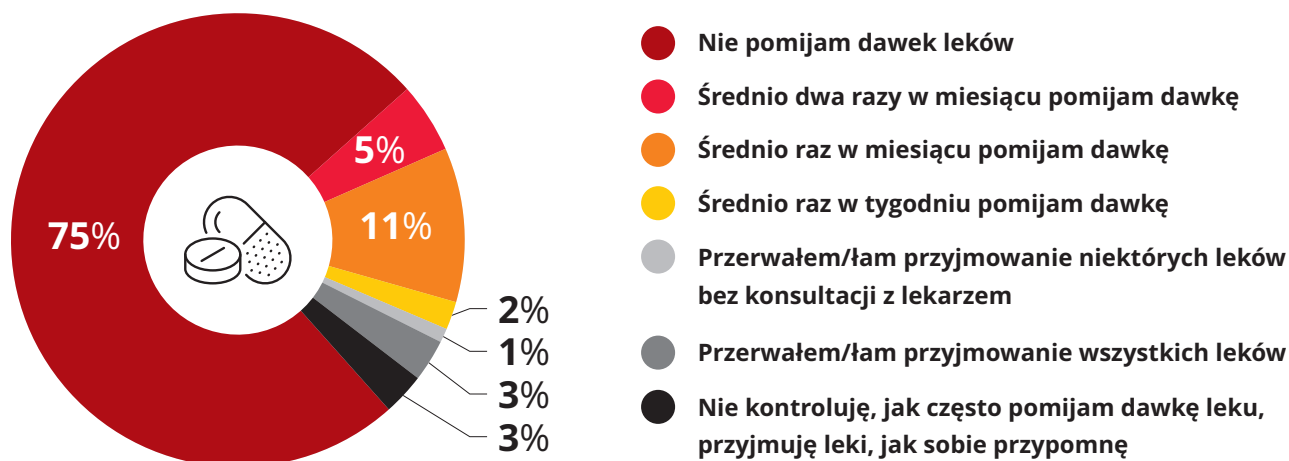
Czy stosuje Pan/Pani leki o działaniu kardioprotekcyjnym?



Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym



Jak często zdarza się Panu/Pani zapominać o zażywaniu leków przepisanych po incydencie sercowo-naczyniowym?

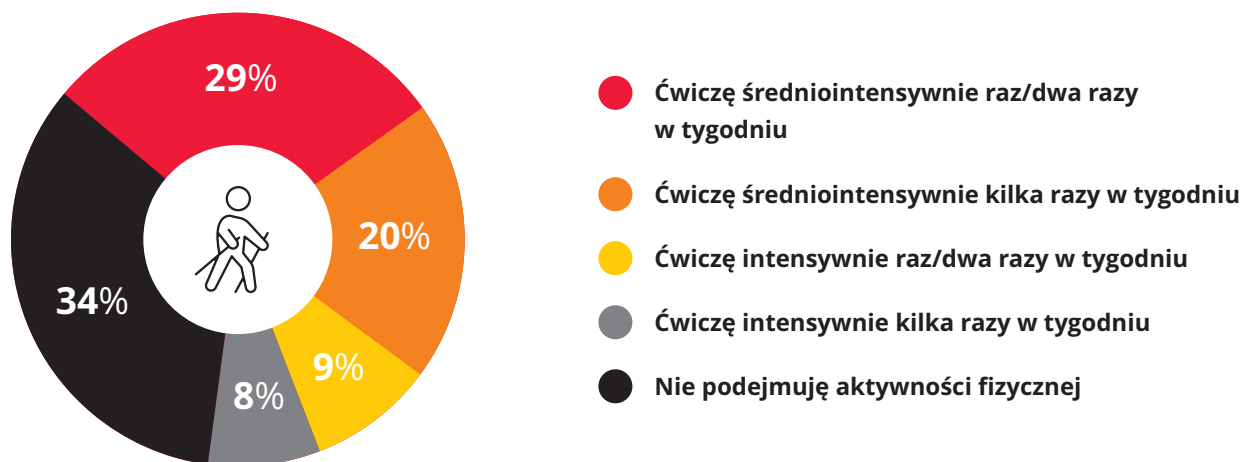


Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym

CO TRZECIA OSOBA NIE PODEJMUJE ŻADNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jedną z podstaw kardioprotekcji stanowi aktywność fizyczna. Zaleca się **150 minut średnio-intensywnych** lub **75 minut intensywnych ćwiczeń tygodniowo**. Tymczasem co trzecia dorosła osoba nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej.

Jak często w ciągu tygodnia podejmuje Pan/Pani aktywność fizyczną?



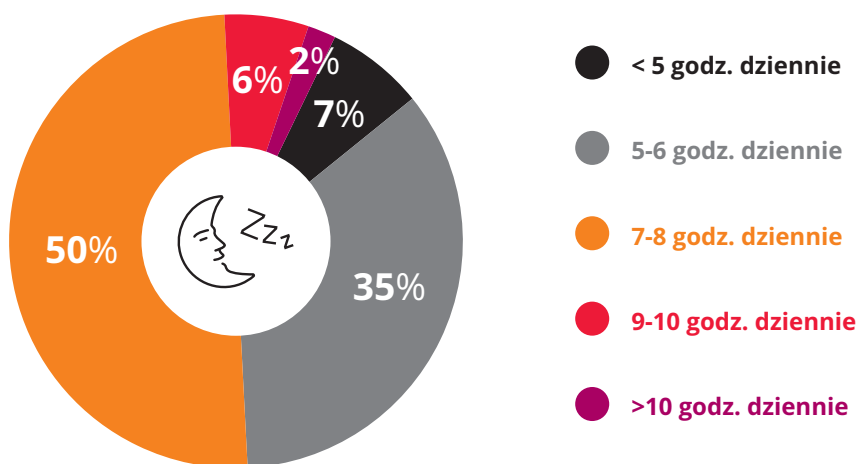
Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym

3/4 OSÓB PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM ZGŁASZA GORSZE SAMOPOCZUCIE I OBNIŻONY NASTRÓJ

Na samopoczucie i zdrowie duży wpływ ma również długość snu.

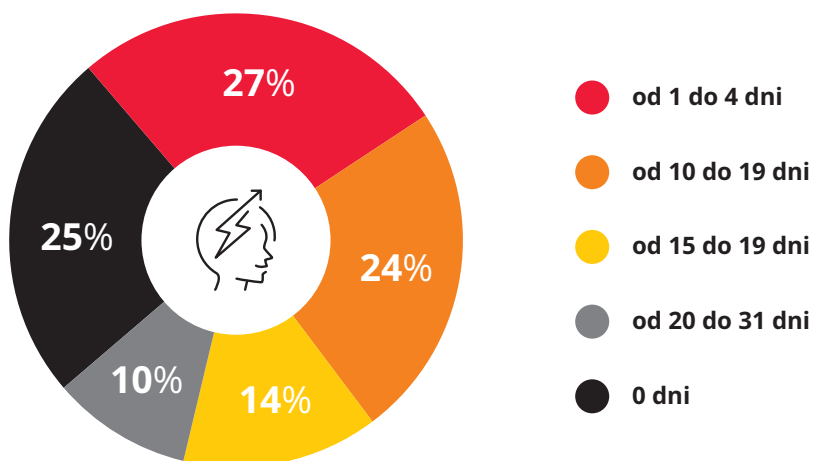
AŻ 35% BADANYCH ŚPI MNIEJ NIŻ 5 GODZIN DZIENNIE,
co może znacznie wpływać na zdrowie sercowo-naczyniowe.

Ile Pan/Pani średnio śpi w ciągu doby?



Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym

Ile dni w ciągu ostatniego miesiąca czuł/a się Pan/Pani dobrze psychicznie?

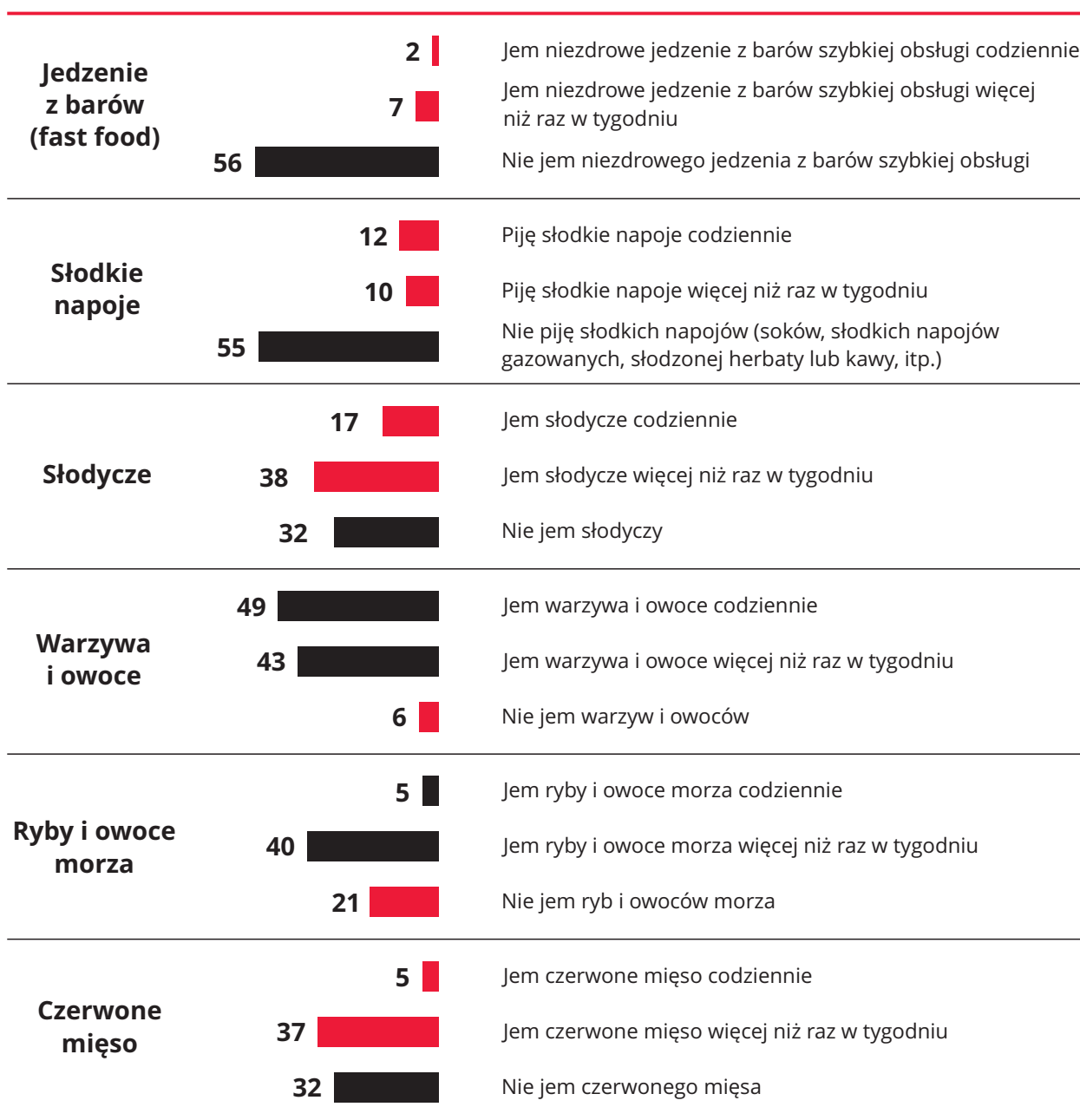


Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym

SŁODYCZE I CZERWONE MIĘSO – NIEZDROWA POKUSA POLAKÓW

Świadomość żywieniowa w polskim społeczeństwie rośnie. Ponad połowa Polaków deklaruje, że nie spożywa fast foodów. Coraz chętniej wybierane są ryby i warzywa, co jest pozytywną zmianą. Mimo pozytywnych zmian, wciąż dużo w naszej diecie jest czerwonego mięsa oraz słodczy – co znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych.

Jak wygląda Pana/Pani dieta?



Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym, pytanie wielokrotnego wyboru

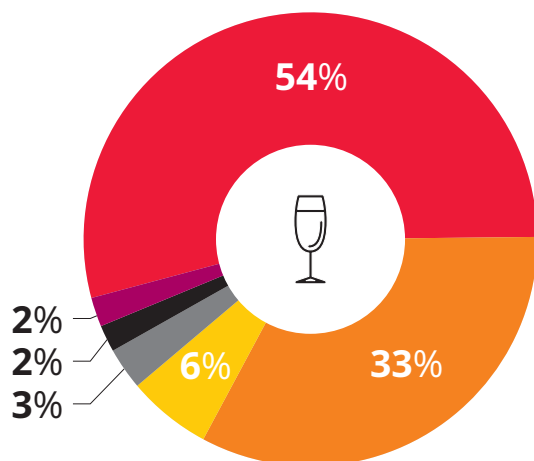
ROSNAĆA ŚWIADOMOŚĆ O SZKODLIWOŚCI ALKOHOLU, ALE...

POLACY WCIAŻ SPOŻYWAJĄ GO ZA DUŻO

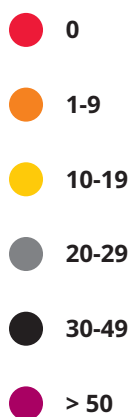
Z badań wynika, że osoby po incydencie sercowo-naczyniowym są bardziej świadome negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie. 54% z nich deklaruje całkowitą abstynencję, podczas gdy w grupie osób bez incydentu odsetek ten wynosi 37.

Liczba porcji alkoholu*, którą spożywa Pan/Pani w ciągu miesiąca
(*porcja alkoholu – 25 ml wódki, 100 ml wina, 250 ml piwa)

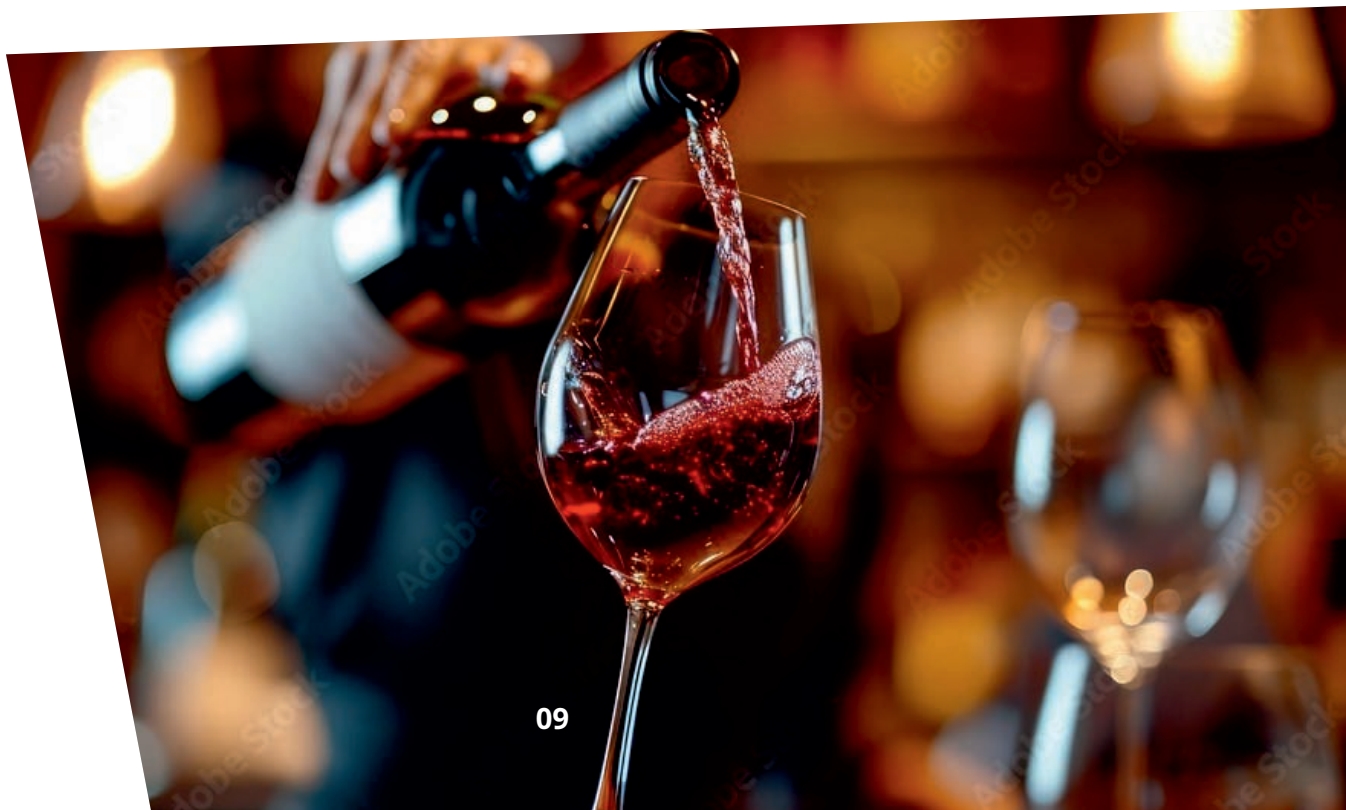
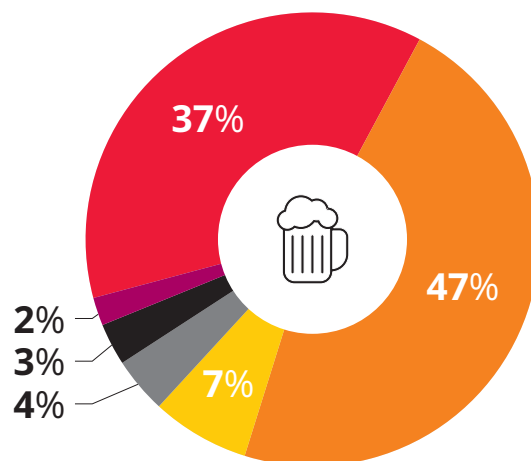
OSOBY PO INCYDENCIE
SERCOWO-NACZYNIOWYM



Liczba porcji
spożywanego alkoholu



OSOBY BEZ INCYDENTU
SERCOWO-NACZYNIOWEGO



PROFILAKTYKA KARDIOLOGICZNA

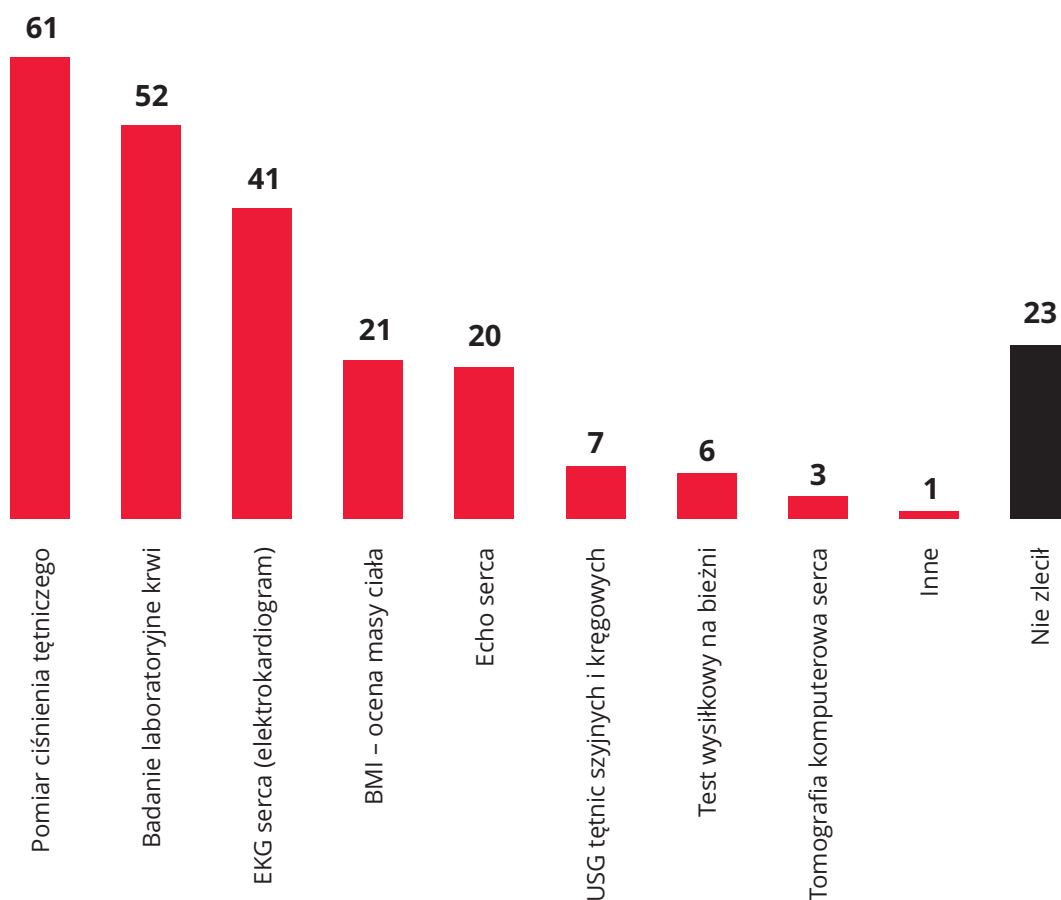
CO CZWARTA OSOBA NIE MA ZLECANYCH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Badania profilaktyczne to podstawa zdrowego serca.
Wyniki CardioTestu pokazują, że badania profilaktyczne wykonywane są za rzadko.

Jedynie połowa pacjentów miała zmierzone ciśnienie tętnicze przez lekarza podczas wizyty, a tylko u 25% pacjentów dodatkowo wykonano pomiar wskaźnika BMI.

Z kolei u **co czwartego pacjenta nie wykonano jakichkolwiek badań pomiarowych podczas wizyty lekarskiej.**

Jakie badania profilaktyczne pod kątem ryzyka sercowo-naczyniowego zaproponował Panu/Pani lekarz rodzinny w ciągu ostatniego roku?*



* Dane w %, N=3423, grupa bez incydentu sercowo-naczyniowego, pytanie wielokrotnego wyboru

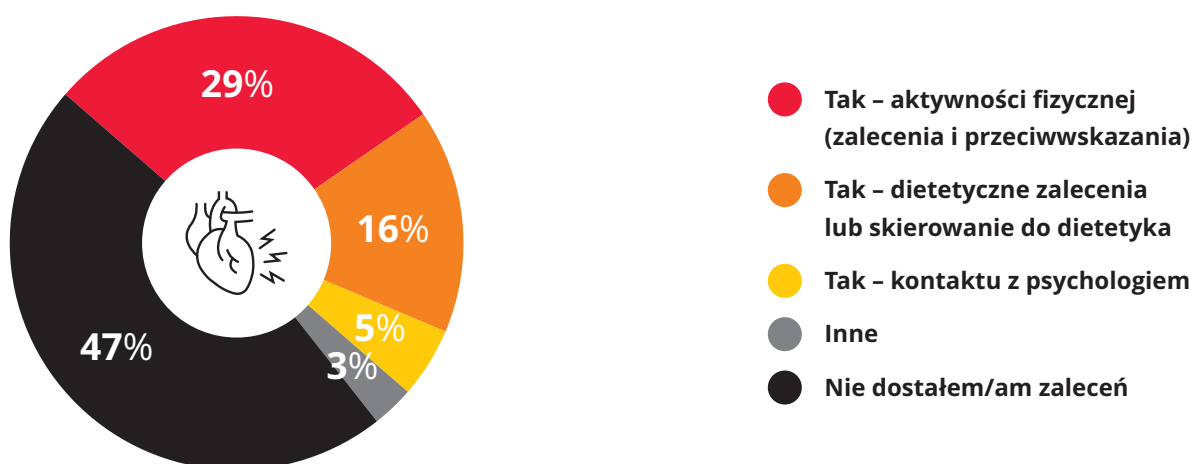
POŁOWA OSÓB PO INCYDENCIE SERCOWO-NACZYNIOWYM NIE OTRZYMAŁA ZALECEŃ KARDIOPROTEKCYJNYCH

Każdy pacjent po incydencie sercowo-naczyniowym powinien otrzymać odpowiednio dobrane zalecenia w kontekście profilaktyki i leczenia. Z tego względu tak istotną rolę odgrywa indywidualne podejście i wsparcie lekarza.

Odpowiednio dobrana i przestrzegana kardioprotekcja może zapobiegać incydom sercowo-naczyniowym i powtórny powikłaniom.

Warto pytać lekarzy o kompleksowe wsparcie obejmujące nie tylko leczenie, ale także dietę, ruch, zdrowie psychiczne oraz odpowiednią farmakoterapię.

Czy po incydencie sercowo-naczyniowym dostał/a Pan/Pani zalecenia kardioprotekcyjne i z zakresu rehabilitacji kardiologicznej, jeśli tak to jakie?



Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym

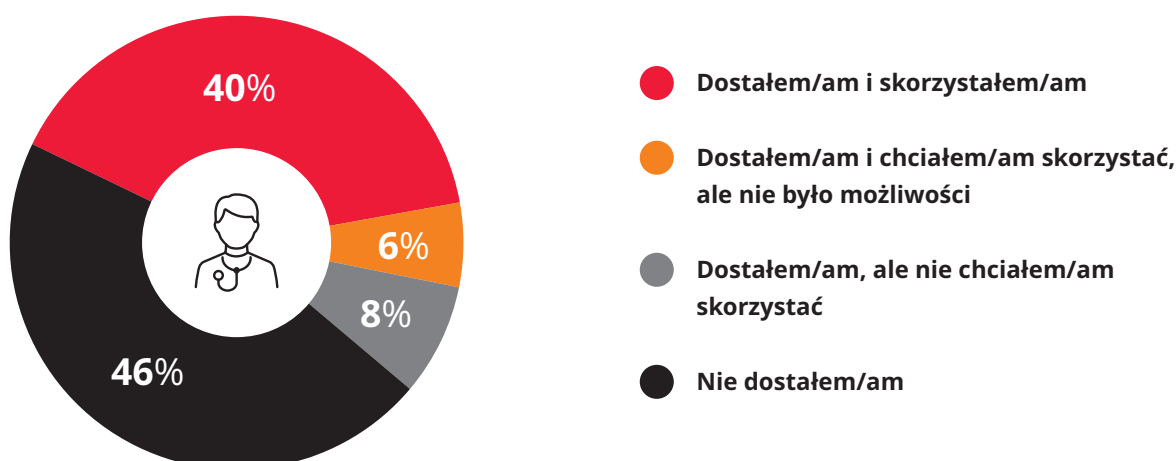


CORAZ CZĘŚCIEJ PACJENCI OTRZYMUJĄ SKIEROWANIA NA REHABILITACJĘ KARDIOLOGICZNĄ

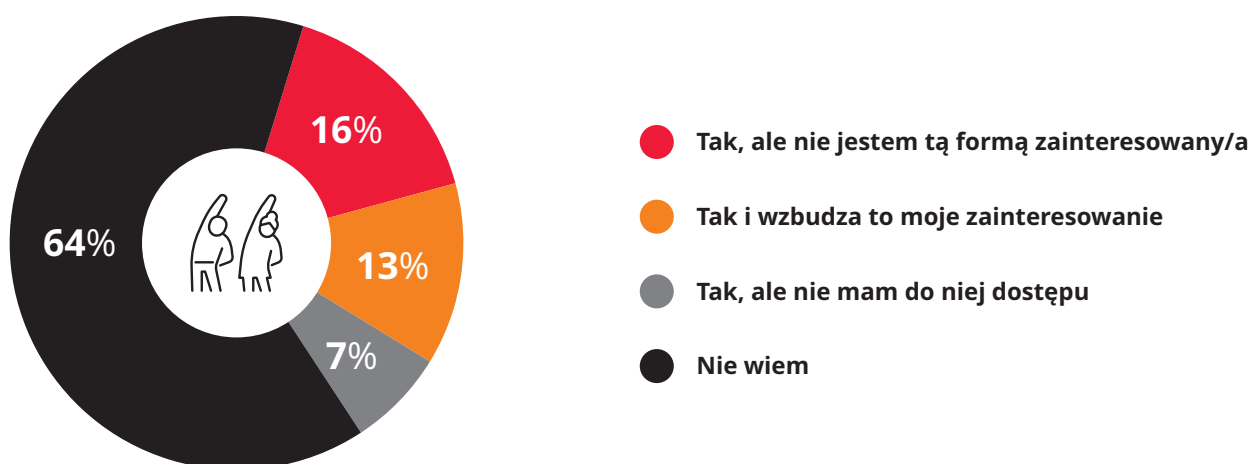
Z analizy aktualnych odpowiedzi wynika, że zdecydowana większość respondentów (**54%**) otrzymała skierowanie na rehabilitację kardiologiczną, co stanowi znaczący wzrost w porównaniu z 2023 rokiem, gdzie jedynie **8%** pacjentów dostało zalecenie takiej formy leczenia. Jednakże nadal istnieje duży odsetek pacjentów, którzy nie otrzymali skierowania, co wskazuje na potrzebę dalszego rozszerzania dostępności oraz promocji rehabilitacji kardiologicznej wśród osób po przebytych incydentach sercowo-naczyniowych.

Dodatkowo, aż **64%** ankietowanych nie ma świadomości, że rehabilitację może realizować w domu,

Czy po incydencie sercowo-naczyniowym dostał/a Pan/Pani skierowanie na rehabilitację kardiologiczną?*



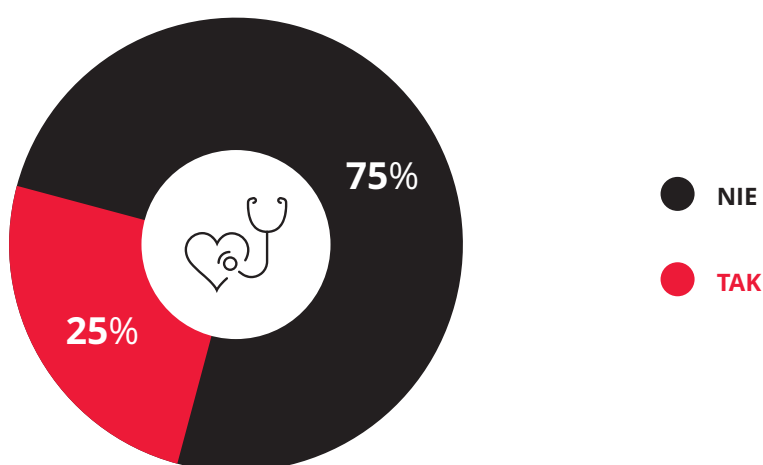
Czy wie Pan/Pani, że można realizować rehabilitację kardiologiczną w domu w formie telerehabilitacji?*



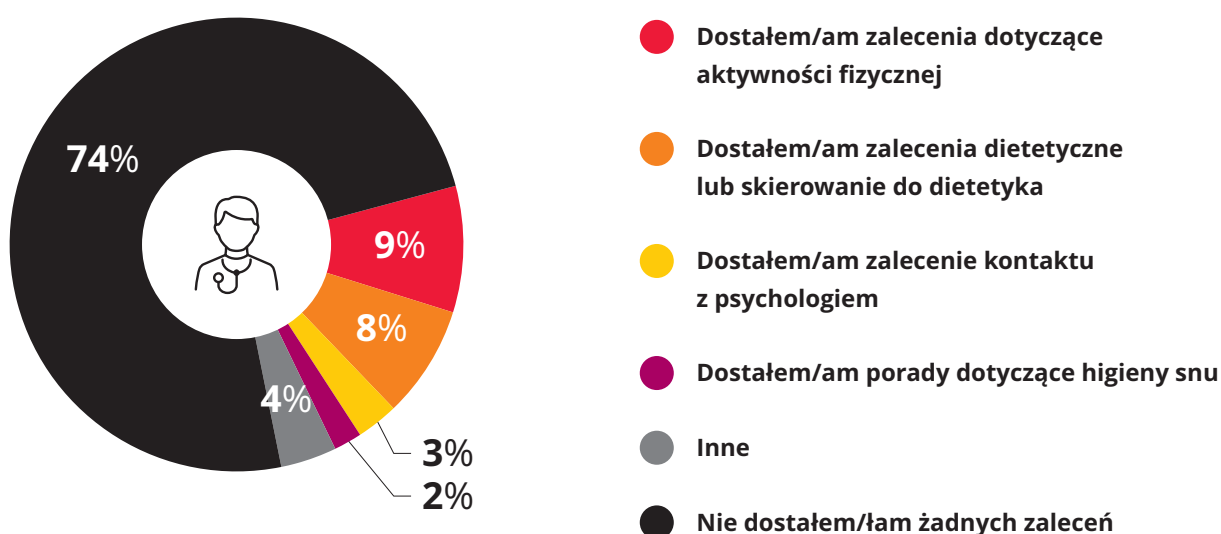
* Dane w %, N=422, grupa po incydencie sercowo-naczyniowym

**TYLKO CO CZWARTY POLAK MIAŁ OCENIONE RYZYKO WYSTĄPIENIA
INCYDENTÓW SERCOWO-NACZYNIOWYCH PRZEZ LEKARZA,
AŻ 74% ANKIETOWANYCH NIE OTRZYMAŁO ŻADNYCH ZALECEŃ**

Czy Pana/Pani lekarz ocenił ryzyko wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych?*



Czy w związku z Pana/Pani ryzykiem wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych otrzymał/a Pan/Pani od lekarza jakieś zalecenia?*



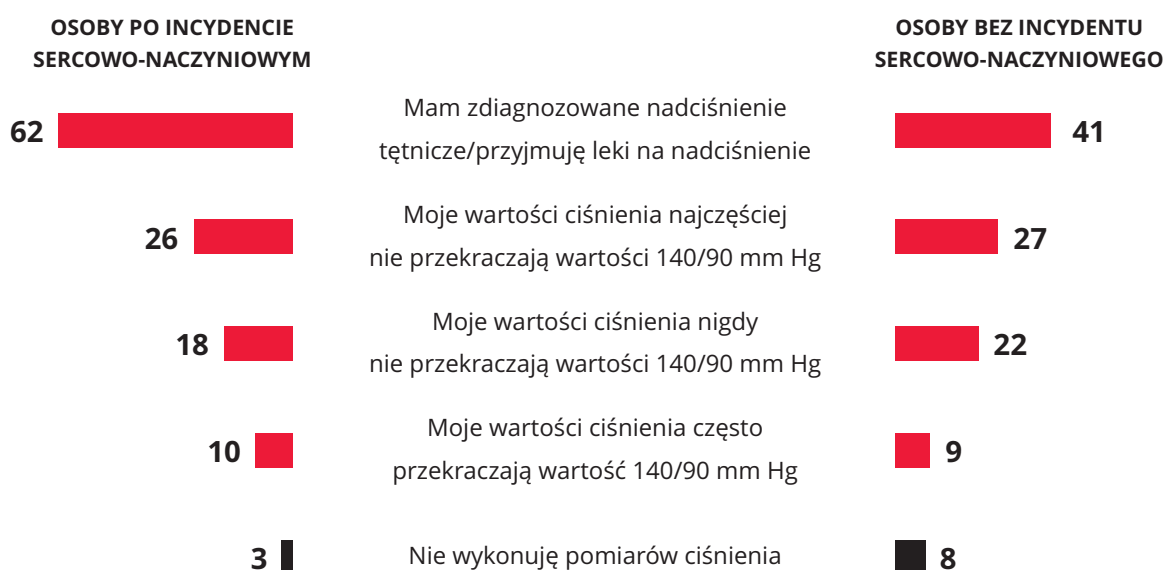
* Dane w %, N=3423, grupa bez incydentu sercowo-naczyniowego

WPŁYW CZYNNIKÓW RYZYKA NA WYSTĘPOWANIE INCYDENTÓW SERCOWO-NACZYNIOWYCH

Osoby z chorobami przewlekłymi są bardziej narażone na wystąpienie u nich incydentu sercowo-naczyniowego. Profilaktyka w tej grupie pacjentów jest szczególnie ważna.

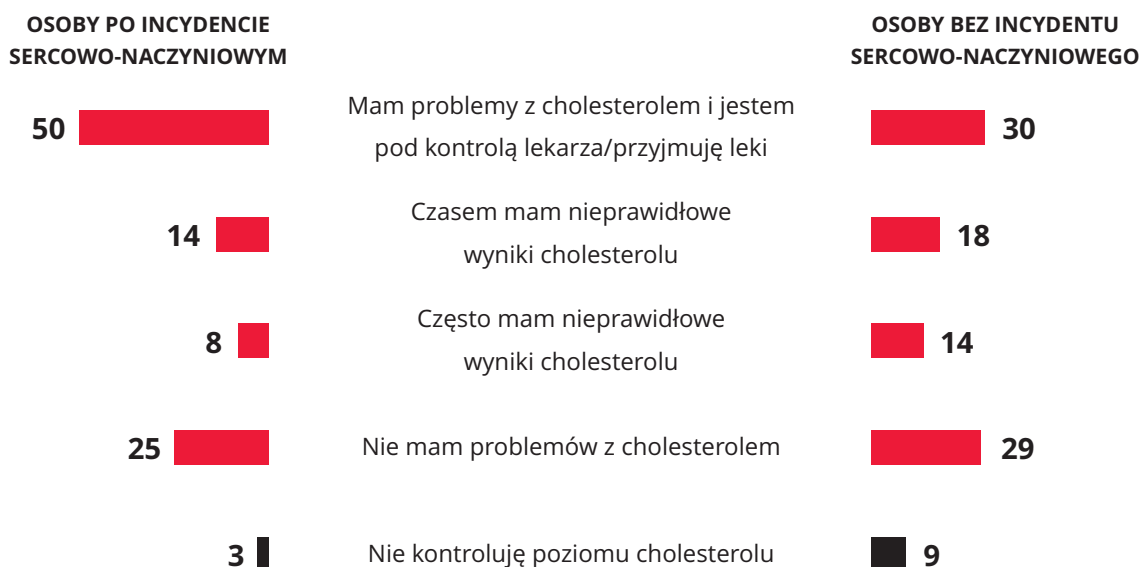
NADCIŚNIENIE TĘTNICZNE

Czy ma Pan/Pani zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze lub stwierdza podwyższone wartości ciśnienia?



CHOLESTEROL

Czy ma Pan/Pani problemy z cholesterolem?



CUKRZYCA I POZIOM CUKRU

Czy ma Pan/Pani zdiagnozowaną cukrzycę lub podwyższony poziom cukru?

OSOBY PO INCYDENCIE
SERCOWO-NACZYNIOWYM

50 

Nie mam problemów
z poziomem cukru we krwi

21 

Mam zdiagnozowaną cukrzycę
lub stan przedcukrzycowy albo lekarz
zalecił mi stosowanie leków
obniżających stężenie cukru we krwi

17 

Czasem mam nieprawidłowy
poziom cukru we krwi

8 

Często mam nieprawidłowy
poziom cukru we krwi

7 

Nie kontroluję poziomu cukru we krwi

OSOBY BEZ INCYDENTU
SERCOWO-NACZYNIOWEGO

 54

 12

 16

 7

 13

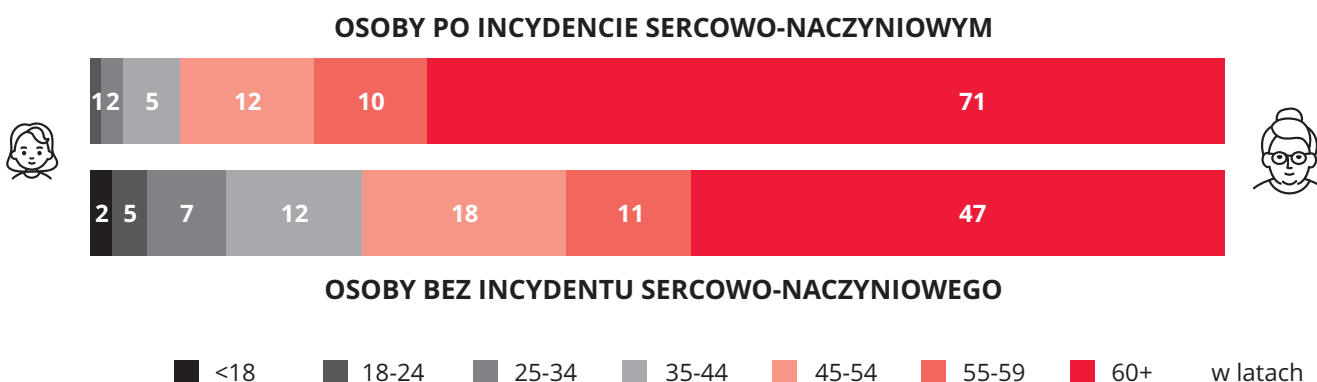


STRUKTURA DEMOGRAFICZNA

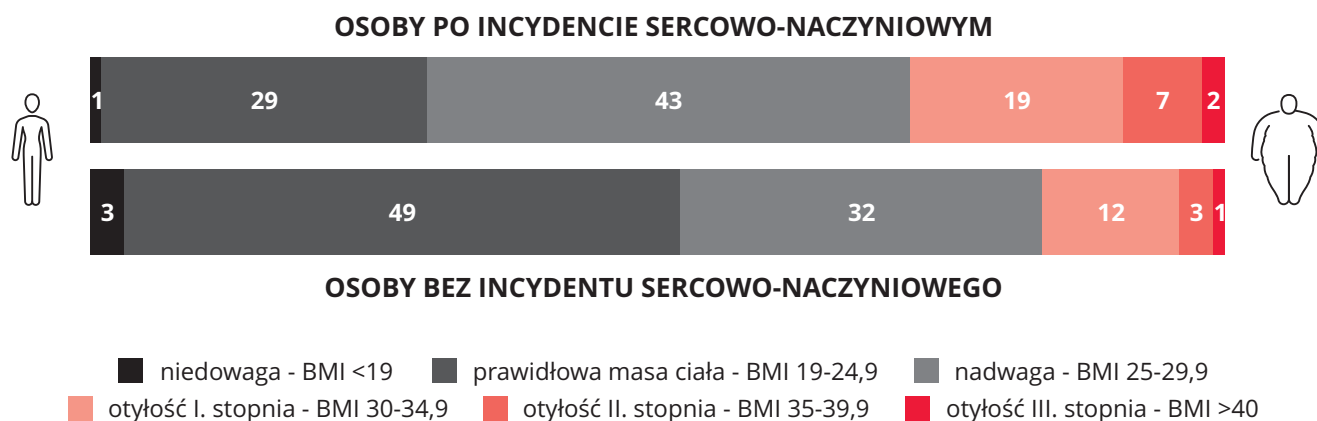
Płeć (%)



Kategoria wiekowa (%)



BMI (%)



KOMENTARZE EKSPERTÓW

PROF. DR HAB. N. MED. PIOTR JANKOWSKI



” Wyniki raportu jasno pokazują, że profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych w Polsce jest nadal na bardzo niskim poziomie.

Aż 75% osób deklaruje, że nigdy nie miało ocenionego ryzyka wystąpienia incydentu sercowo-naczyniowego przez lekarza, a 74% nie otrzymało żadnych zaleceń dotyczących działań profilaktycznych.

To właśnie lekarze mają bezpośredni wpływ na zwiększanie świadomości zdrowotnej oraz zachęcanie pacjentów do regularnych badań profilaktycznych. Tymczasem raport ujawnia niepokojącą tendencję wśród osób poddanych leczeniu farmakologicznemu – aż 25% pacjentów pomija dawki leków lub całkowicie rezygnuje z ich stosowania.

To bardzo nieodpowiedzialne, ponieważ takie zachowanie może skutkować kolejnymi incydentami sercowo-naczyniowymi.

Kolejnymi elementami kardioprotekcji są codzienne nawyki. Tutaj chciałbym się skupić na roli snu. Jak pokazują wyniki raportu aż 35% respondentów śpi mniej niż 5 godzin dziennie. To niedobrze, ponieważ niedobór snu nie tylko pogarsza samopoczucie, ale także zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i innych chorób układu krążenia.

Przedstawione dane są alarmujące, tym bardziej że choroby układu krążenia pozostają główną przyczyną zgonów w Polsce.

Edukacja zdrowotna jest jednym z najważniejszych narzędzi w walce z chorobami serca i naczyń, a brak świadomości pacjentów na temat skutecznych metod leczenia przyczynia się do pogłębiania problemu.

PROF. DR HAB. N. MED. RYSZARD PIOTROWICZ



” Wyniki raportu potwierdzają, że styl życia Polaków nadal pozostawia wiele do życzenia, jeśli chodzi o profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych.

Choć coraz więcej osób deklaruje unikanie fast foodów (aż 56%), to nadal spożycie przetworzonej żywności, cukru i tłuszczów nasyconych jest wysokie. Ponadto, jedynie 19% badanych spożywa warzywa i owoce codziennie, a regularne jedzenie ryb deklaruje zaledwie 5% respondentów.

Zdrowa dieta to jeden z filarów kardioprotekcji, jednak świadomość jej wpływu na zdrowie serca jest wciąż niewystarczająca. Polacy często rezygnują z fast foodów, ale nie przekłada się to na wzrost spożycia produktów korzystnych dla układu sercowo-naczyniowego, takich jak warzywa, owoce, tłuszcze roślinne i ryby bogate w kwasy omega-3.

Dodatkowym problemem jest aktywność fizyczna. Choć raport pokazuje, że 73% osób bez incydentu sercowo-naczyniowego podejmuje aktywność fizyczną, to nadal znaczny odsetek badanych (tj. ponad 30% osób) nie ćwiczy w ogóle lub robi to bardzo sporadycznie. Wśród osób po przebytym incydencie sercowo-naczyniowym wskaźnik ten jest jeszcze niższy.

Oprócz zdrowego trybu życia ważna jest również świadomość możliwości leczenia i rehabilitacji kardiologicznej. Polacy nie są edukowani w tym zakresie i nie wiedzą, jak dbać o swoje serce ani cały układ krążenia.



KARDIOPROTEKCJA.PL



INICJATOREM AKCJI JEST ZENTIVA, WŁAŚCICIEŁ LECU POLOCARD

ZENTIVA