FUNDACJA ANWIL dla Włocławka

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

MEDYCZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU WE WŁOCŁAWKU

Promocja zdrowia a stan zdrowia ludności w Polsce

dr Marek Ręklewski

marek.reklewski@puz.wloclawek.pl

Włocławek 21.05.2021 r.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Promocja zdrowia

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Koncepcja zdrowia, jego ochrony, profilaktyki i promocji powstała stosunkowo niedawno, a swoje początki datuje na lata 70 XX w. wraz z rozwojem w Kanadzie ruchu nowego zdrowia publicznego.

W 1974 r. opublikowany został raport „*Nowe perspektywy dla zdrowia Kanadyjczyków*", autorstwa ministra zdrowia Kanady Marca Lalonde'a, w którym przedstawiono pierwszą na świecie narodową strategię polityki zdrowotnej wykorzystującej koncepcję promocji zdrowia.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Promocja zdrowia ma krótką, lecz bardzo bogatą historię, w której wyróżnia się trzy okresy: **lata 70.,** – To jej poczęcie, **lata 80.** – Narodziny, zaś **lata 90.** – Dojrzałość.

Za jednego z jej protoplastów możemy uznać H.L. Dunna, który w roku 1960 zaproponował użycie dość już rozpowszechnionego, a trudnego do przetłumaczenia na język polski pojęcia "**wellness**", w celu oznaczenia procesu przyjmowania wzorów zachowań prowadzących do poprawy zdrowia i zwiększenia satysfakcji życiowej ludzi.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Pojęcie "**promocja zdrowia**" ukształtowało się pod koniec lat 70-tych, a ściślej w czasie obrad Światowego Zgromadzenia Zdrowia w roku 1978.

W 1986 r. na Międzynarodowej Konferencji Promocji Zdrowia w Ottawie w Kanadzie zaakceptowano i przyjęto kierunki działań z zakresu promocji zdrowia. Zdefiniowano wtedy promocję zdrowia jako: ***proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na jego zdrowie w sensie jego poprawy i utrzymania***.

W ciągu kilku następnych lat z dynamicznego ruchu społecznego rozwinęła się **nowa dziedzina nauki o nazwie PROMOCJA ZDROWIA.**
Promocja zdrowia stała się pierwszym z czterech głównych kierunków działania w ramach Europejskiej Strategii Zdrowia.

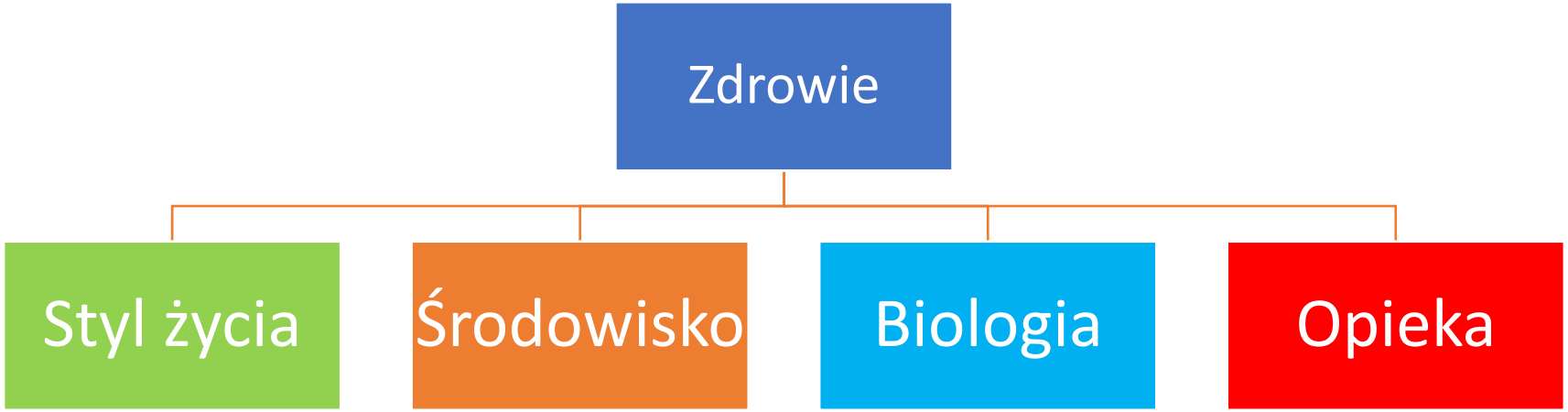
PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Podstawowym pojęciem w promocji zdrowia jest **zdrowie**. Wśród wielu istniejących definicji zdrowia najczęściej podawana i uznawana jest definicja wg WHO, która mówi, ***że zdrowie to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie wyłącznie brak choroby czy niedomagania.***

Zdrowie zależy od **wielu czynników** działających na nie w różny sposób i z różną siłą. Czynniki te mogą wpływać pozytywnie lub negatywnie na zdrowie. Te, które wpływają negatywnie nazywane są **czynnikami ryzyka** (definiowane jako cecha lub ekspozycja zwiększająca prawdopodobieństwo choroby lub innego zdarzenia), ale niekoniecznie są przyczyną choroby, np. wiek, płeć (**czynniki nie poddające się modyfikacji**), palenie papierów, brak aktywności fizycznej, nieracjonalna dieta (**czynniki modyfikowalne**).

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Czynniki wpływająca na stan zdrowia człowieka:



PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

1.Styl życia, który jest sposób bycia wynikającym z wzajemnego oddziaływania człowieka i warunków w jakich żyje, oraz z indywidualnych wzorców zachowania, które zostały określone przez czynniki społeczno-kulturowe i osobiste cechy charakteru. Zdrowie uwarunkowane jest stylem życia człowieka, który może go w mniejszym (np. jako dziecko) lub większym (świadome wybory dorosłego człowieka) kontrolować (modyfikować) i regulować jego wpływ na zdrowie.

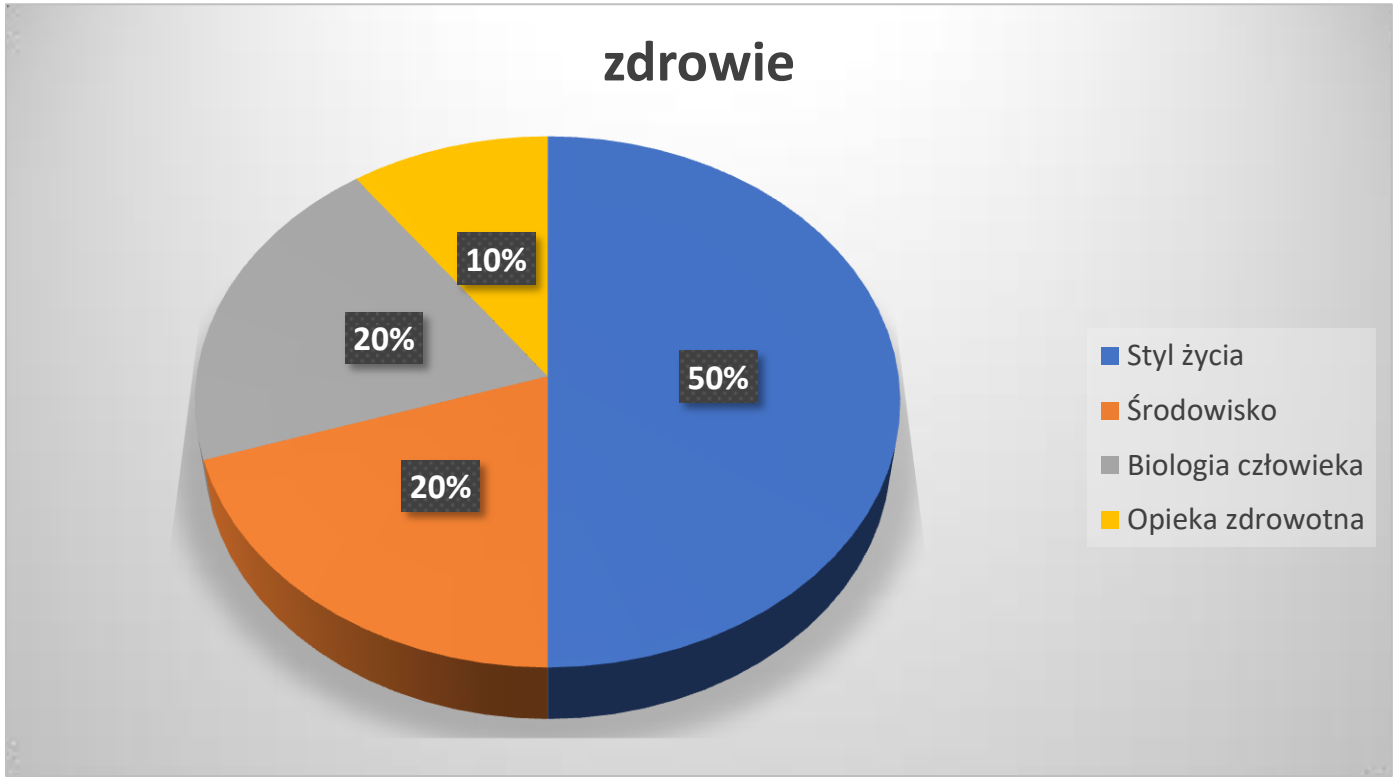
2.Środowisko – jest sumą zewnętrznych warunków oddziałujących na człowieka. Zdrowie uwarunkowane jest wpływem środowiska, na które człowiek nie ma wpływu lub ma bardzo ograniczony.

3.Biologia człowieka (dziedziczność) – wszystkie cechy związane z biologią organizmu człowieka w tym jego cechy genetyczne (płeć, podatność na różne choroby). Zdrowie uwarunkowane jest biologią człowieka, na którą nie ma on wpływu.

4.Organizacja opieki medycznej – dostępność, jakość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej warunkują zdrowie. Wpływ jednostki na organizację opieki medycznej jest ograniczony.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Marc Lalonde (1974 r.) określił, że procentowy udział stylu życia we wpływie na zdrowie wynosi około 50%, środowiska ok. 20%, biologii człowieka około 20% i organizacji opieki zdrowotnej około 10%, choć w dalszym ciągu prace nad określeniem tych wartości trwają i są odmienne w różnych populacjach.



Ocenia się, że ponad połowę ogółu zgonów w USA odpowiedzialne są czynniki, którym można skutecznie zapobiegać. Słuszność tej opinii potwierdzają wyniki prospektywnych badań medycznych nad społecznością lokalną miejscowości Framingham w stanie Massachusetts, rozpoczętych w roku 1948 i kontynuowanych przez kilkadziesiąt lat. Wykazywały one następujący zakres wpływu poszczególnych czynników na pojawienie się chorób i przedwczesne zgony mieszkańców tego miasta:

- styl życia 53%,
- środowisko 21%,
- dziedziczność 16%,
- opieka zdrowotna 10%.

W potocznym rozumieniu często **promocję zdrowia** utożsamia się z prewencją (zapobieganiem, profilaktyką).

Jednakże istnieją znaczne różnice między tymi pojęciami, a co za tym idzie działaniami podejmowanymi w ramach tych koncepcji. *W podejściu promocyjnym punktem wyjścia podejmowanych działań jest zdrowie, natomiast w podejściu prewencyjnym – choroba*, celem działań w podejściu promocyjnym jest pomnażanie rezerw i potencjału zdrowia natomiast w prewencyjnym – uniknięcie choroby, grupą oddziaływania w podejściu promocyjnym jest cała populacja w kontekście codziennego życia natomiast w podejściu prewencyjnym – grupa szczególnego ryzyka. Definiując więc prewencję należy powiedzieć, że jest to przeciwdziałanie rozwojowi choroby, czyli są to działania podejmowane w celu przerwania lub zahamowania dalszego rozwoju choroby.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Promocja zdrowia to nie tylko koncepcja i wytyczne jak należy wzmacniać zdrowie i jego potencjał, ale również szereg działań, mających na celu nauczenie społeczeństwa jak to robić prawidłowo. Ten element promocji zdrowia nazwany jest edukacją zdrowotną, której celem jest zmiana sposobu myślenia o zdrowiu w sensie jego promowania oraz zwiększenie skuteczności oddziaływań i kontroli nad własnym zdrowiem.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Wybór modelu edukacji zdrowotnej podobnie jak profilaktyka zależy od momentu podjęcia działań edukacyjnych przeciwko danej chorobie i tak wyróżnia się (wg A. Tannahill 1990):

1. **Model edukacji zdrowotnej zorientowanej na zdrowie gdzie priorytetem głównym są ludzie i miejsca**. Działania edukacyjne podejmowane w celu umacniania zdrowia (programy edukacyjne dotyczące dbania o swoje zdrowie, higienicznego stylu życia).
2. **Model edukacji zdrowotnej zorientowanej na czynniki ryzyka**. Działania edukacyjne podejmowane w celu modyfikacji czynników wpływających na zdrowie (programy edukacyjne dotyczące korzyści wynikających z rzucenia palenia).
3. **Model edukacji zdrowotnej zorientowanej na chorobę**. Działania edukacyjne podejmowane w celu modyfikacji czynników predysponujących do wystąpienia danej choroby (programy edukacyjne dotyczące przeciwdziałania chorobie niedokrwiennej serca).

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Jedna z nowszych i niejako oficjalna definicja (zawarta w raporcie WHO z 1993 r.) określa **promocję zdrowia** jako:

" …*działanie społeczne i polityczne na poziomie indywidualnym i zbiorowym, którego celem jest podniesienie stanu świadomości zdrowotnej społeczeństwa, krzewienie zdrowego stylu życia i tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu. Jest to proces aktywizacji społeczności lokalnych, polityków, profesjonalistów i laików, podejmowanej dla osiągnięcia trwałych zmian w środowisku, które zmniejszały lub eliminowały społeczne i inne środowiskowe przyczyny zagrożeń zdrowia*".

Jest to definicja, która dobrze oddaje sens i zakres promocji zdrowia. Zwraca ona uwagę na różne poziomy promocji zdrowia. Wyróżnia się cztery takie poziomy (za M.P. Kellym):

1.Poziom środowiskowy – oddziaływanie na środowisko życia i pracy. Należą do nich takie akcje promocyjne, jak "zdrowe miasto", "zdrowy dom" i podobne.

2.Poziom społeczny – oddziaływanie na grupy społeczne i inne elementy struktury społecznej. Tworzenie i propagowanie nowych, sprzyjających zdrowiu wzorów i standardów zachowań. Najważniejsze instrumenty oddziaływania to reklama, polityka fiskalna, zmiany w ustawodawstwie, a przede wszystkim działania edukacyjne.

3.Poziom organizacyjny (instytucjonalny) – instytucje jako ośrodki promocji zdrowia ("zdrowa szkoła", "zdrowy szpital" itp.). Tworzenie kultury sprzyjającej zdrowiu w środowisku pracy.

4.Poziom indywidualny – w dawnym modelu główna sfera działań.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Mimo że na stan zdrowia wpływają najróżniejsze czynniki, często o charakterze "zewnętrznym", to jednym z głównych problemów oświaty zdrowotnej jest niewątpliwie związek określonych zachowań ludzi z ich zdrowiem. Temat ten podjął m.in. L. Breslow, który badał w Kalifornii **korelację między długością życia ludzi a ich nawykami zdrowotnymi**. Okazało się, że długość życia mieszkańców badanego regionu najsilniej wiąże się z ich następującymi zachowaniami:

- 7-8 godz. snu na dobę,
- trzy regularne posiłki w ciągu dnia,
- umiarkowane ćwiczenia fizyczne,
- niepalenie,
- odpowiednia masa ciała,
- umiarkowane spożycie alkoholu.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

W dniu 30 marca 2021 r. Rada Ministrów przyjęła **Narodowy Program Zdrowia na lata 2021-2025**. Celem strategicznym Programu jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu oraz zmniejszenie społecznych nierówności w zdrowiu.

Przy realizacji NPZ niezbędne jest uwzględnienie wpływu skutków zdrowotnych wywołanych przez epidemię COVID-19 na zdrowie populacji. Choroba ta przyczyniła się do największego kryzysu zdrowotnego w Rzeczypospolitej Polskiej po zakończeniu II wojny światowej.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Cele operacyjne Programu obejmują:

1. **Profilaktykę nadwagi i otyłości.**
2. **Profilaktykę uzależnień.**
3. **Promocję zdrowia psychicznego.**
4. **Zdrowie środowiskowe i choroby zakaźne.**
5. **Wyzwania demograficzne.**

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Cele operacyjne obejmują:

1. **Profilaktykę nadwagi i otyłości**.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: oświaty i wychowania, kultury fizycznej, wewnętrznych, finansów publicznych, Ministrem Obrony Narodowej, Ministrem Sprawiedliwości.

2. **Profilaktykę uzależnień**.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: oświaty i wychowania, wewnętrznych, rodziny, zabezpieczenia społecznego, szkolnictwa wyższego i nauki, finansów publicznych, rolnictwa, rynków rolnych, gospodarki, Ministrem Obrony Narodowej, Ministrem Sprawiedliwości.

3. Promocję zdrowia psychicznego.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: oświaty i wychowania, wewnętrznych, rodziny, zabezpieczenia społecznego, pracy, szkolnictwa wyższego i nauki, wyznań religijnych oraz mniejszości narodowych i etnicznych, budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa, informatyzacji, Ministrem Obrony Narodowej, Ministrem Sprawiedliwości.

4. Zdrowie środowiskowe i choroby zakaźne.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: energii, gospodarki morskiej, gospodarki wodnej, gospodarki złożami kopalin, klimatu, środowiska, pracy, rolnictwa, rynków rolnych, oświaty i wychowania, wewnętrznych, Ministrem Obrony Narodowej, Ministrem Sprawiedliwości.

5. Wyzwania demograficzne.

Podmiot odpowiedzialny: minister właściwy do spraw zdrowia we współpracy z ministrem właściwym do spraw: rodziny, pracy, zabezpieczenia społecznego, wewnętrznych.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

10 zasad zdrowego stylu życia

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Styl życia: dieta, ruch, sposoby radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, **w ponad 50 proc.** odpowiada za stan naszego organizmu. Nie na wszystko mamy wpływ: nie zmienimy na przykład genów, które w 20 proc. wpływają na zdrowie.

Zmiana nawyków jest jednak w zasięgu ręki. Dzięki temu zyskasz wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

1. Nie pal

Z każdym wypalonym papierosem, wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz 4 tysiące substancji szkodliwych,
z których ponad 40 to substancje rakotwórcze, m.in.: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, toluen, butan!

Już po 20 minutach od zgaszenia ostatniego papierosa puls i ciśnienie krwi wraca do normy!

Po pięciu latach bez papierosa ryzyko zachorowania na raka płuc, jamy ustnej, krtani czy przełyku zmniejsza się o połowę, obniża się także ryzyko udaru mózgu.

2. Chroń siebie i innych przed biernym paleniem

Tzw. strumień boczny dymu tytoniowego, czyli po prostu smużka snująca się z zapalonego papierosa, jest bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz!

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

3. Schudnij

Udowodniono zależności między tkanką tłuszczową a podwyższonym ryzykiem raka. Im jej więcej, tym większe. Otyłość to także jeden z głównych czynników ryzyka rozwoju choroby wieńcowej, a także nadciśnienia i cukrzycy, co zwiększa ryzyko zawału i udaru mózgu.

4. Ruszaj się

Nie trzeba biegać maratonów czy spędzać na siłowni kilka godzin codziennie. Wystarczy umiarkowany ruch każdego dnia. To na przykład 30 minut szybkiego spaceru, jazda na rowerze lub pływanie. Nie rzadziej niż cztery razy w tygodniu.

Prestiżowy periodyk „Lancet" opublikował raport, z którego wynika, że jeśli poza swoją zwykłą aktywnością, codziennie przejdziemy w umiarkowanym tempie 2 tys. kroków, czyli ok. 20 minut marszu, zmniejsza się ryzyko wystąpienia zawału czy udaru o 8 proc. (chodzi o grupę najbardziej na nie podatną).

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

5. Jedz zdrowo

Nie można być głodnym - warto jeść regularnie, co trzy-cztery godziny, BEZ PODJADANIA w przerwach.

Najczęściej wybieraj mąki i pieczywo z mąki pełnoziarnistej. Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Warto pamiętać o właściwych proporcjach. ¾ powinny stanowić warzywa, ¼ owoce. **Ogranicz sól.** Możesz w jej miejsce stosować zioła. **Unikaj słodyczy i cukru.** Zastępuj je owocami i orzechami. **Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Jedz ryby**.

6. Ogranicz alkohol

Badania wskazują, iż ryzyko wystąpienia nadciśnienia może wzrosnąć nawet o 30 proc. Przewlekłe spożywanie alkoholu wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób wątroby (marskość, stłuszczenie) oraz raka piersi u kobiet (10 g etanolu dziennie zwiększa ryzyko o 9 proc.) i raka prostaty u mężczyzn 60 g etanolu dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka o 21 proc.), a także nowotworów jamy ustnej, krtani, przełyku i wątroby.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

7. Chroń się przed słońcem i szerokim łukiem omijaj solaria

W Polsce co roku odnotowuje się około 50 tys. przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, około 2500-3000 z nich to czerniaki. Ta liczba ta podwaja się co 10 lat. Polacy z powodu jasnej karnacji są w dużym stopniu narażeni na czerniaka.

8. Dbaj o psychikę

Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Taki przewlekły stres wcale nie musi wiązać się z jakimiś dramatycznymi wydarzeniami, może do niego dochodzić z powodu ciągłego zamartwiania się o pieniądze, zdrowie czy pracę.

9. Zadbaj o sen

Brak snu prowadzi do zaburzenia równowagi hormonalnej, które powodują zwiększenie apetytu na wysokokaloryczne pokarmy. Długotrwały brak snu, a nawet jedna noc bezsenności, może obciążać naturalne mechanizmy obronne organizmu przed mikroorganizmami. Udowodniono też, że osoby, które śpią krótko, przeziębiają się częściej niż te, które przesypiają osiem lub więcej godzin.

10. Regularnie badaj się

Podstawowe badania profilaktyczne – takie jak badanie krwi, morfologia i moczu – dobrze robić raz w roku.

Warto też sprawdzić poziom glukozy, a dla osób po 40-tce – cholesterolu. Zbyt wysoki poziom cholesterolu złego tzw. LDL stanowi ryzyko rozwoju miażdżycy i warto zmienić dietę, by obniżyć jego poziom, czasami potrzebne są leki.

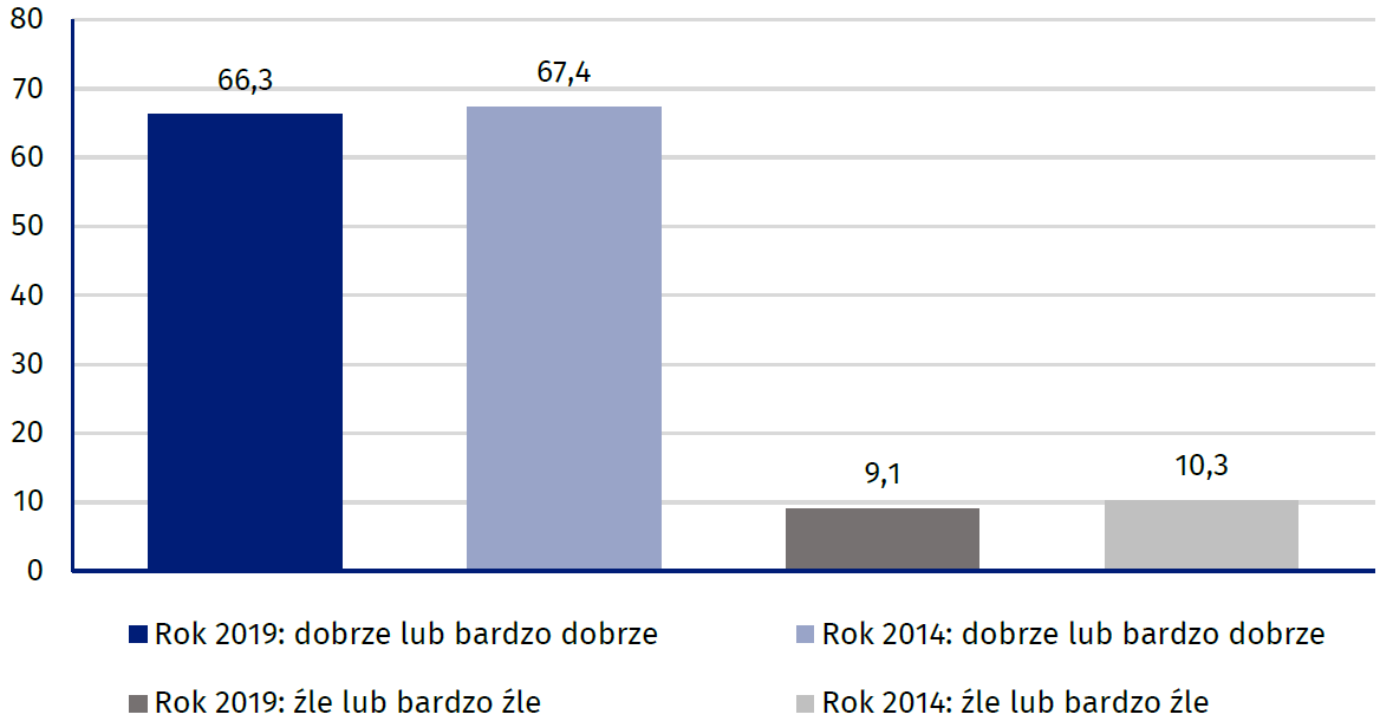
PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Stan zdrowia – ogólna ocena

Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r. (Data publikacji 31.03.2021 r.)
(dane pochodzą na podstawie wyników Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia -
***European Health Interview Survey* – EHIS 2019 r.)**

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

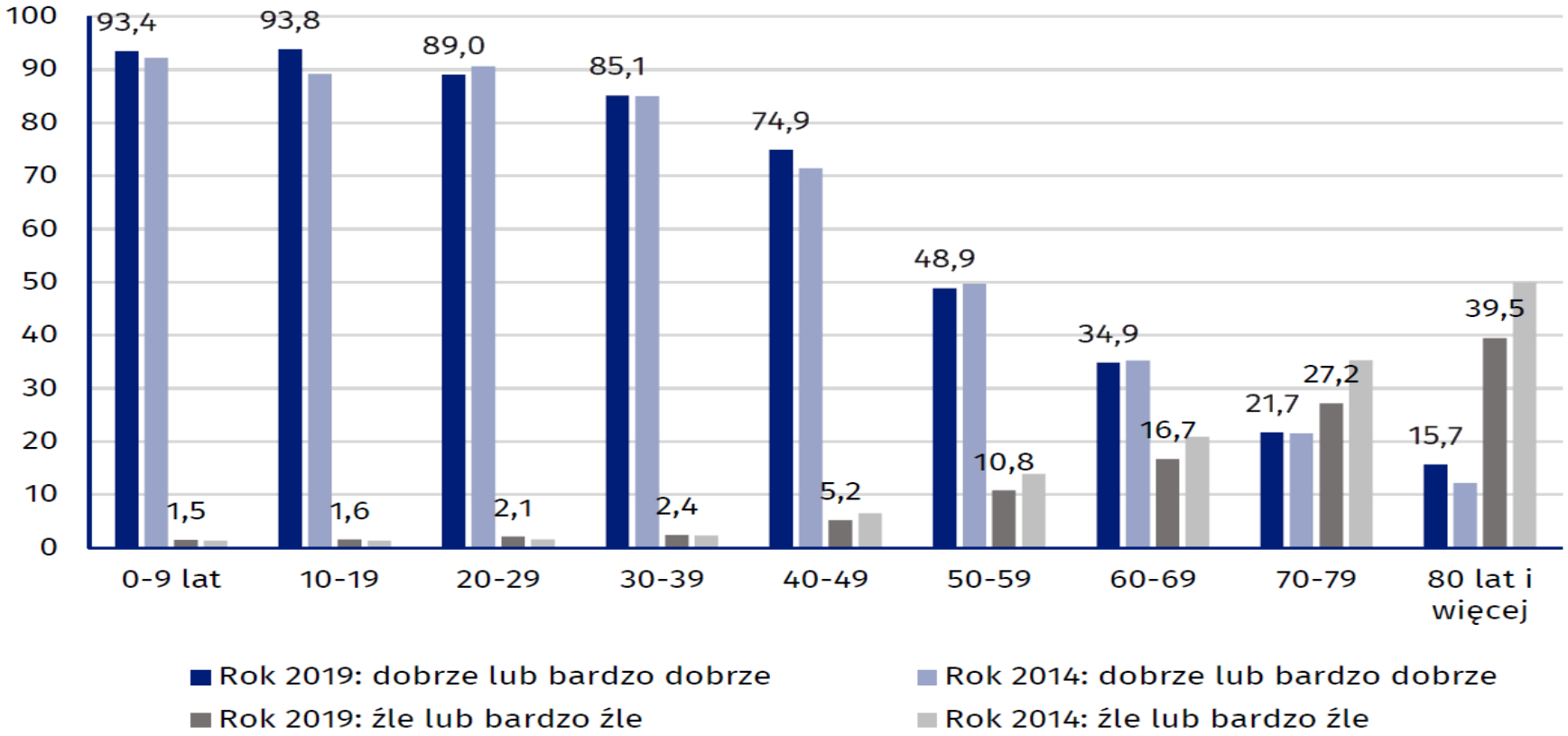
Odsetek osób oceniający stan zdrowia (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

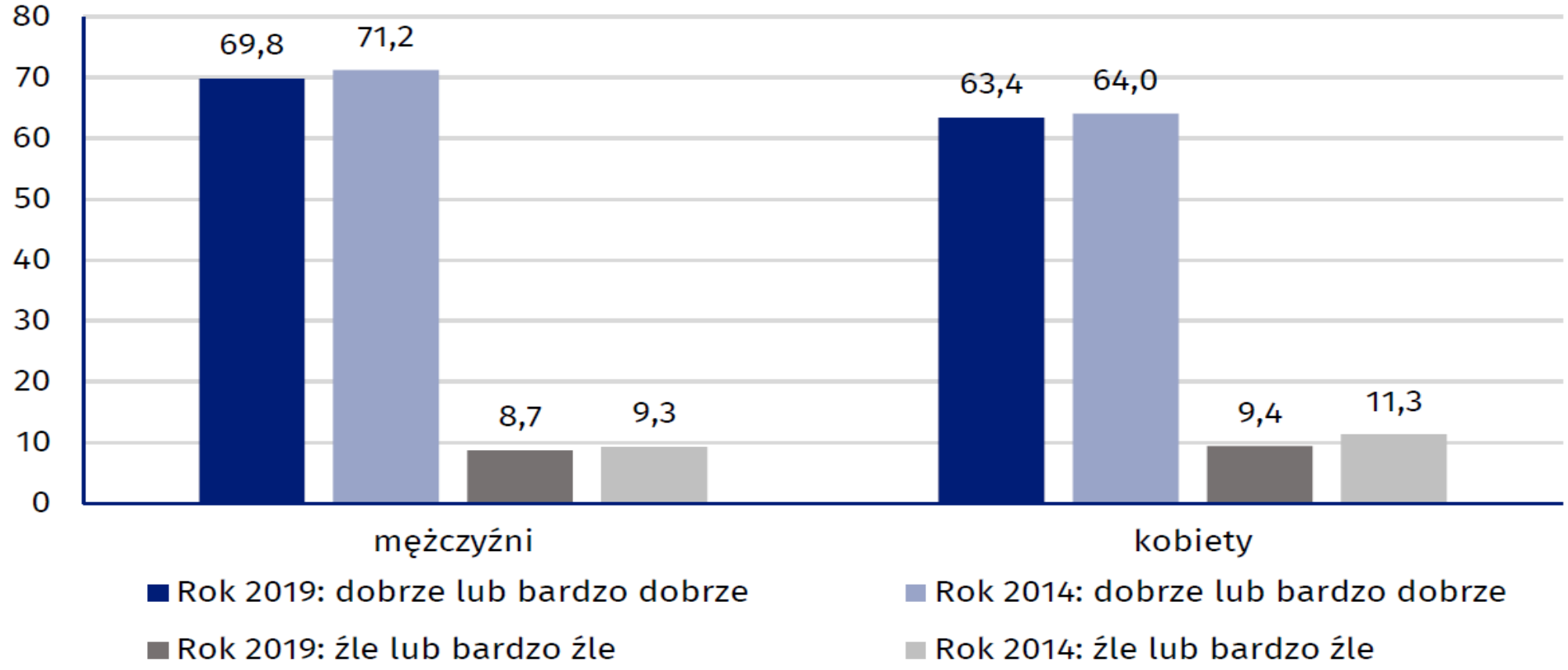
Odsetek osób oceniający swój stan zdrowia według grup wieku (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

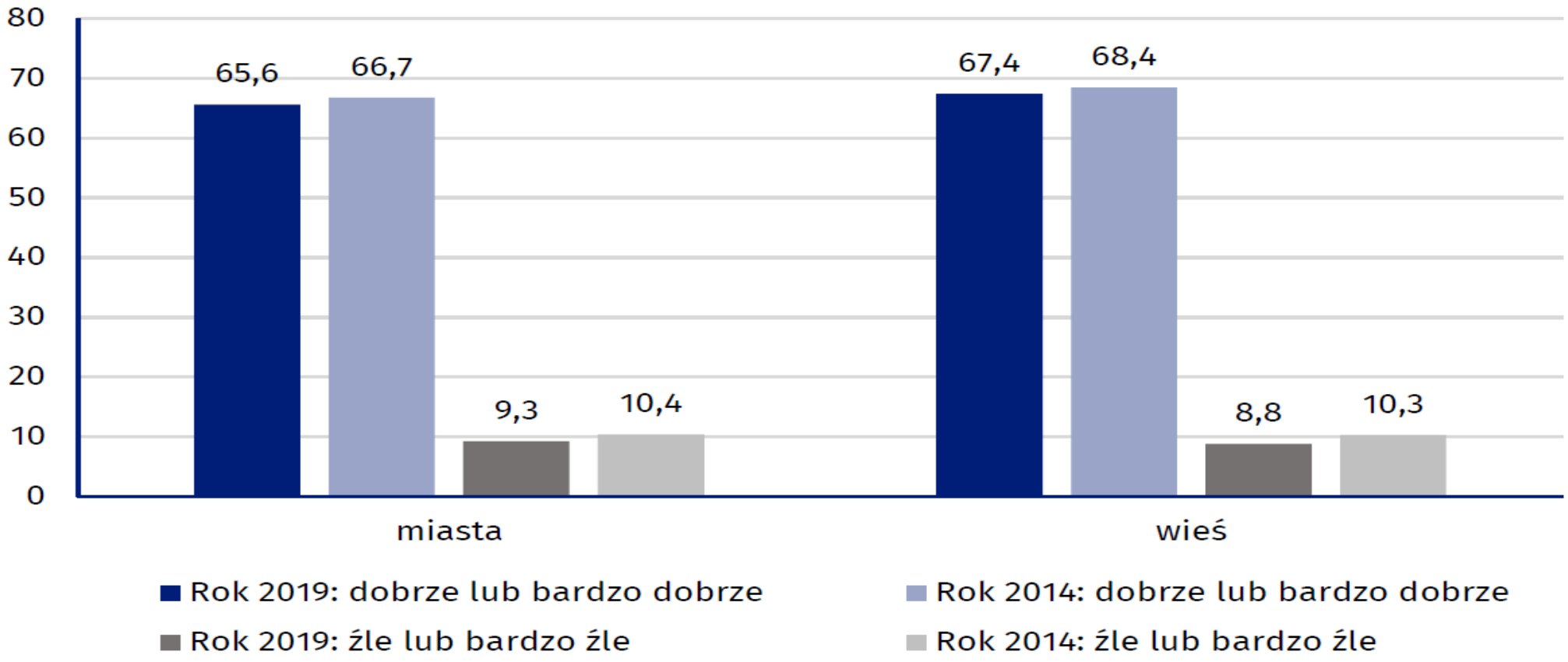
Odsetek osób oceniający swój stan zdrowia według płci (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek osób oceniający swój stan zdrowia według miejsca zamieszkania (2019 i 2014 r.)



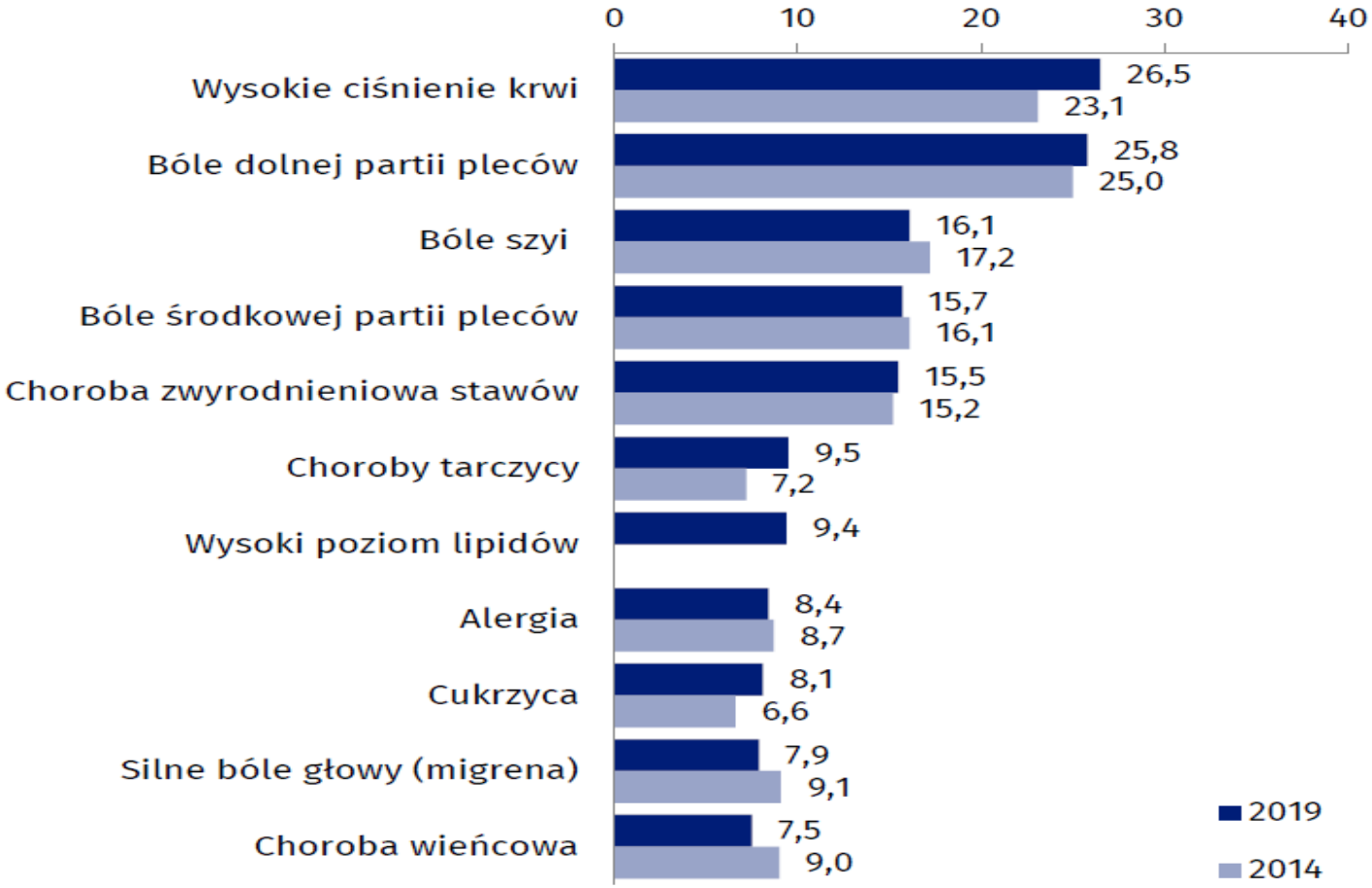
Źródło: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Stan zdrowia – choroby przewlekłe

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek wskazań najczęściej pojawiających się chorób i dolegliwości przewlekłych u osób dorosłych (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek wskazań najczęściej pojawiających się chorób i dolegliwości według grup wieku (2019 i 201 r.)

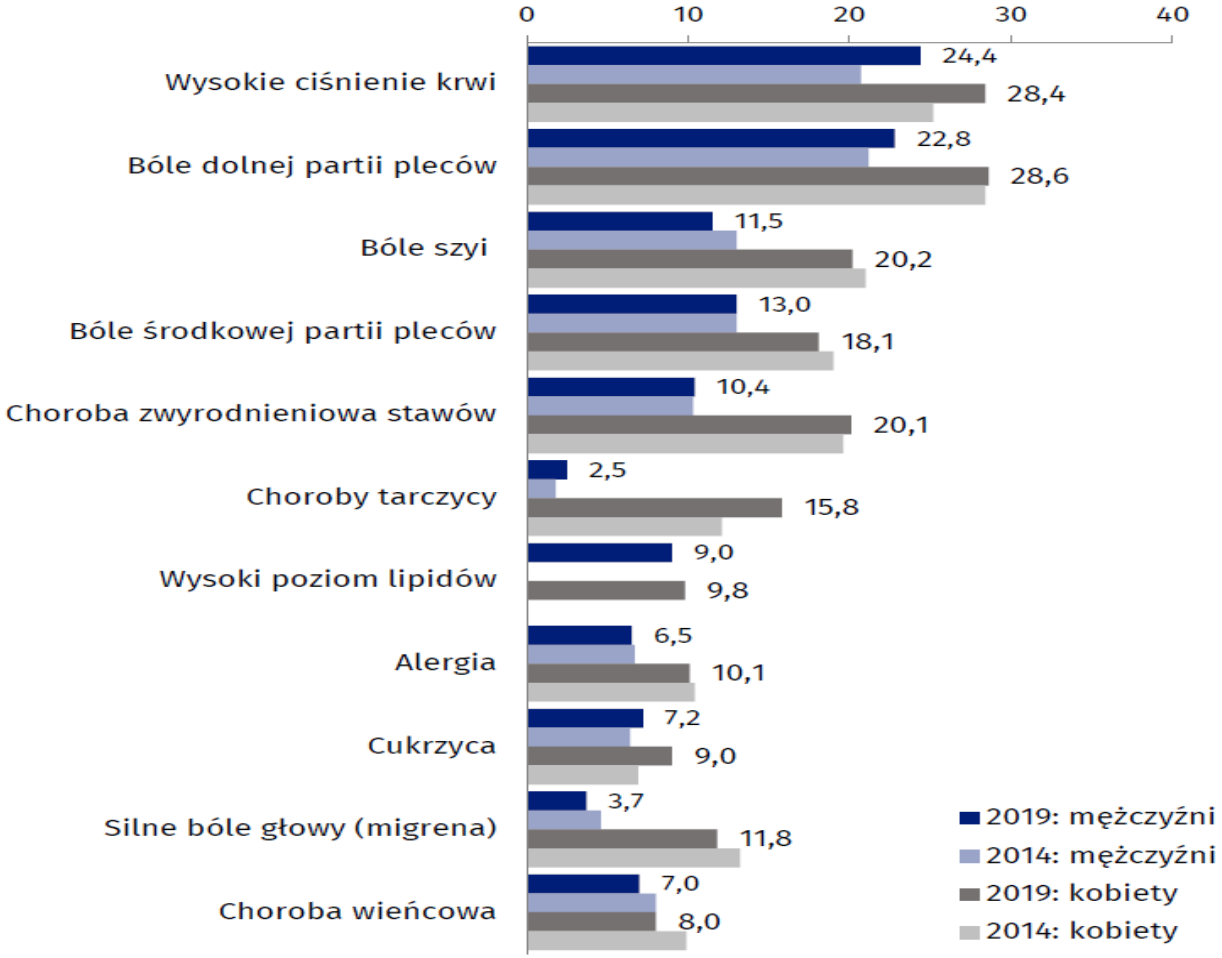
Choroba lub dolegliwość	15-29 lat	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 lat+
Wysokie ciśnienie krwi	1,7*	5,9	14,9	35,5	49,8	66,5	68,9
Bóle dolnej partii pleców	6,1	13,6	24,0	35,6	38,5	45,2	51,3
Bóle szyi	3,3	7,0	13,8	23,3	25,8	29,7	31,4
Bóle środkowej partii pleców	3,5	7,9	11,9	22,5	23,4	29,7	35,8
Choroba zwyrodnieniowa stawów	.	1,1*	7,0	18,9	29,3	44,0	52,0
Choroby tarczycy	4,4	6,7	8,4	11,5	13,6	15,8	13,0
Wysoki poziom lipidów	.	1,8*	4,5	12,9	19,9	23,9	20,7
Alergia	9,1	8,3	7,5	8,5	8,0	10,5	7,6
Cukrzyca	.	1,5*	2,7	8,5	16,1	26,5	22,8
Silne bóle głowy (migrena)	4,2	6,3	8,1	10,0	9,8	9,8	12,8
Choroba wieńcowa	.	.	1,3*	5,1	13,6	26,6	38,3
Nietrzymanie moczu	.	.	1,4*	2,9	6,3	15,9	29,8
Problemy z nerkami	1,6*	1,7*	2,5	4,1	5,9	9,9	14,1
Depresja	1,4*	2,8	3,5	5,0	6,0	8,2	7,6
Astma	3,3	2,0	2,8	4,0	5,7	7,5	9,1
Choroba wrzodowa	.	0,8*	2,3	4,6	5,0	6,6	6,8
Przewlekłe zapalenie oskrzeli/ POCHP/ rozedma płuc	.	0,8*	1,5*	2,9	4,7	7,4	6,7
Zawał serca/ przewlekłe konsekwencje	.	.	.	2,2	4,7	8,2	11,1
Udar mózgu/ przewlekłe konsekwencje	.	.	.	1,5	3,1	6,1	8,1
Choroby prostaty [b]	.	.	.	2,8*	13,5	30,5	41,3

[a] Zastosowano oznaczenia: * (gwiazdka) oznacza liczebność pomiędzy 20 a 50 odpowiedzi; . (kropka) oznacza liczebność poniżej 20 odpowiedzi.
[b] W odniesieniu do mężczyzn.

Źródło: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek wskazań najczęściej pojawiających się chorób i dolegliwości przewlekłych według płci (2019 i 2014 r.)



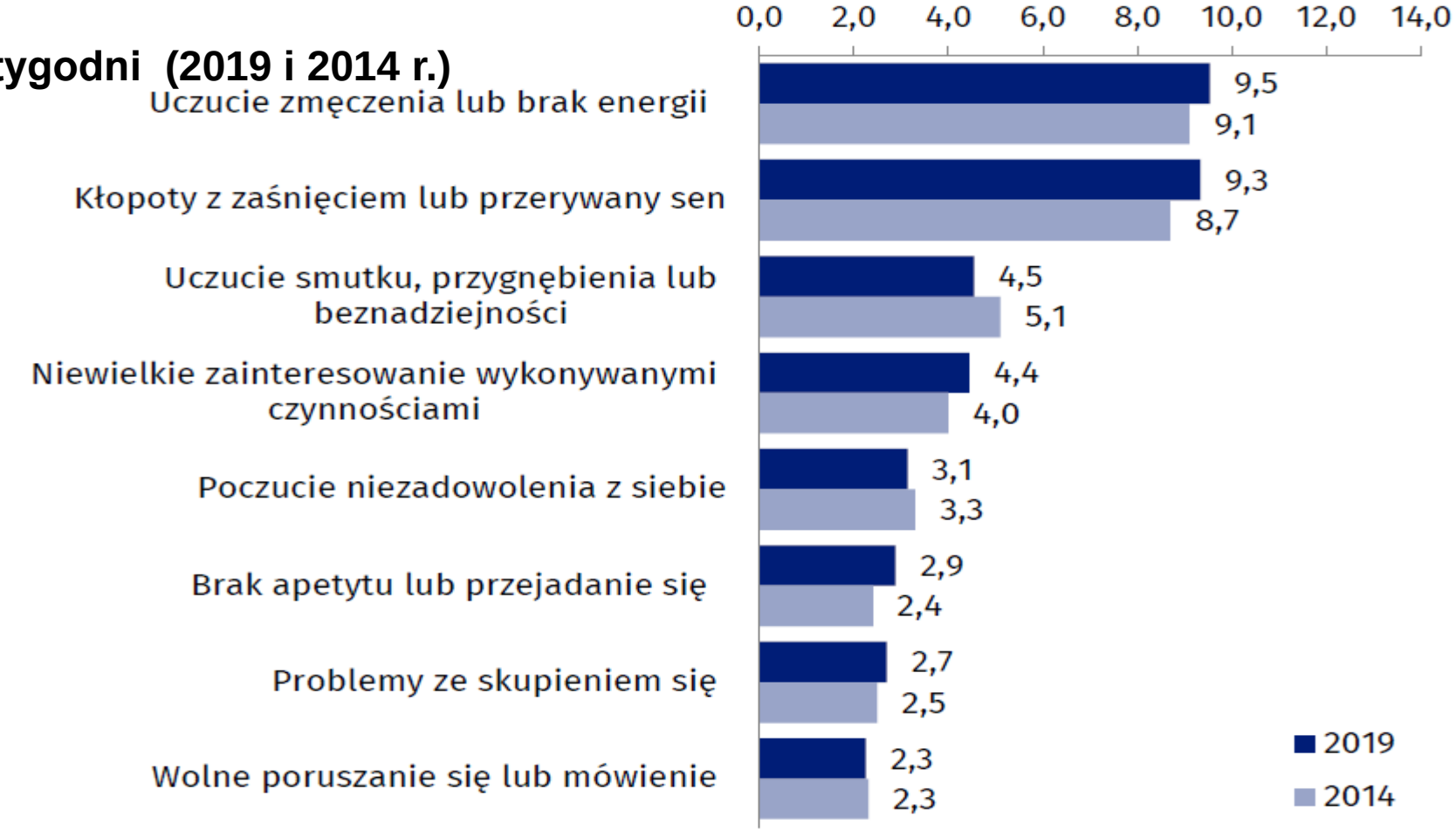
Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Stan zdrowia - kondycja psychiczna

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

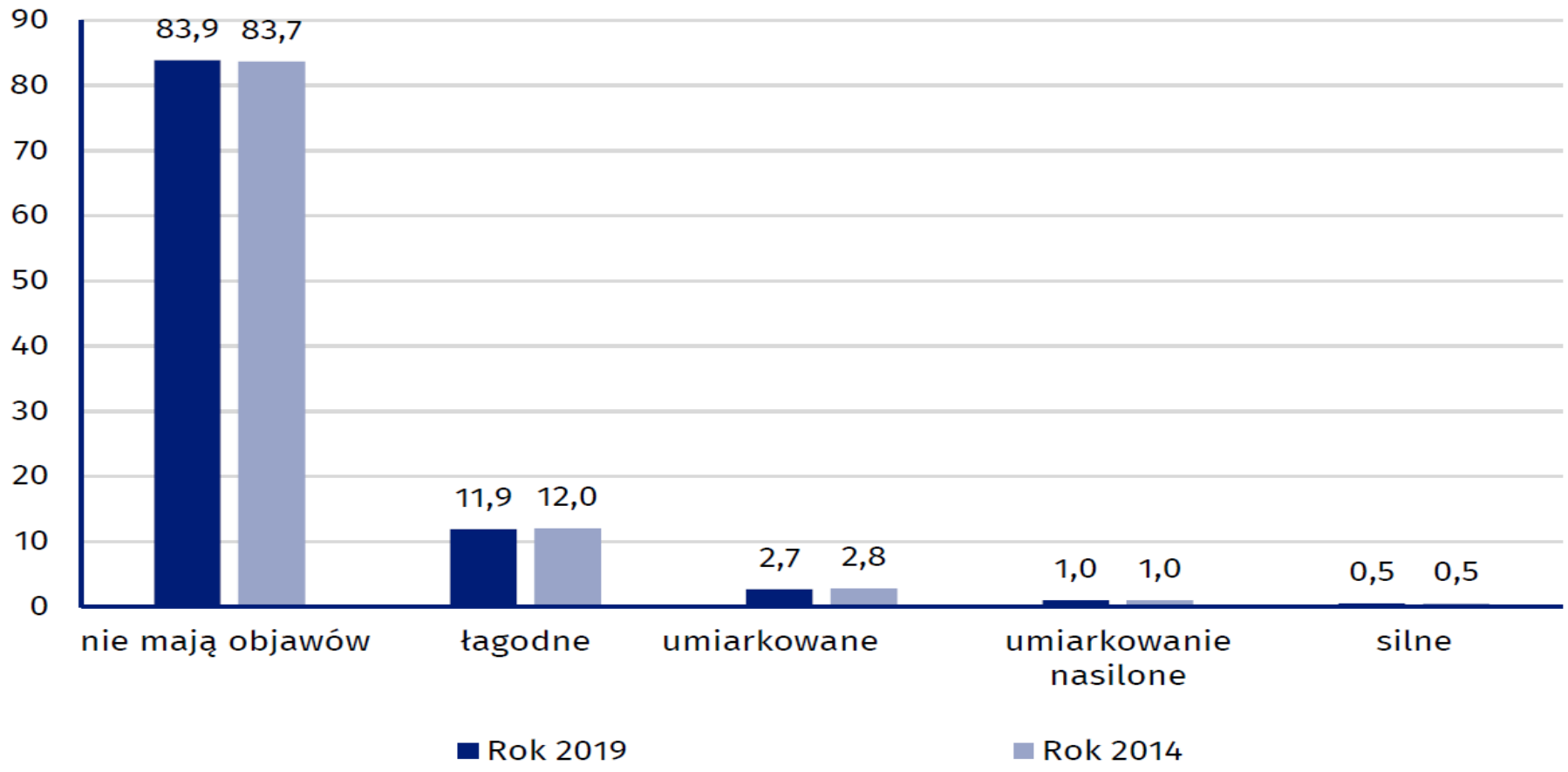
Odsetek wskazań objawów, mogących świadczyć o depresji, trwający przez przynajamniej przez połowę dni w ciągu dwóch tygodni (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

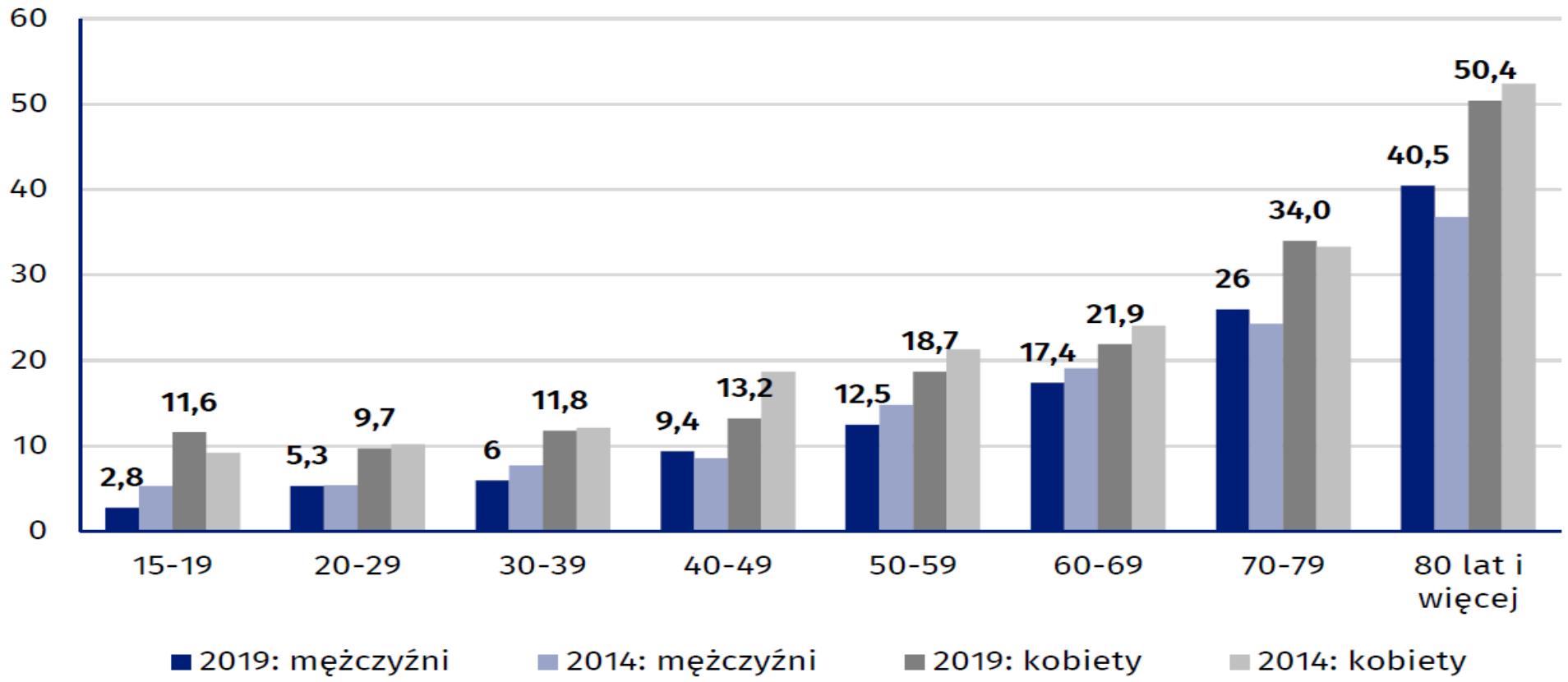
Stopień nasilenia objawów, mogących wskazywać na depresję – odsetki (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek objawów, mogących świadczyć o depresji według grup wieku i płci (2019 i 2014 r.)



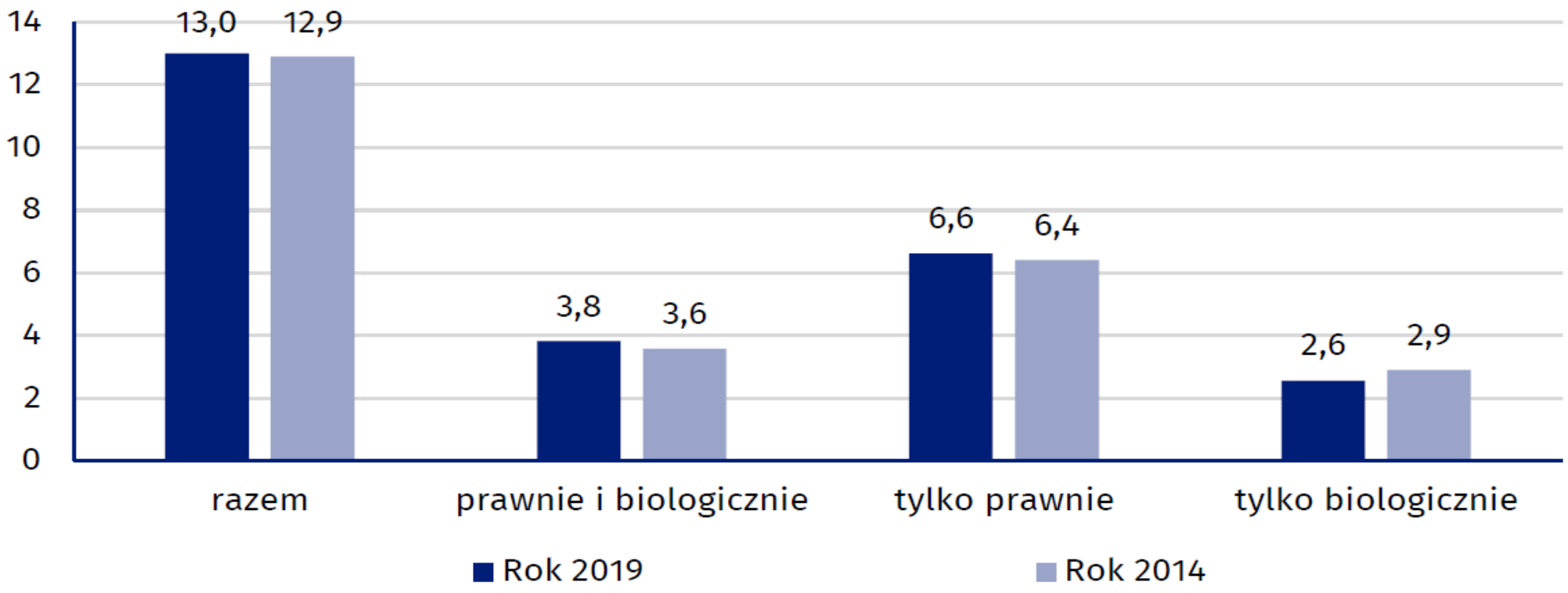
Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Stan zdrowia - niepełnosprawność

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

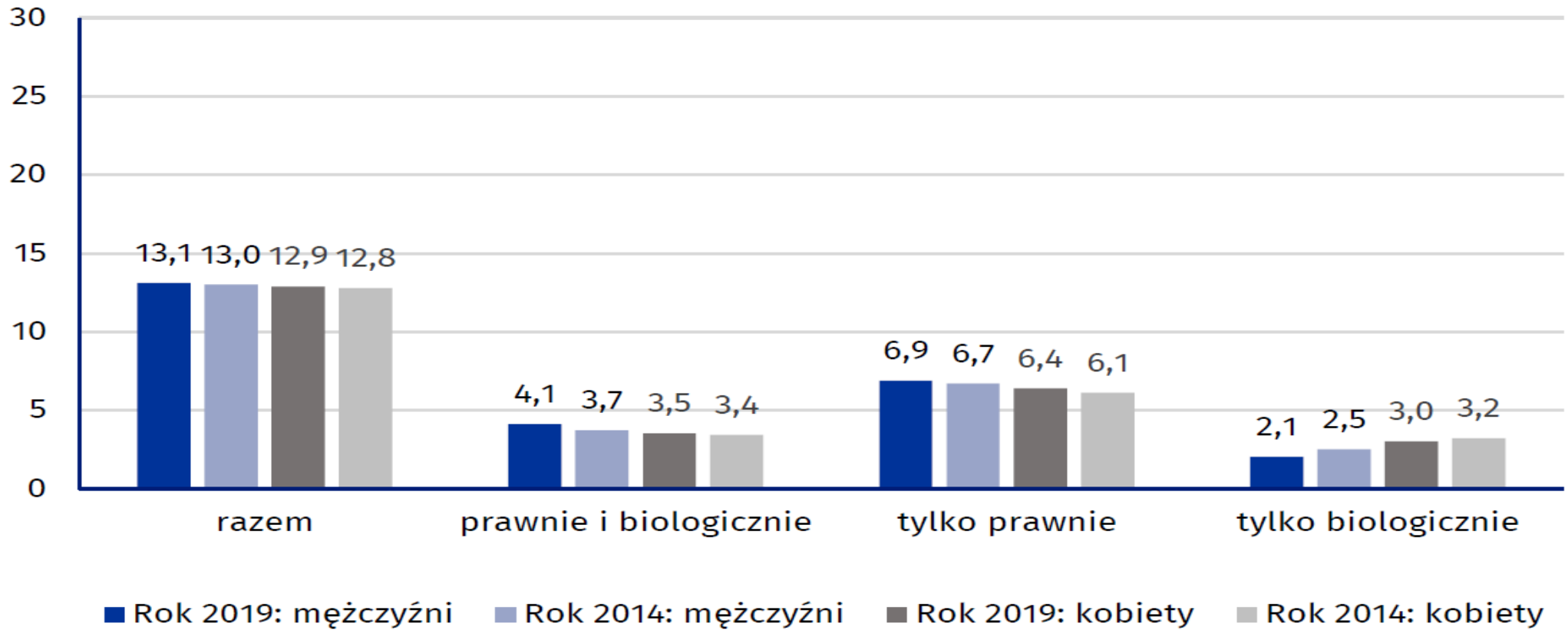
Odsetek osób z niepełnosprawnością w Polsce prawną oraz biologiczną (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetek osób z niepełnosprawnością w według płci (2019 i 2014 r.)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetki osób z niepełnosprawnością w Polsce, w tym z orzeczeniem o niepełnosprawności według grup wieku (2019 i 2014)

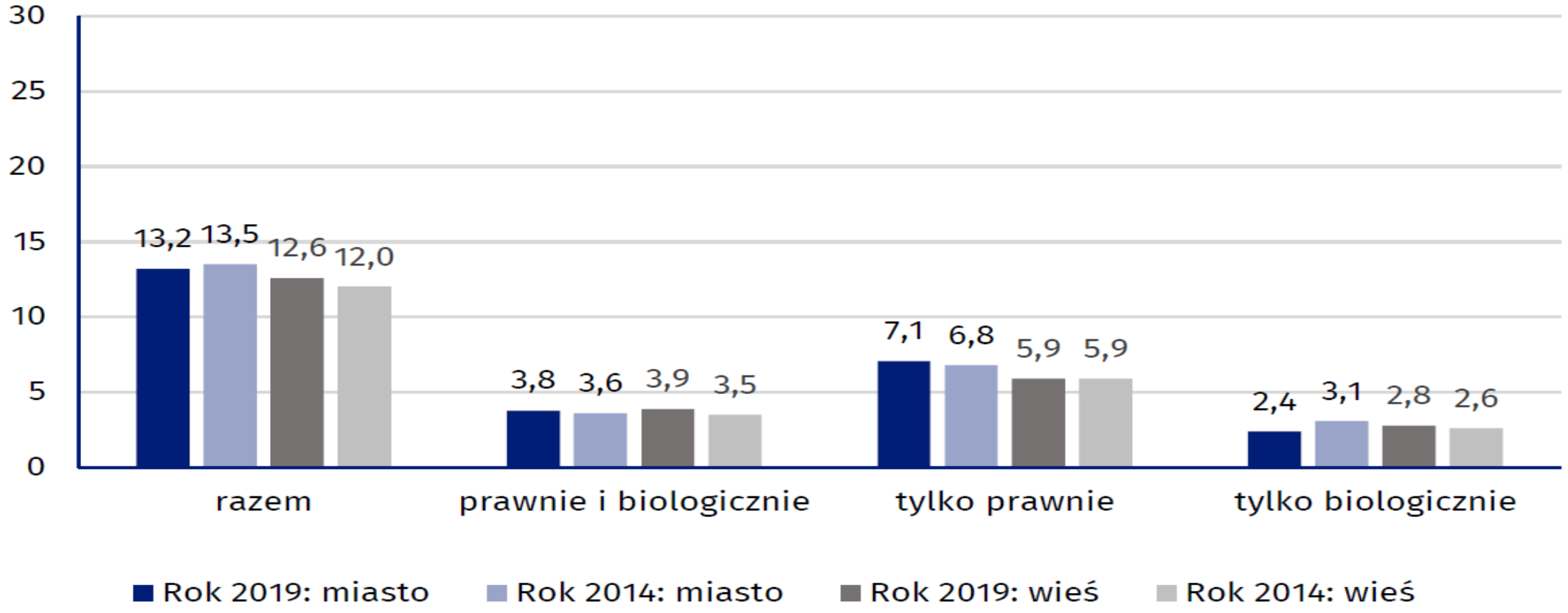
Wiek	Rok 2019		Rok 2014	
	Razem niepełnosprawni	W tym z orzeczeniem o niepełnosprawności	Razem niepełnosprawni	W tym z orzeczeniem o niepełnosprawności
0-4 lata	3,6*	3,4*	2,6*	2,2*
5-9	3,7	3,7	3,6	3,4
9-14	5,5	5,4	5,0	4,0
15-19	4,0*	3,5*	3,4	2,7*
20-29	4,6	4,4	3,8	3,2
30-39	5,3	4,9	4,8	3,6
40-49	7,9	6,4	9,0	7,6
50-59	15,1	13,4	18,0	15,1
60-69	22,9	19,4	23,5	19,1
70-79	32,5	23,3	36,0	27,1
80 lat +	52,2	32,1	51,4	30,1

[a] Zastosowano oznaczenie: * (gwiazdka) liczebność pomiędzy 20 a 50 odpowiedzi.

Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Odsetki osób z niepełnosprawnością w Polsce według miejsca zamieszkania (2019 i 2014)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Stan zdrowia – zachorowalność na wybrane choroby

(na podstawie opracowania pt.: Zdrowie i ochrona zdrowia w 2019 r.
Główny Urząd Statystyczny
Urząd Statystyczny w Krakowie)
Data publikacji: 26.02.2021 r.

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Choroby zakaźne

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Najczęściej występującymi chorobami zakaźnymi w 2019 roku były: grypa, szkarlatyna, salmonelloza, gruźlica oraz wirusowe zapalenie wątroby typu C i B.

Łącznie w 2019 roku odnotowano **4.790.033** przypadków zachorowań na grypę, 1/3 tych zachorowań przypada na województwa **mazowieckie** i **pomorskie**. Najniższy wskaźnik zachorowalności na grypę notujemy w województwie **podkarpackim** (3716 przypadków na 100 tys. ludności).

Drugą najczęściej występującą chorobą zakaźną wśród ludności Polski w 2019 roku była szkarlatyna (łącznie **20.837** przypadków).

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Najczęściej występujące choroby zakaźne w 2019 r. w porównaniu z 2018 rokiem na 100 tys. ludności

Na 100 tys. ludności
Per 100 thousand population

Choroby Diseases	**2019** 2019	**2018** 2018	**Różnica w stosunku do 2018 roku** Difference to 2018
Szkarlatyna (płonica) Scarlet fever	54,3	48,9	5,4
Choroby weneryczne Venereal diseases	7,1	5,3	1,8
Wirusowe zapalenie wątroby typu C Viral hepatitis type C	8,7	9,0	-0,3
Gruźlica Tuberculosis	13,9	14,3	-0,4
Wirusowe zapalenie wątroby typu B Viral hepatitis type B	7,4	8,3	-0,9
Salmonellozy Salmonella infections	24,1	26,0	-1,9
Grypa Influenza	12478,4	13639,3	-1160,9

Źródło: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Nowotwory złośliwe

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

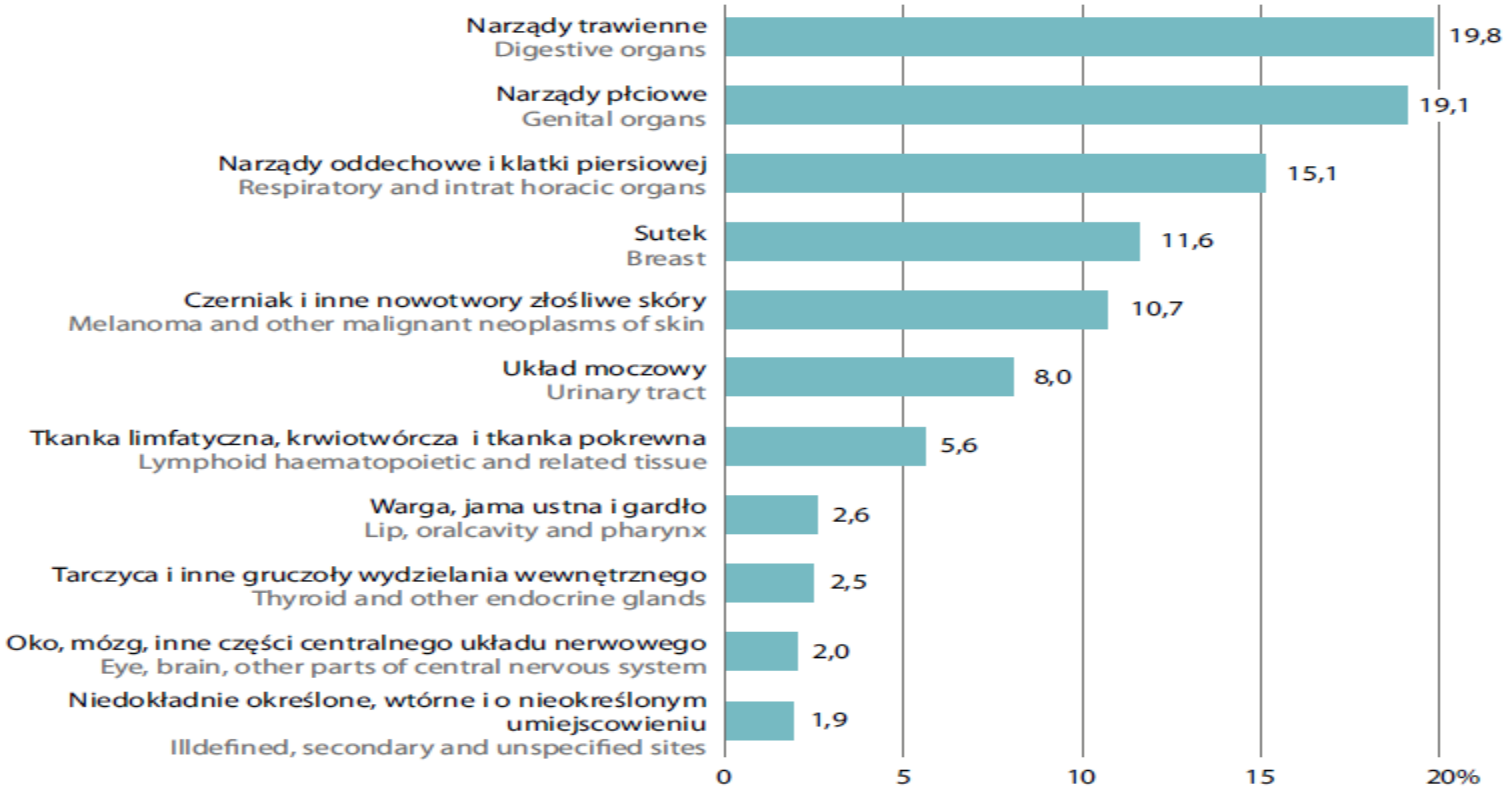
Nowotwory złośliwe stanowią narastający i bardzo poważny problem zdrowotny polskiego społeczeństwa, w roku 2017 r. stwierdzono ich ponad 161 tys.

Wskaźnik zachorowalności wyniósł w 2017 roku 420 przypadków na 100 tys. ludności, podczas gdy w 2016 roku – 419, a na początku tej dekady – 299.

Najczęściej diagnozowano nowotwory narządów trawiennych (łącznie 31.993 osoby), a dalej – narządów płciowych (30.767 osób) oraz narządów oddechowych i klatki piersiowej (24.346 przypadków). Te trzy choroby odpowiadały za 54% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe w 2017 roku.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Najczęściej występujące nowotwory złośliwe w 2017 roku (w odsetkach)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży]

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

W stosunku do stanu z 2016 roku pogłębia się problem zachorowalności na czerniaka i inne złośliwe nowotwory skóry (przybyły 1452 osoby, u których zdiagnozowano te choroby). Częściej niż przed rokiem występują również nowotwory tkanki limfatycznej, krwiotwórczej i tkanki pokrewnej (więcej o 587 przypadków) oraz nowotwory układu moczowego (więcej o 255 przypadków). Największe spadki zachorowalności w stosunku do 2016 roku notujemy w 2017 roku w przypadku nowotworów narządów oddechowych i klatki piersiowej (mniej o 660 diagnoz) oraz nowotworów narządów trawiennych (mniej o 482 diagnozy).

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Najczęściej występujące nowotwory złośliwe w 2017 r. w porównaniu z 2016 rokiem na 100 tys. ludności

Na 100 tys. ludności
Per 100 thousand population

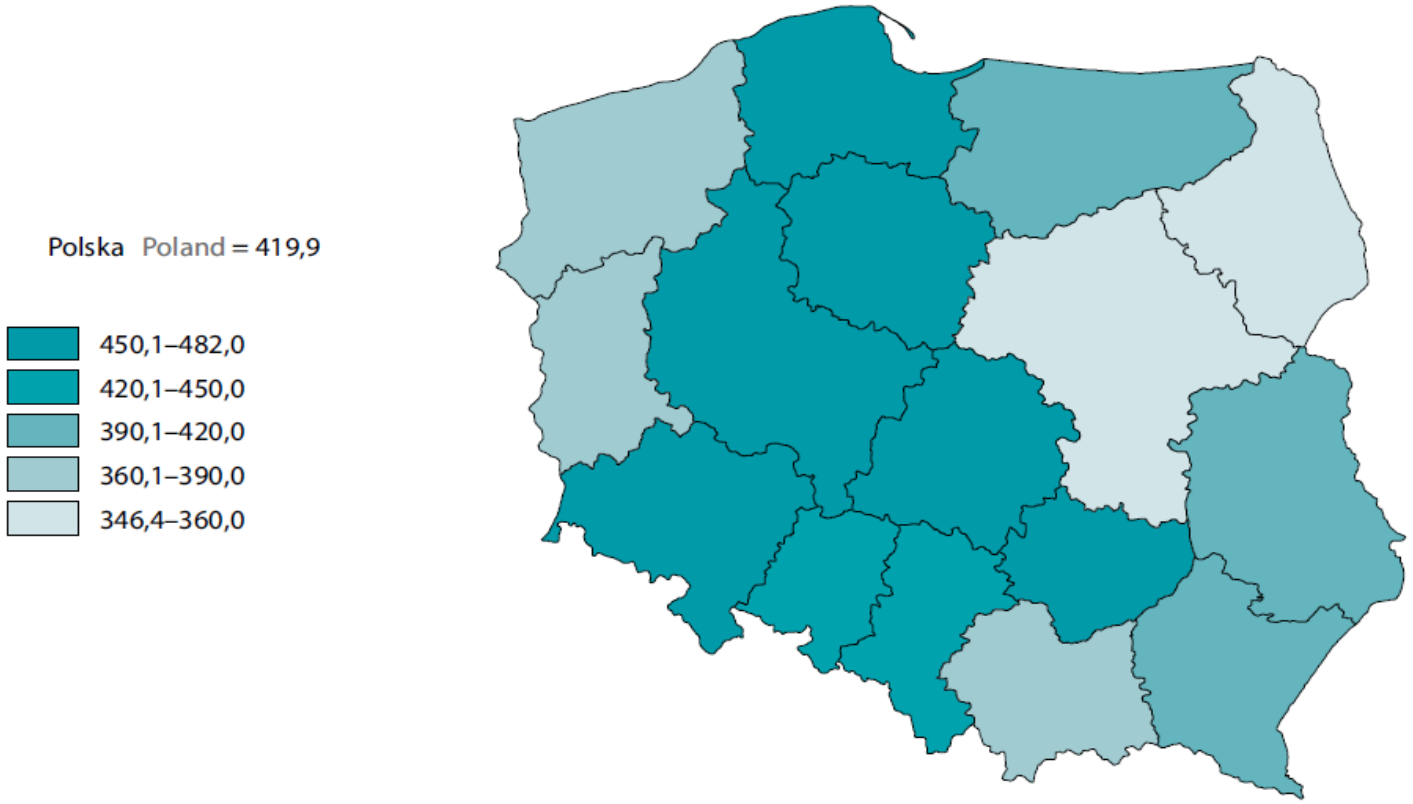
Nowotwory złośliwe Malignant neoplasms	2017 2017	2016 2016	Różnica w stosunku do 2016 roku Difference to 2016
czerniak i inne nowotwory złośliwe skóry melanoma and other malignant neoplasms of skin	44,9	41,1	3,8
tkanka limfatyczna, krwiotwórcza i tkanka pokrewna lymphoid haematopoietic and related tissue	23,4	21,9	1,5
układ moczowy urinary tract	33,8	33,1	0,7
narządy płciowe genital organs	80,1	79,9	0,2
sutek breast	48,6	48,8	-0,2
warga, jama ustna i gardło lip, oralcavity and pharynx	10,8	11,3	-0,5
oko, mózg, inne części centralnego układu nerwowego eye, brain, other parts of central nervous system	8,3	8,8	-0,5
tarczyca i inne gruczoły wydzielania wewnętrznego thyroid and other endocrine glands	10,4	11,1	-0,7
niedokładnie określone, wtórne i o nieokreślonym umiejscowieniu illdefined, secondary and unspecified sites	8,1	8,9	-0,8
narządy trawienne digestive organs	83,3	84,5	-1,2
narządy oddechowe i klatki piersiowej respiratory and intrat horacic organs	63,4	65,1	-1,7

Źródło: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży

W 2017 r. największą zachorowalność na nowotwory złośliwe stwierdzono u mieszkańców województw **pomorskiego** (482 zachorowania na 100 tys. ludności) i **kujawsko-pomorskiego** (481 przypadków), a w dalszej kolejności wśród mieszkańców świętokrzyskiego, łódzkiego, wielkopolskiego i dolnośląskiego (co najmniej 450 nowych zachorowań na 100 tys. ludności). Najrzadziej nowotwory złośliwe były wykrywane u mieszkańców województw **podlaskiego** i **mazowieckiego** – mniej niż 360 nowych przypadków na 100 tys. mieszkańców.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Zachorowalność na nowotwory złośliwe w 2017 r. na 100 ludności



Źródło: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży

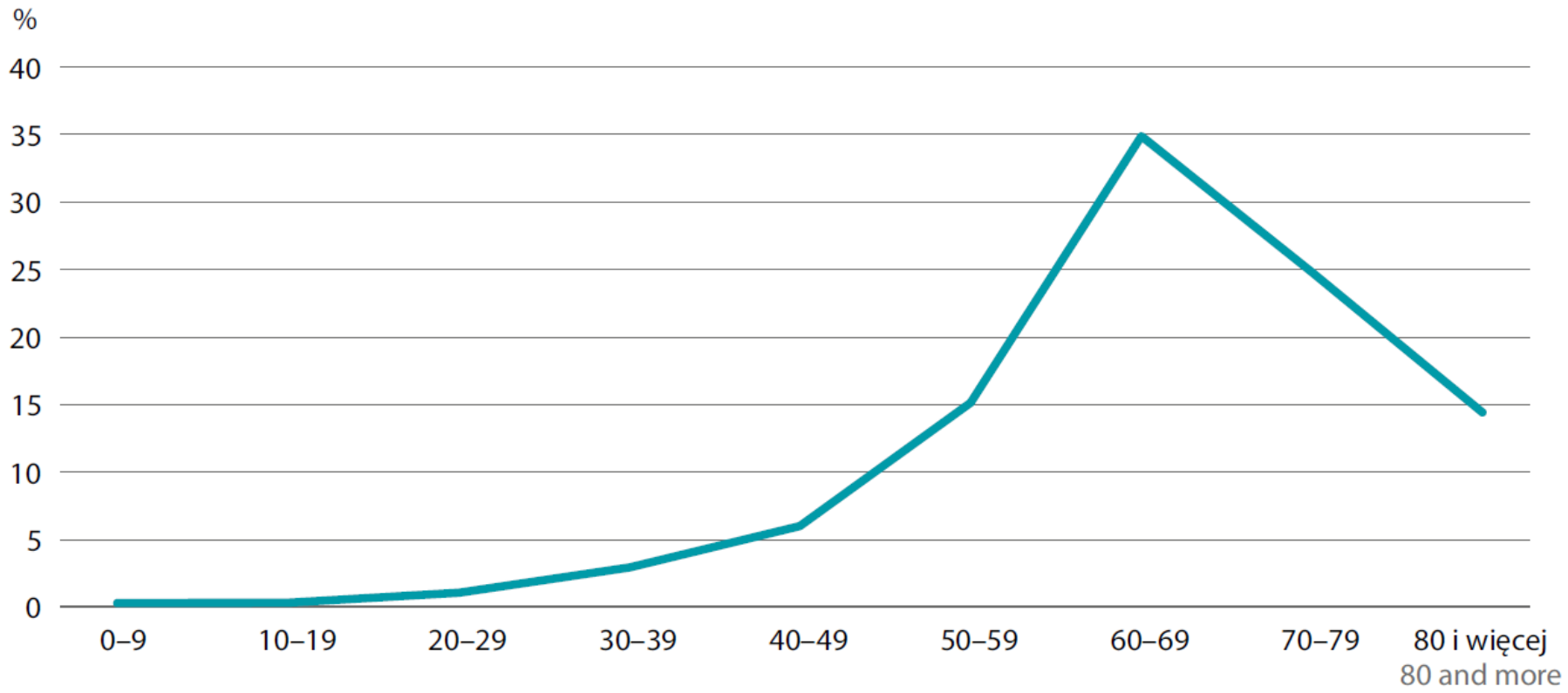
Wśród osób, u których zdiagnozowano nowotwór złośliwy najliczniejszą grupą są sześćdziesięciolatkowie.

Najczęściej występującymi rodzajami nowotworów w tej grupie są nowotwory narządów pokarmowych

i oddechowych.

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Zachorowalność na nowotwory złośliwe w 2017 roku w podziale na grupy wieku (w odsetkach)



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

W warunkach ambulatoryjnych w ciągu 2018 r. w poradniach dla osób z zaburzeniami psychicznymi, uzależnionych od alkoholu i innych substancji leczyło się ponad **1,6 mln** osób, czyli ponad **4%** ludności Polski.

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania można podzielić na cztery grupy schorzeń.
Najliczniej reprezentowana jest grupa zaburzeń:

- niezwiązanych z uzależnieniami - **86%**
- nadużywaniem alkoholu,
- nadużywaniem tytoniu,
- i nadużywaniem substancji psychoaktywnych.

13%

Wśród zdiagnozowanych na zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (bez uzależnień) najwyższy wskaźnik chorobowości na 100 tys. mieszkańców zanotowano w województwie **kujawsko-pomorskim** (4660), a najniższy w **zachodniopomorskim** (2626).

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

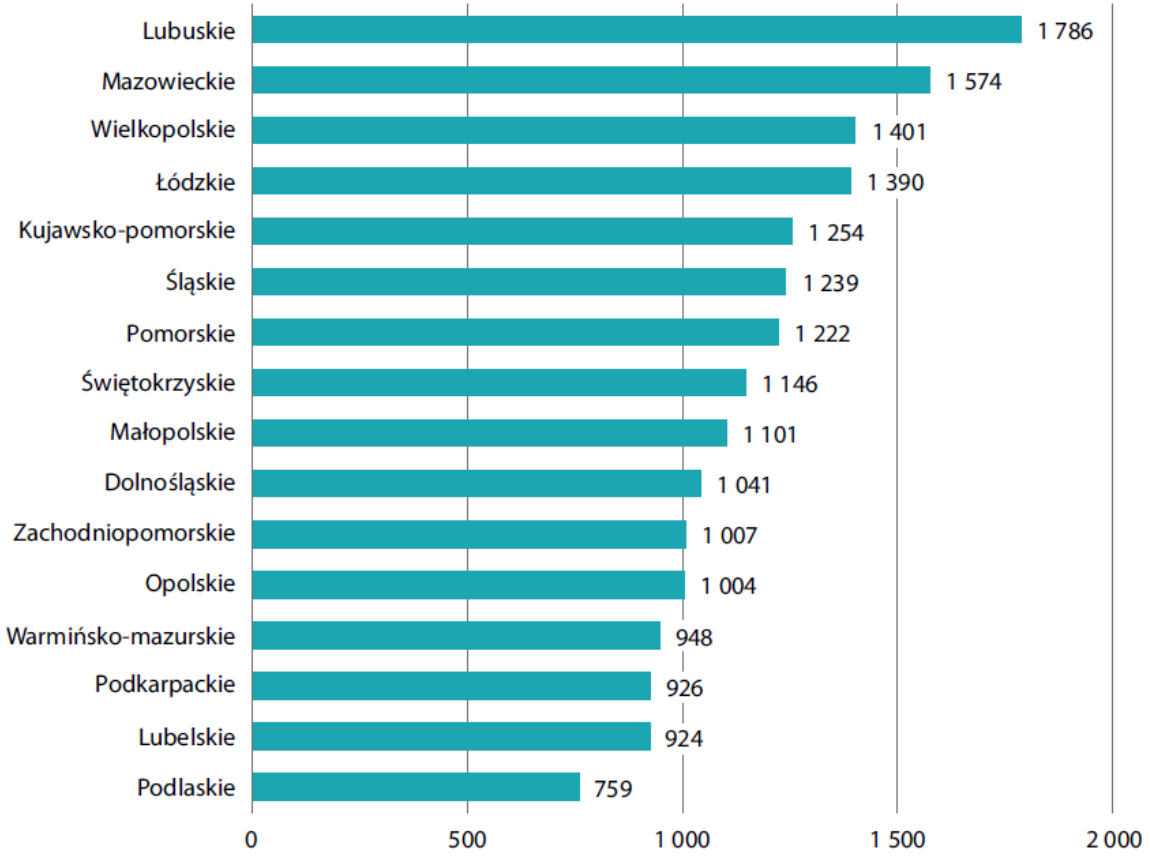
Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania w 2018 r.

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (ogółem) Mental and behavioral disorders (in total)	W liczbach bezwzględnych In absolute numbers	W odestkach ogółem In total (in %)	W odestkach wśród pacjentów w ramach grupy Among patients in the group of disorders (in %)
(1) Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (bez uzależnień) ogółem **Mental and behavioral disorders (without addiction) in total**	**1387035**	**85,90%**	**100,0%**
zaburzenia nerwicowe neurotic disorders	467793	29,0%	33,7%
zaburzenia nastroju (afektywne) affective disorders	326566	20,2%	23,5%
organiczne zaburzenia psychiczne włącznie z zespołami objawowymi organic mental disorders including symptomatic syndromes	211445	13,1%	15,2%
schizofrenia schizophrenia	142646	8,8%	10,3%
(2) Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu ogółem **Alcohol abuse disorders in total**	**168031**	**10,41%**	**100,0%**
zespół uzależnienia addiction syndrome	145066	9,0%	86,3%
ostre zatrucia i używanie szkodliwe acute intoxication and alcohol related harm	15888	1,0%	9,5%
(3) Zaburzenia psychiczne spowodowane używaniem środków psychoaktywnych ogółem **Mental disorders caused by the use of psychoactive substances in total**	**43207**	**2,68%**	**100,0%**
zespół uzależnienia i zespół abstynencyjny addiction syndrome and abstinence syndrome	33600	2,1%	77,8%
ostre zatrucia i używanie szkodliwe acute intoxication and psychoactive substances related harm	7006	0,4%	16,2%
zaburzenia psychotyczne psychotic disorders	1076	0,1%	2,5%
(4) Używanie tytoniu **Smoking**	**1522**	**0,09%**	**100,0%**

Źródło: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

Zachorowalność na zaburzenia nerwicowe na 100 tys. ludności



Źródło: [Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży]

PAŃSTWOWA
UCZELNIA
ZAWODOWA
WE WŁOCŁAWKU

Dziękuję za uwagę

PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA WE WŁOCŁAWKU

https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/publikacje/727-co-to-jest-profilaktyka-i-promocja-zdrowia
https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU5020
NPZ 2021-2025 - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl (www.gov.pl)
10 zasad zdrowego stylu życia | Serwis Zdrowie (pap.pl)
Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.
Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Zdrowie / Zdrowie / Szczepienia ochronne dzieci i młodzieży