

RAPORT ZDROWIE POLAKÓW



SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Stan zdrowia Polaków	4
Jakich informacji na temat zdrowia poszukują Polacy?	5
Jak Polacy dbają o zdrowie?	6
Rola badań okresowych	6
Nawyki żywieniowe	9
Uzależnienie od papierosów	11
Stosowanie leków	13
Wybór lekarza	17
Internetowe umawianie wizyt u lekarzy i specjalistów	18
Gdzie Polacy szukają informacji o zdrowiu?	19
Popularność portali medycznych	20
Samodzielne diagnozowanie	22
Fora internetowe	23
Zadawanie lekarzom pytań przez internet	23
Podsumowanie	25

WSTĘP

Rola internetu, jako źródła wiedzy, rośnie z każdym rokiem. Dotyczy to również portali o tematyce medycznej i zdrowotnej. Z przeprowadzonej przez portal abcZdrowie.pl ankiety wynika, że w 2015 roku skorzystało z nich aż 89% respondentów. Użytkownicy bardziej krytycznie podchodzą do informacji prezentowanych przez serwisy zdrowotne, doceniając wartościowe artykuły oraz treści eksperckie. Coraz popularniejsze staje się też korzystanie z internetowego umawiania wizyt oraz możliwości bezpośredniego kontaktu z lekarzami i specjalistami w celu skonsultowania z nimi swoich problemów zdrowotnych.

Łatwiejszy dostęp do wartościowych treści z zakresu zdrowia wpływa na poprawę naszych nawyków oraz wiedzy na temat zdrowego stylu życia. Ma to odzwierciedlenie w trendzie na świadome odżywianie się i regularną aktywność fizyczną. Niestety, nadal zaobserwować można niepokojące zjawiska, takie jak brak regularności w wykonywaniu badań okresowych oraz sięganie po leki bez skonsultowania się z lekarzem. Długi czas oczekiwania na wizytę do specjalisty skutkuje również tym, że Polacy próbują na własną rękę szukać przyczyn i sposobów leczenia swoich dolegliwości, co często prowadzi do poważniejszych problemów zdrowotnych.

Zapraszamy do zapoznania się z raportem „Zdrowie Polaków”, przygotowanym przez Grupę Wirtualna Polska i portal abcZdrowie.pl. Publikacja powstała w oparciu o badanie Target Group Index MillwardBrown oraz badanie ankietowe przeprowadzone wśród użytkowników portalu abcZdrowie.pl. Respondenci podzielili się swoimi doświadczeniami na temat korzystania z serwisów medycznych oraz poszukiwania w internecie interesujących ich informacji na temat stanu zdrowia. Raport uzupełniony został o wypowiedzi lekarzy i specjalistów z zakresu ginekologii, chorób wewnętrznych, psychologii oraz dietetyki na temat tego, w jaki sposób Polacy leczą się i szukają informacji o swoim stanie zdrowia.

STAN ZDROWIA POLAKÓW

Polacy dosyć dobrze oceniają swój stan zdrowia. Co piąta osoba zapytana o dolegliwości, jakie przeżyła w ciągu ostatnich trzech miesięcy, wskazała, że problemy te jej nie dotyczą. Najczęstszymi kłopotami zdrowotnymi Polaków są te związane z przeziębieniem i grypą – ból gardła (34%), katar (31%) oraz kaszel (28%). Często dolegliwością jest również ból głowy, który dotknął 29% respondentów. Bóle migrenowe, silniejsze i bardziej dokuczliwe, wskazało jednak tylko 6% osób.

Polacy zmagają się też z dolegliwościami ortopedycznymi. Są to głównie bóle kręgosłupa, na które skarża się aż 27% badanych. Na kolejnych miejscach znajdują się też bóle stawów i mięśni, dotykające odpowiednio 18% i 17% respondentów.

DOLEGLIWOŚCI PRZEBYTE W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY:

BÓL GARDŁA – 34,01%

KATAR – 31,32%

BÓL GŁOWY (INNY NIŻ MIGRENA) – 28,80%

KASZEL – 27,84%

BÓL KRĘGOSŁUPA – 26,55%

BÓL BRZUCHA – 20,54%

PRZEZIĘBIENIE – 18,38%

BÓL STAWÓW – 17,85%

BÓL MIĘŚNI – 16,85%

BEZSENNOŚĆ – 14,45%

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

Alergie – **13,97%**

Rozwolnienie/biegunka – **12,75%**

Zgaga – **11,61%**

Wzdęcia – **11,51%**

Nerwowość lub rozdrażnienie – **10,38%**

Wysokie ciśnienie krwi – **9,60%**

Dolegliwości oczu – **9,53%**

Chrypka/niedyspozycje głosowe – **9,28%**

Grypa – **8,61%**

Ból zatok – **8,10%**

Popękane/spierzchnięte usta – **7,44%**

Podwyższony cholesterol – **7,09%**

Łupież skóry głowy/włosów – **6,97%**

Migrena – **6,04%**

Nadmierne wypadanie włosów – **5,69%**

Problemy z sercem – **5,65%**

Niestrawność – **5,57%**

Opryszczka – **5,19%**

Ból wątroby – **5,05%**

Hemoroidy – **5,01%**

Zatwardzenie – **4,89%**

Reumatyzm – **4,63%**

Depresja – **4,55%**

Sucha/łuszcząca się skóra na stopie/stopach – **4,47%**

Niskie ciśnienie krwi – **4,40%**

Częste oddawanie moczu w nocy – **4,27%**

Cukrzyca – **4,26%**

Problemy ze słuchem – **3,82%**

Dolegliwości lub bóle wątroby – **3,58%**

Zapalenie pęcherza – **2,66%**

Osteoporoza – **1,83%**

Inne – **2,46%**

Żadne – **21,35%**

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

JAKICH INFORMACJI NA TEMAT ZDROWIA POSZUKUJĄ POLACY?

W ciągu ostatniego roku dominującą kategorią wśród internetowych pytań do lekarzy i specjalistów były te dotyczące ginekologii. Kolejne miejsca w zestawieniu zajęły interna oraz ortopedia, czyli specjalizacje zajmujące się chorobami i dolegliwościami, na które najczęściej wskazywali respondenci. Dotyczyło ich odpowiednio 10% i 7% spośród wszystkich zadanych w 2015 roku pytań.

GINEKOLOGIA – 18,50%



INTERNA – 10,20%



ORTOPEDIA – 7,30%



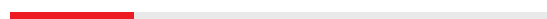
DERMATOLOGIA – 5,10%



PSYCHOLOGIA – 4,40%



NEUROLOGIA – 4,20%



PEDIATRIA – 3,80%



UROLOGIA – 3,70%



ENDOKRYNOLOGIA – 3,60%



DIETETYKA – 3,50%



źródło: abcZdrowie.pl, styczeń - grudzień 2015

Dlaczego Polki tak często szukają odpowiedzi na swoje pytania właśnie na portalach medycznych, a nie u specjalistów, wyjaśnia ginekolog – lek. Jarosław Maj.

“

Moim zdaniem przyczyna jest jedna – **wstyd i strach przed wizytą u ginekologa**. Wygodniej jest usiąść przed komputerem i wyszukać swój problem. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele – trauma z poprzedniej wizyty, naturalny wstyd przed obnażaniem części intymnych, strach przed bólem, obawa przed rozpoznaniem groźnej choroby (np. raka) lub płęć ginekologa (wiele kobiet unika wizyty u mężczyzny).

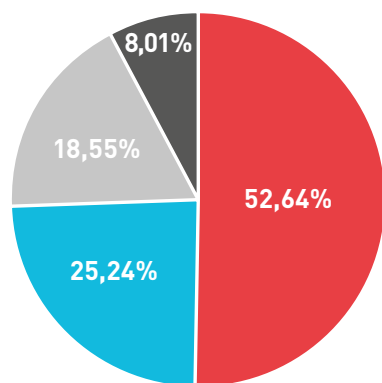


Lek. Jarosław Maj, ginekolog

JAK POLACY DBAJĄ O ZDROWIE?

Polacy unikają wizyt u specjalistów i próbują leczyć się na własną rękę. Ponad połowa badanych przyznała, że tylko w przypadku poważnej choroby udaje się na konsultacje do lekarza. 27% respondentów przyznało również, że w trakcie schorzenia nie stosuje leków i czeka na to, aż organizm poradzi sobie z chorobą. Jest to niepokojące zjawisko, które w skrajnych przypadkach może prowadzić do poważnych powikłań. Na uwagę zasługuje także fakt, że aż 34% badanych za zbyt małą dbałość o własne zdrowie wini zbyt zapracowanie.

| Muszę być naprawdę bardzo chory/a, by pójść do lekarza



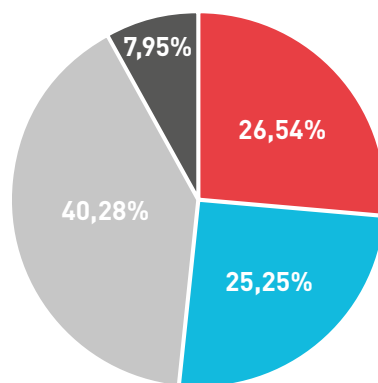
● Zgadzam się

● Trudno powiedzieć

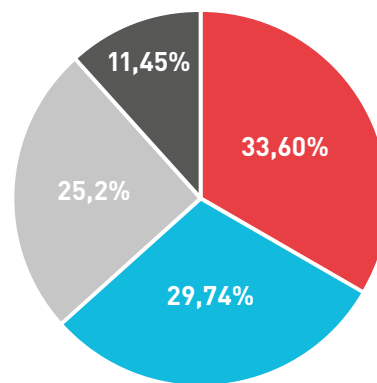
● Nie zgadzam się

● Nie dotyczy

| Kiedy jestem chory/a nie stosuję żadnych leków i czekam aż sam/a wyzdrowieję



| Ponieważ jestem zapracowany/a, nie troszczę się o siebie, tak jak powinienem



źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

ROLA BADAŃ OKRESOWYCH

Jednym z najważniejszych elementów dbałości o zdrowie jest prawidłowa, regularna diagnostyka. Jest ona szczególnie istotna w przypadku osób znajdujących się w grupach ryzyka chorób krążenia lub nowotworów. Regularne badania wykonuje jednak tylko co trzeci badany.

| Poddaję się badaniom okresowym, nawet jeśli dobrze się czuję

ZGADZAM SIĘ – 34,53%



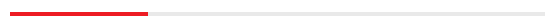
NIE ZGADZAM SIĘ – 31,19%



TRUDNO POWIEDZIEĆ – 25,52%



NIE DOTYCZY – 8,76%



źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

“

Regularne wykonywanie badań diagnostycznych pozwala znacznie wcześniej uchwycić problem zdrowotny. Niekiedy jest to równoznaczne z przechytrzeniem choroby, a czasem pozwala okiełznać ją we wczesnym stadium. Nie bez powodu wiele naukowych towarzystw medycznych zarówno w Polsce, jak i na świecie zaleca **regularną kontrolę i wykonywanie pewnych badań diagnostycznych** w określonym czasie.

Jak wiemy – „Każdy wiek ma swoje prawa.” To znane od pokoleń powiedzenie odnosi się również do naszego zdrowia. Organizm człowieka skonstruowany jest w ten sposób, że **ryzyko pewnych chorób jest szczególnie nasilone w pewnych grupach wiekowych**, stąd w wielu zaleceniach istnieją zapisy dotyczące przedziałów wiekowych, w których powinno się wykonać pierwsze badania diagnostyczne. Jednymi z przykładów są np. wykonanie pierwszej mammografii czy kolonoskopii (po 50. roku życia – przyp. redakcja abcZdrowie.pl). Jeśli zaś chodzi o **badania laboratoryjne**, to właściwie każdy z nas, niezależnie od wieku, powinien niektóre z nich regularnie wykonywać, gdyż pewnych skłonności do chorób nie jesteśmy w stanie przewidzieć, a niektóre z nich są czymś, co niesie ze sobą rozwój cywilizacji i sposób, w jaki żyjemy. Istnieją również pewne **grupy osób bardziej narażonych na działanie różnych czynników chorobowych**. Na przykład z racji wykonywanego zawodu, trybu życia albo skłonności genetycznych. Te osoby szczególnie powinny być otaczane opieką i przesiewowo badane w kierunku chorób, na które mogą zachorować. Na przykład każdej osobie, która w swojej codziennej pracy ma kontakt z pyłami, powinno się okresowo wykonać prześwietlenie klatki piersiowej czy spirometrię. Przykładów można by podawać wiele. Jeśli mamy jakieś wątpliwości, zawsze warto zapytać o nie naszego zaprzyjaźnionego lekarza.

Racjonalne działania, czyli **wczesna diagnostyka prewencyjna**, pozwoli nam uniknąć postawienia zbyt późnego rozpoznania. Dzięki temu uchronimy się przed następstwami, jakie niesie ze sobą zachorowanie na wiele z chorób. Niezwykle ważne jest, aby każdy z nas miał swojego zaufanego lekarza, który będzie informował, kiedy i jakie badania należy wykonywać. A jeśli czujemy, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego – powiedzmy o tym specjalście.



**Dr n. med. Marek Derkacz,
internista, endokrynolog,
diabetolog**

“

Badania okresowe mają za zadanie, ewentualne, **wcześniejsze ujawnienie chorób**, które są charakterystyczne dla płci, wieku, trybu życia i pochodzenia etnicznego. Takie wczesne wykrycie umożliwia całkowite, a czasem nawet szybkie wyleczenie. Musimy jednak pamiętać, że nie wszystkie badania są dla nas. Przede wszystkim ważne są granice wiekowe. Nie trzeba się obrażać na NFZ, który refunduje badanie profilaktyczne, np. kolonoskopię lub mammografię, tylko w specjalnych przedziałach wiekowych. Granice te wynikają z **badania naukowych**, które mówią, kiedy określona choroba najczęściej występuje.



Lek. Łukasz Wroński,
internista

Tak więc namawiam do wykonywania u kobiet w wieku 50–69 lat mammografii, 25–59 lat cytologii, corocznego badania ginekologicznego; u mężczyzn po 50. roku życia badania urologicznego w kierunku raka prostaty; u obu płci kolonoskopii po 50. roku życia, lipidogramu i poziomu glukozy we krwi po 40. roku życia, spirometrii u palaczy między 40., a 65. rokiem życia. Zawsze w przypadku wątpliwości proponuję zwrócić się do lekarza POZ z pytaniem, jakie badania profilaktyczne należy na danym etapie życia wykonać.

NAWYKI ŻYWIENIOWE

Coraz częściej mówi się o narastającym problemie z nadwagą i otyłością. Nadmierny wzrost wagi odpowiedzialny jest za wiele problemów zdrowotnych, w tym za choroby układu krążenia, zaburzenia hormonalne oraz nowotwory. Jak Polacy oceniają swoją masę ciała? 50% badanych zauważa u siebie zbyt wysoką wagę, z czego u 14% jest to już otyłość. Niewiele osób podejmuje także działania mające na celu zmianę tego stanu rzeczy – jedynie 10% badanych wskazuje na to, że jest na diecie odchudzającej.

| Jak ocenia Pan/Pani swój wskaźnik BMI?

NIEDOWAGA – 2,27 %



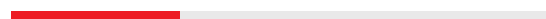
PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA – 43,78%



NADWAGA – 35,95%



OTYŁOŚĆ – 13,59%



TRUDNO POWIEDZIEĆ – 4,42%



źródło: TGI MillwardBrown, styczeń–wrzesień 2015

Czy odchudza się Pan/Pani?

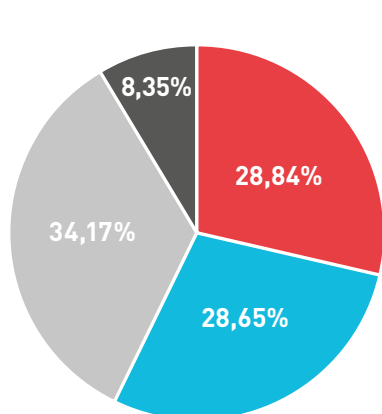
TAK – 9,86%

NIE – 90,14%

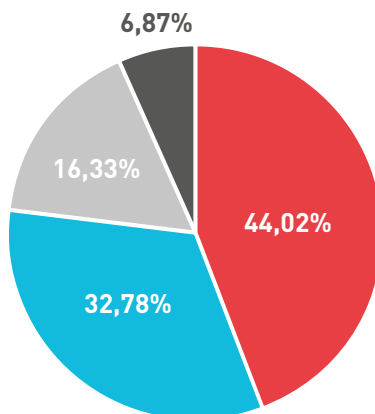
źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

Polacy coraz lepiej się odżywiają i zwracają uwagę na to, co znajduje się na ich talerzach. Aż 44% badanych uważa, że odżywia się zdrowo, a blisko 30% pilnuje, by ich posiłki nie były zbyt kaloryczne. Dużą wagę przykładamy także do tego, aby na naszych talerza znajdowały się świeże, zdrowe produkty. Ponad 50% pytanych osób wskazuje, że podczas przygotowywania posiłku zwraca uwagę na to, by znajdowało się w nim dużo witamin.

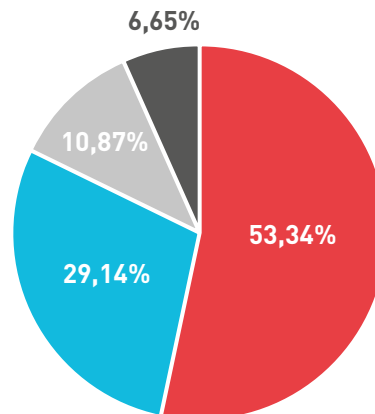
Zawsze myślę o tym, czy moje posiłki nie są zbyt kaloryczne



Uważam, że odżywiam się zdrowo



Staram się, aby moje posiłki zawierały dużo witamin



Zgadzam się

Trudno powiedzieć

Nie zgadzam się

Nie dotyczy

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

“

Już Hipokrates mawiał: „Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem”. Dziś, kilka tysięcy lat po wypowiedzeniu przez niego tych słów, mamy całe mnóstwo dowodów naukowych potwierdzających to, że sposób, w jaki się odżywiamy, wpływa na nasze zdrowie. Spożywanie pokarmów nie jest tylko doznaniem smaku. Jest to przede wszystkim **dostarczenie naszemu organizmowi składników odżywczych**, których odpowiednie ilości wpływają na nasz układ hormonalny, krążenia, nerwowy, etc. Prawidłowe nawyki żywieniowe, czyli wybór najmniej przetworzonej żywności i urozmaicone menu, powodują, że dostarczymy wszystko to, co jest niezbędne, by zachować dobre zdrowie na długie lata.

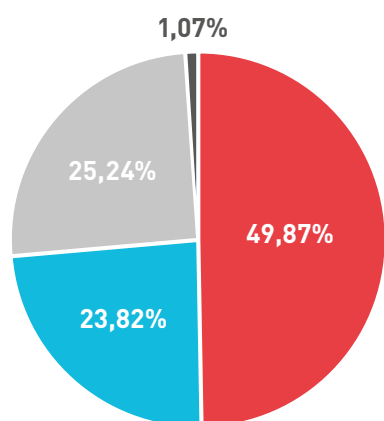


Sylwia Ogrodowczyk,
dietetyk

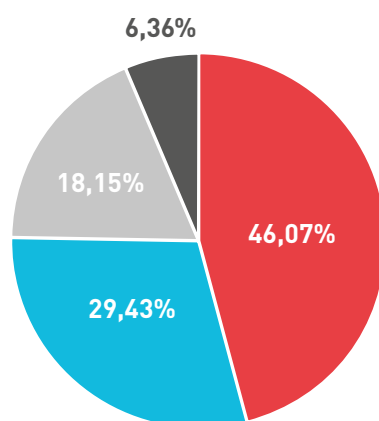
Coraz więcej osób w sposób świadomy podchodzi również do zakupów spożywczych i zwraca uwagę na wybierane produkty. Blisko 50% respondentów czyta informacje o składnikach produktu przed jego zakupem. Coraz częściej przyznajemy również, że za zdrową żywność warto zapłacić więcej. Z takim twierdzeniem zgodziło się 46% badanych.

Polakom nie brakuje jednak sceptycyzmu w stosunku do jakości produktów spożywczych dostępnych na sklepowych półkach. Aż 66% badanych zgadza się ze stwierdzeniem, że nie można być pewnym, czy to, co jemy, jest dla nas rzeczywiście zdrowe.

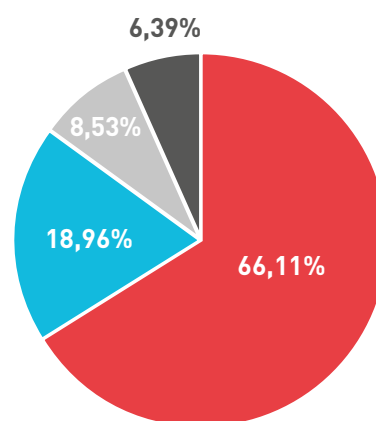
| Czytam informacje o składnikach produktu



| Uważam, że warto zapłacić więcej za zdrową żywność



| W dzisiejszych czasach nie można być pewnym, czy to, co jemy, jest zdrowe



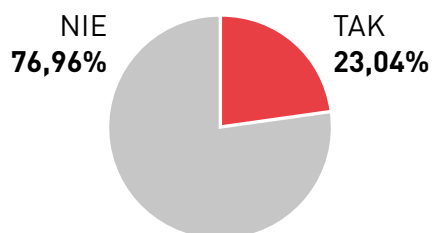
● Zgadzam się ● Trudno powiedzieć ● Nie zgadzam się ● Nie dotyczy

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

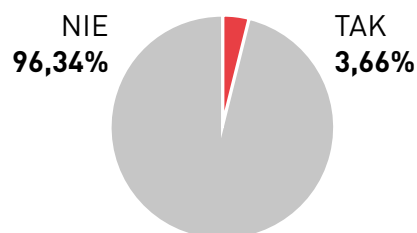
UZALEŻNIENIE OD PAPIEROSÓW

Popularność palenia papierosów wśród Polaków systematycznie spada, na co wpływ mają zakazy palenia w miejscach publicznych i rosnące ceny tych wyrobów. W dalszym ciągu pali jednak ponad 23% badanych. Niewielka jest przy tym popularność e-papierosów, z których korzysta 3,6% osób.

| Czy pali Pan/Pani papierosy?



| Czy pali Pan/Pani e-papierosy?



źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015, Polacy 18-75

Znaczna większość osób palących, bo 82%, jest uzależniona od nikotyny od minimum sześciu lat. Dużo mniej osób zaczęło palić w przeciągu 3-5 lat (jedynie 7%). Polscy palacze próbują również walczyć z nałogiem – 52% respondentów deklarujących się jako osoby palące wskazało, że podjęło się rzucenia palenia.

Od jak dawna pali Pan/Pani papierosy?

6 LAT LUB WIĘCEJ – 82,45%

OD 3 DO 5 LAT – 7,34%

OD 2 DO 3 LAT – 3,83%

OD ROKU DO 2 LAT – 1,87%

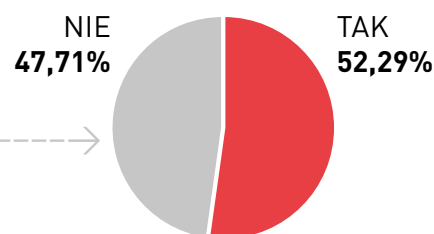
OD 6 MIESIĘCY DO ROKU – 1,01%

OD 3 DO 6 MIESIĘCY – 0,67%

KRÓCEJ NIŻ 3 MIESIĄCE – 2,84%

Czy próbował/a Pan/Pani rzucić palenie?

(tylko osoby deklarujące uzależnienie od nikotyny)



źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015, Polacy 18-75

“

Nikotyna uzależnia specyficznie. Szybko i na lata, ale bardzo płytko. Wyobraźmy sobie, że odstawiliśmy nałóg cztery dni temu. W ustroju nie ma już wtedy ani grama nikotyny, bo organizm wydalą ją mniej więcej w 72 godziny. Palacze nadal odczuwają jednak nieposkromioną chęć zapalenia, która łamie nawet silne charaktery. Na sto osób podejmujących próbę rzucenia tego bardzo szkodliwego nałogu aż 96 prędzej czy później decyduje się zapalić. Problem ma głębokie podłoże psychiczne związane z **silnie utrwalonym nawykiem** zespolonym w podświadomości z uczuciem zadowolenia, spełnienia i relaksacji. Kolejną sprawę stanowią nawyki i rytuały wplecione w aktywność palacza oraz jawne irracjonalne przekonania (np. że palenie niweluje stres) oraz mity przekazywane przez reklamy.

Palaczowi nie uda się zerwać z nałogiem, gdy nie ma wystarczającej motywacji, gdy podświadomie obawia się utraty dużej przyjemności i jest przekonany, że papierosy relaksują i pomagają w stresujących sytuacjach. Bardzo dobre rezultaty przynosi **terapia uzależnień** łącząca założenia i techniki terapii poznawczo-behawioralnej z psychoedukacją. Po roku od przebycia sesji terapeutycznej jej skuteczność wynosi 60%.



Mgr Piotr Bochański,
psycholog

STOSOWANIE LEKÓW

Polacy najczęściej kupują leki w aptekach, jednak 18% badanych wskazuje, że środki farmaceutyczne zakupiło w innych miejscach – w drogeriach, na stacjach benzynowych czy w supermarketach. Wśród leków, po które najczęściej sięgali Polacy, dominują preparaty na grype i przeziębienie oraz towarzyszące im dolegliwości, takie jak katar, kaszel i ból gardła. Badani chętnie sięgali również po suplementy witaminowe i mineralne.

Gdzie w ciągu ostatnich 3 miesięcy kupił/a Pan/Pani środki farmaceutyczne?

W APTECE – 67,54%

NA STACJI BENZYNOWEJ – 1,04%

W DROGERII – 4,05%

PRZEZ INTERNET – 2,44%

W SUPERMARKECIE/DYSKONCIE – 7,48%

W INNYM MIEJSCU – 0,71%

W SKLEPIE ZIELARSKIM/ZE ZDROWĄ
ŻYWNOŚCIĄ – 2,33%

NIE KUPIŁEM/AM – 28,89%

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń–wrzesień 2015

Jakie środki farmaceutyczne stosował/a Pan/Pani w ciągu ostatnich 3 miesięcy?

LEKI NA GRYPĘ/PRZEZIĘBIENIE – 31,23%

LEKI NA BÓLE MIĘŚNI/STAWÓW LUB BÓLE
REUMATYCZNE – 13,52%

LEKI NA BÓL GARDŁA – 26,72%

LEKI USPOKAJAJĄCE LUB NASENNE – 10,02%

PREPARATY
WITAMINOWO-MINERAŁOWE – 21,82%

PREPARATY PRZECIWBIEGUNKOWE – 9,4%

LEKI NA KASZEL – 18,38%

LEKI NA ŻYLAKI – 4,72%

LEKI NA KATAR – 17,92%

LEKI NA NIESTRAWNOŚĆ
LUB BÓL BRZUCHA – 15,41%

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń–wrzesień 2015

Stosowanie leków to też częsta tematyka poruszana przez osoby szukające informacji na temat zdrowia w internecie. Polacy najczęściej mają wątpliwości związane ze skutkami ubocznymi i interakcjami pomiędzy stosowanymi przez siebie środkami. W 2015 roku ponad 10% pytań z zakresu farmakologii dotyczyło leków przeciwbólowych, po które często sięgają użytkownicy.

Najczęstsze pytania z zakresu farmakologii:

SKUTKI UBOCZNE LEKÓW – 33,7%

LEKI NA RECEPTĘ – 0,5%

INTERAKCJE MIĘDZYLEKOWE – 29%

INNE – 14,8%

LEKI PRZECIWBÓLOWE – 10,5%

PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA
LEKÓW – 5,4%

LEKI BEZ RECEPTY – 6,1%

źródło: abcZdrowie.pl, styczeń - grudzień 2015

“

Samoleczenie jest w czasach powszechnego dostępu do internetu możliwe, potrzebne i polecane. Trzeba jednak pamiętać o kilku rzeczach.

W aptekach jest kilkadziesiąt preparatów o innych nazwach, które służą leczeniu podobnych schorzeń, a zawierających taki sam lub bardzo podobny skład. Nie możemy wziąć kilku preparatów na raz, np. na przeziębienie, bo środki te zazwyczaj nie leczą, tylko **zmniejszają objawy choroby**. Jeśli połączymy kilka preparatów zawierających ten sam składnik, np. paracetamol, możemy bardzo łatwo **przekroczyć dawkę toksyczną** i <<zafundować>> sobie niewydolność wątroby. Pamiętajmy więc, żeby czytać skład preparatu i nie łączyć kilku z nich.

Większość reklamowanych produktów to tzw. suplementy diety lub wyroby medyczne, czyli preparaty o nieprzebadanej skuteczności, które nie są groźne, ale mogą nie być w pełni skuteczne. Zażywając je, możemy odczuwać przejściową poprawę, co może opóźnić właściwą pomoc lekarską.



Lek. Łukasz Wroński,
internista

Największą popularnością wśród Polaków cieszą się leki przeciwbólowe, po które w ciągu ostatnich 3 miesięcy sięgnęło 60% badanych. Większość osób stosuje takie środki raz w miesiącu (14%) lub 2-3 razy w miesiącu (28%). Na uwagę zasługuje jednak fakt, że ponad 5% badanych sięga po takie leki raz dziennie, a 31% raz w tygodniu lub częściej.

| Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy stosował/a Pan/Pani leki przeciwbólowe?

TAK – 60,21%

NIE – 39,79%

źródło: TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015

| Jak często stosował/a Pan/Pani leki przeciwbólowe?

RAZ DZIENNIE LUB CZĘŚCIEJ – 5,16%

2-3 RAZY W MIESIĄCU – 28,36%

4-6 RAZY W TYGODNIU – 5,30%

RAZ W MIESIĄCU – 14,23%

2-3 RAZY W TYGODNIU – 13,51%

RZADZIEJ NIŻ RAZ W MIESIĄCU – 20,49%

RAZ W TYGODNIU – 12,95%

TGI MillwardBrown, styczeń-wrzesień 2015, osoby stosujące leki przeciwbólowe w ciągu ostatnich 3 miesięcy

“

„Niestety, coraz większa liczba leków dostępna jest w naszym kraju bez recepty. Od wieków osobą, która mogła właściwie ordynować leki, był wyłącznie lekarz. To on dokładnie wiedział, kiedy i komu należy przepisać leki, na jaką chorobę i w jakich dawkach. To lekarz znał ich działanie oraz powikłania, **jakie mogą powodować**. Wiedział, jakich środków nie wolno łączyć i komu nie wolno ich podawać. Po kilku latach od zniesienia konieczności posiadania recepty na leki przeciwbólowe z grupy NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne) wzrosła częstość występowania przewlekłej niewydolności nerek.

Nawet ostatnio szalenie popularna **witamina D**, dostępna obecnie bez recepty, przyjmowana przewlekle i w zbyt dużych dawkach



**Dr n. med. Marek Derkacz,
internista, endokrynolog,
diabetolog**

zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy i jej powikłań. Podobnie **witamina C** łykana bez opamiętania w dużych dawkach zwiększa ryzyko rozwoju kamicy nerkowej. Dostęp do wielu leków, do tej pory dostępnych jedynie na receptę, ciągle się poszerza, a wraz z nim rośnie również liczba powikłań związanych ze zbyt częstym czy zbyt długim ich stosowaniem w nieodpowiednich dawkach. Nie tak dawno dowiedziono naukowo, że popularne leki na zgagę i chorobę wrzodową, przyjmowane latami, wiążą się ze wzrostem ryzyka rozwoju osteoporozy czy niektórych nowotworów. Wiele osób jednak wciąż traktuje je jak niewinne pastylki.

Właśnie dlatego warto zwracać uwagę na **skład chemiczny zażywanych przez nas tabletek**, a podczas wizyty u lekarza zawsze mówić o preparatach, które przyjmujemy. Pozwoli to uniknąć sytuacji, w której przekroczymy **dawkę maksymalną**, dzięki czemu uchronimy naszą wątrobę czy nerki przed poważnym uszkodzeniem. Są pewne leki, których nie wolno łączyć z innymi, bo albo znoszą wzajemnie swoje działania, albo mogą prowadzić do wystąpienia działań niepożądanych.

Kolejnym z problemów jest ten związany z **samodzielnym modyfikowaniem dawek leków**. Zajmując się na co dzień m.in. leczeniem osób chorych na tarczycę, często mam okazję przekonać się, do czego może doprowadzić samodzielna zmiana dawkowania leków. Przykłady można by mnożyć, choć grzechem byłoby nie wspomnieć o **przerywaniu dawkowania antybiotyków** w trzecim dniu kuracji, kiedy już czujemy się lepiej. Jest to najlepszym przykładem na to, w jaki sposób najłatwiej i najtaniej można wyhodować **antybiotykooporne bakterie**.

Na szczęście, coraz więcej Polaków interesuje się własnym zdrowiem i lekami, które przyjmuje. Z drugiej jednak strony nadal jesteśmy jednym z państw w Europie, w którym spożycie leków jest największe, co może budzić uzasadniony niepokój. Dobrze byłoby, gdybyśmy na co dzień pamiętali, że leki to nie cukierki, a niewłaściwie stosowane mogą nam nawet bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Dlatego dla własnego bezpieczeństwa przed rozpoczęciem terapii zawsze konsultujmy się z naszym lekarzem.

Witamina C łykana bez opamiętania w dużych dawkach zwiększa ryzyko rozwoju kamicy nerkowej

Są pewne leki, których nie wolno łączyć z innymi

Leki to nie cukierki, a niewłaściwie stosowane mogą nam nawet bardziej zaszkodzić, niż pomóc

WYBÓR LEKARZA

Przy wyborze lekarza Polacy najczęściej kierują się rekomendacją znajomych lub rodziny – na to kryterium wskazało 59% respondentów. Równie ważne okazało się doświadczenie specjalisty, na które zwraca uwagę 52% badanych. Częstym argumentem jest również czas oczekiwania na wizytę oraz jej koszt. Dla ankietowanych duże znaczenie mają także opinie na temat lekarza zamieszczone w internecie przez innych pacjentów. Połowa badanych sprawdza je przed umówieniem się na wizytę, a dla 34% jest to istotny argument podczas wyboru lekarza.

Jakimi kryteriami kierujesz się, wybierając lekarza?

REKOMENDACJA ZNAJOMYCH/RODZINY - 59%



OPINIE W INTERNECIE - 34%



DOŚWIADCZENIE LEKARZA - 52%



STAŻ PRACY - 11%



CZAS OCZEKIWANIA NA WIZYTĘ - 39%



INNE - 2%



KOSZT WIZYTY - 39%



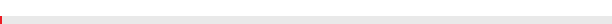
źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

Czy przy wyborze lekarza sprawdzasz opinie na jego temat w internecie?

TAK - 50%



NIE - 50%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

Badani najczęściej korzystają z konsultacji u internistów – wskazało na nie 27% respondentów. Specjaliści z zakresu chorób wewnętrznych są dla wielu pacjentów pierwszą pomocą w przypadku problemów zdrowotnych. Popularność tej specjalizacji wynika po części również z faktu, że często są oni lekarzami rodzinnymi, do których udajemy się z najczęstszymi chorobami i dolegliwościami. Na drugim miejscu znalazły się konsultacje ginekologiczne, na które wskazało 19% ankietowanych. Polacy często korzystają też z wizyt u stomatologów (11%), neurologów (8%) oraz dermatologów (6%).

| U jakiego specjalisty najczęściej umawiasz wizytę?

INTERNISTA – 27%



PSYCHIATRA – 5%



GINEKOLOG – 19%



ORTOPEDA – 4%



STOMATOLOG – 11%



DIETETYK – 3%



NEUROLOG – 8%



PSYCHOLOG – 3%



DERMATOLOG – 6%



INNE – 14%



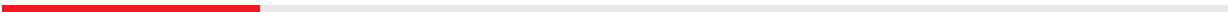
źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

INTERNETOWE UMAWIANIE WIZYT U LEKARZY I SPECJALISTÓW

Polacy coraz częściej decydują się na umawianie wizyt u specjalistów przez internet. Z takiej możliwości skorzystało do tej pory 21% badanych. Najczęściej korzystają oni z komputerów – wskazało na nie 43% badanych. Przy rezerwacji wizyt respondenci korzystają także ze zwykłych telefonów (28%) oraz smartfonów (18%). Zdecydowanie rzadziej wykorzystują w tym celu tablety, na które wskazało jedynie 10% badanych.

| Czy kiedykolwiek umówiłeś/aś wizytę u lekarza przez internet?

TAK – 21%



NIE – 79%



Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

| Z jakiego urządzenia korzystasz przy umawianiu wizyty przez internet?

KOMPUTER – 43%



TABLET – 10%



ZWYKŁY TELEFON – 28%



INNE – 1%



SMARTFON – 18%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

“

Umawianie wizyty przez internet jest bardzo wygodną formą kontaktu z pacjentem. Można umówić spotkanie o dowolnej porze dnia i nocy, nie zdarzają się przekłamania, jakie często występują przy telefonicznej rezerwacji, na przykład pomyłka w nazwisku pacjenta, inny dzień czy godzina wizyty.

Pacjent i specjalista dostają identyczne powiadomienia. Dodatkowo mają do siebie pełen kontakt, dzięki któremu można przypomnieć pacjentowi, aby np. wziął ze sobą aktualne badania.



Ewa Kozłowska, dietetyk

GDZIE POLACY SZUKAJĄ INFORMACJI O ZDROWIU?

Szukając informacji na temat zdrowia i medycyny, Polacy najczęściej korzystają z portali o tematyce zdrowotnej. Wskazało na nie aż 67% respondentów. Wysoko uplasowały się również fora internetowe, na które wskazało 36% badanych. Jedynie połowa ankietowanych zwraca się z takimi pytaniami i wątpliwościami do lekarza lub specjalisty. Najrzadszym sposobem uzyskiwania wiedzy na temat zdrowia jest prasa specjalistyczna, z której korzysta jedynie 14% badanych.

| Skąd najczęściej czerpiesz informacje na temat zdrowia?

Z SERWISÓW POŚWIĘCONYCH TEMATYCE ZDROWOTNEJ – 67%



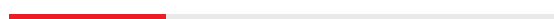
OD LEKARZA/SPECJALISTY – 50%



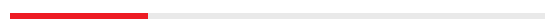
Z FORÓW INTERNETOWYCH – 36%



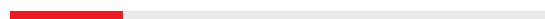
Z KSIĄŻEK MEDYCZNYCH – 19%



OD RODZINY/ZNAJOMYCH – 17%



Z PRASY SPECJALISTYCZNEJ – 14%



Z INNYCH ŹRÓDEŁ – 7%

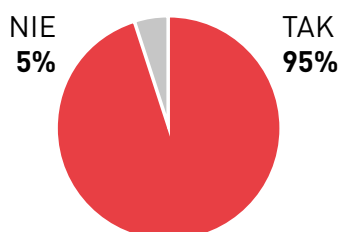


źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

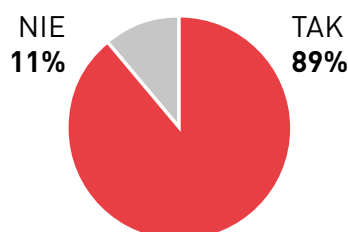
POPULARNOŚĆ PORTALI MEDYCZNYCH

Szukając informacji o zdrowiu, Polacy bardzo często korzystają z internetu – **robi to aż 95% badanych**. Dużym zainteresowaniem cieszą się też portale o tematyce zdrowotnej i medycznej, z których korzysta 89% ankietowanych.

| Czy szukasz informacji o zdrowiu, chorobach i dolegliwościach w internecie?



| Czy korzystasz z serwisów o tematyce zdrowotnej/medycznej?



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

W serwisach o tematyce zdrowotnej ankietowani najczęściej poszukują informacji na temat chorób i dolegliwości, z którymi się zmagają. Taką odpowiedź wskazało aż 75% respondentów. Często towarzyszą temu informacje na temat zalecanych badań i interpretacji ich wyników, na co wskazało 34% badanych.

Dużą popularnością cieszą się też tematy związane ze zdrowym stylem życia. 44% badanych szuka na portalach medycznych wskazówek dotyczących odżywiania, a 17% – aktywności fizycznej.

| Jakich informacji najczęściej poszukujesz w serwisach o tematyce zdrowotnej/medycznej?

CHOROBY – 75%

ZABIEGI – 14%

ODŻYWIANIE – 44%

SEKS – 9%

BADANIA – 34%

CIAŻA/PORÓD – 5%

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – 17%

INNE – 2%

PSYCHOLOGIA – 15%

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

Z informacji dostępnych na portalach o tematyce zdrowotnej i medycznej Polacy korzystają dosyć często. Co trzecia badana osoba robi to przynajmniej kilka razy w miesiącu, a 23% – raz w tygodniu. 17% ankietowanych codziennie odwiedza takie portale, szukając na nich interesujących informacji.

Mimo częstego korzystania z wiadomości dostępnych w internecie Polacy podchodzą do nich dosyć krytycznie. 86% ankietowanych uważa, że wiedza, którą można znaleźć w serwisach medycznych, nie jest w stanie zastąpić wizyty u lekarza lub specjalisty.

| Jak często korzystasz z serwisów o tematyce zdrowotnej/medycznej?

CODZIENNIE – 17%

RAZ W MIESIĄCU – 12%

RAZ NA TYDZIEŃ – 23%

RZADZIEJ – 18%

KILKA RAZY W MIESIĄCU – 30%

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

| Czy wiedza, którą oferują serwisy o tematyce zdrowotnej/medycznej, może zastąpić tradycyjny kontakt ze specjalistą?

TAK – 14%

NIE – 86%

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

Najważniejszym elementem, na który zwracają uwagę użytkownicy portali o tematyce medycznej, są zawarte w nich informacje. 56% ankietowanych wskazało, że jest to najważniejsza rzecz decydująca o atrakcyjności serwisu. Wysoko ceniona jest również łatwość wyszukiwania potrzebnych informacji (44%), przystępny i zrozumiały język (35%) oraz przejrzystość strony internetowej (28%).

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na to, czy serwis medyczny umożliwi im skorzystanie z eksperckiej wiedzy lekarzy i specjalistów. Takie treści są ważnym argumentem dla 43% badanych. O atrakcyjności portalu świadczy również możliwość skontaktowania się przy jego pomocy z lekarzem lub specjalistą. Na ten czynnik wskazało 22% badanych.

Co decyduje o atrakcyjności serwisu o tematyce zdrowotnej/medycznej?

INFORMACJE, KTÓRE MOŻNA W NIM
ZNALEŻĆ – 56%

ŁATWOŚĆ WYSZUKIWANIA INFORMACJI – 44%

TREŚCI EKSPERCKIE – 43%

PRZYSTĘPNY JĘZYK – 35%

PRZEJRZYSTOŚĆ – 28%

MOŻLIWOŚĆ KONTAKTU Z LEKARZEM/
SPECJALISTĄ – 22%

INTUICYJNA OBSŁUGA – 12%

SZATA GRAFICZNA – 5%

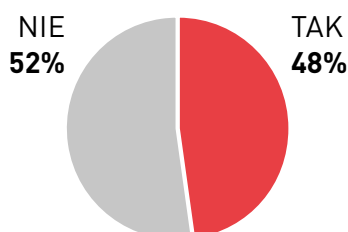
INNE – 2%

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

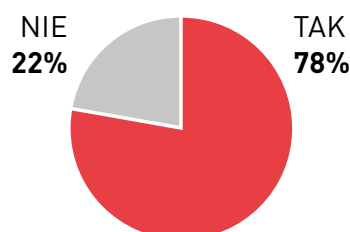
SAMODZIELNE DIAGNOZOWANIE

Blisko połowa ankietowanych (48%) próbowała samodzielnie postawić diagnozę sobie lub bliskiej osobie, bazując jedynie na informacjach dostępnych w internecie. Jest to ryzykowne podejście, które może skutkować pogłębieniem problemów zdrowotnych, jeżeli pomoc lekarska zostanie odłożona w czasie. Mimo to aż 78% badanych przyznało, że postawiona samodzielnie diagnoza okazała się trafna.

Czy próbowałeś stawiać sobie lub komuś bliskiemu diagnozę medyczną, korzystając z informacji dostępnych w internecie?



Czy diagnoza postawiona w ten sposób okazała się prawidłowa?

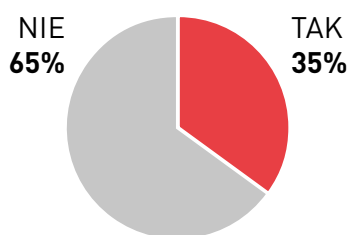


źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

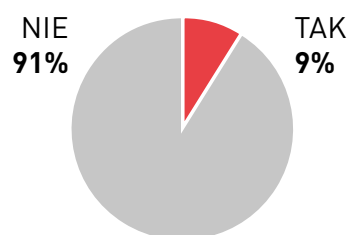
FORA INTERNETOWE

Fora internetowe cieszą się dużo mniejszą popularnością niż serwisy o tematyce zdrowotnej lub medycznej. Korzysta z nich jedynie 35% respondentów. Badani są również mniej skłonni do dzielenia się na nich wynikami badań czy stanem swojego zdrowia. Robi to jedynie 9% ankietowanych.

| Czy korzystasz w internecie z forum poświęconego zdrowiu?



| Czy omawiasz fakty dotyczące swojego zdrowia lub wyniki badań z innymi użytkownikami w internecie?

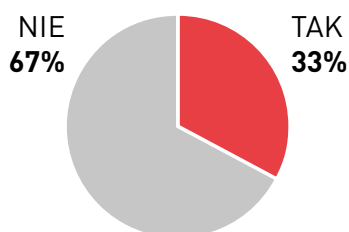


źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

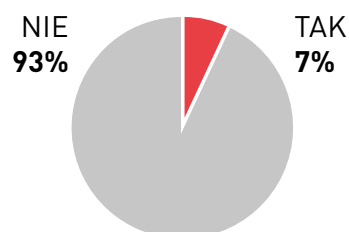
ZADAWANIE LEKARZOM PYTAŃ PRZEZ INTERNET

Polacy coraz częściej zadają specjalistom pytania przez internet. Z takiej formy kontaktu z lekarzem skorzystało 33% ankietowanych. Jedynie 7% uważa jednak, że taka pomoc może w pełni zastąpić tradycyjne badanie, wykonane w gabinecie specjalistycznym. Dużym zainteresowaniem użytkowników cieszy się możliwość zadania pytania lekarzowi lub specjaliście na portalu abcZdrowie.pl, z której w 2015 roku skorzystano ponad 114 tys. razy.

| Czy korzystasz z możliwości zadawania lekarzom pytań przez internet?



| Czy uważasz, że uzyskana przez internet odpowiedź lekarza może zastąpić tradycyjne badanie



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

“

W dzisiejszym zabieganym świecie nie każdy ma czas, aby z każdym nawet najmniejszym zapytaniem dotyczącym zdrowia pójść do lekarza i skonsultować się. Dzięki tej formie komunikacji z pacjentem mamy możliwość pomóc wielu osobom, które być może nigdy nie miałyby odwagi, czasu czy pieniędzy, aby po tę pomoc sięgnąć.

Taka forma kontaktu to też pokazanie pacjentom, że każdy błąd czy większy problem zdrowotny jest do rozwiązania. Czasami pacjenci nie wiedzą tylko do kogo się udać po pomoc. To forma kontaktu, która pozwala pomagać większej grupie pacjentów. Niezależnie od miejsca zamieszkania można korzystać z porad specjalisty oddalonego o kilkaset kilometrów. To pozwala mi być pomocną każdego dnia bardzo wielu ludziom.



**Lek. Izabela Lenartowicz,
lekarz medycyny
estetycznej**

“

Pytanie od pacjenta jest pierwszym krokiem wykonanym przez chorego w celu poznania przyczyn dolegliwości lub rozwiania wątpliwości oraz obaw. Nie zastąpi jednak wizyty u specjalisty. Często można pomóc pacjentowi, kierując go do odpowiedniego lekarza lub zlecając wykonanie podstawowych badań. Czasami zdarza się, że problem może być rozwiązany przez internet bez potrzeby osobistej wizyty, na przykład ułożenie diety on-line. Pozostajemy wówczas w kontakcie mailowym z pacjentem, który czuje się otoczony opieką, mogąc zawsze spytać dietetyka, czy to, co czyni, jest prawidłowe i zgodne z zaleceniami.



Ewa Kozłowska, dietetyk

PODSUMOWANIE

Polacy mają coraz większą świadomość na temat zdrowego stylu życia. Starają się zdrowo odżywiać i sięgać po wartościowe produkty spożywcze. Z drugiej strony unikają wizyt u lekarzy i rzadko decydują się na wykonywanie badań diagnostycznych. Niepokoi zwłaszcza fakt sięgania po leki i suplementy diety bez konsultacji z lekarzem. Samodzielny dobór środków farmaceutycznych i ich dawkowania może bowiem prowadzić do groźnych powikłań zdrowotnych.

Głównym źródłem informacji na temat zdrowia stają się dla wielu osób serwisy o tematyce medycznej. Najczęściej poszukiwane są na nich informacje na temat chorób, dolegliwości, diet oraz aktywności fizycznej. Wielu ankietowanych przyznało jednak, że próbowało samodzielnie diagnozować się na podstawie znalezionych informacji. Mimo że portale o tematyce medycznej coraz częściej oferują użytkownikom wartościowe artykuły, treści eksperckie oraz możliwość bezpośredniego skontaktowania się ze specjalistą, to uzyskane w ten sposób informacje nie mogą zastąpić bezpośredniego kontaktu z lekarzem i dokładnego badania.

Opracowane przez:



abc**Zdrowie**.pl