

Stan zdrowia polskiego społeczeństwa, coraz częściej wypadającego z rynku pracy z powodu chorób cywilizacyjnych, budzi poważne obawy. Eksperci alarmują, że rosnące zagrożenia kardiologiczne, otyłość, depresja i uzależnienia wymagają pilnej zmiany podejścia do polityki zdrowotnej, ponieważ dotychczasowe restrykcje i zakazy okazują się nieskuteczne. Jako jedną z metod, która przyniosła realne efekty w innych krajach, wskazuje się strategię redukcji szkód (harm reduction).

Polska jest zaliczana do krajów bardzo wysokiego ryzyka chorób cywilizacyjnych w Europie. Dominującymi problemami zdrowotnymi są miażdżyca i jej konsekwencje, takie jak choroba wieńcowa, udary mózgu i choroby tętnic obwodowych, a także narastające epidemie cukrzycy i otyłości.

Kluczowe czynniki ryzyka to:

- Otyłość i nieprawidłowa dieta.
- Palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu.
- Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej.
- Problemy psychiczne.

Negatywny wpływ tych czynników, zwłaszcza ich kumulacja, odpowiada za rosnący udział zgonów możliwych do uniknięcia. Raport NIZP-PZH „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2025” wskazuje, że w przypadku osób w wieku poniżej 75 lat aż dwie trzecie zgonów jest powiązanych z przyczynami możliwymi do uniknięcia. Choroby układu krążenia i nowotwory złośliwe odpowiadały w 2023 roku za ponad 60% wszystkich zgonów w Polsce.

W 2022 roku na blisko 460 tysięcy zgonów, aż 160 tysięcy wynikało z chorób układu krążenia, w tym około 80 tysięcy stanowiły zawały serca, a 78 tysięcy – udary mózgu. Schorzenia te, pojawiające się już po 40. roku życia, znacząco zwiększają wskaźnik lat z niepełnosprawnością, wpływając negatywnie na rynek pracy. Wskaźnik DALY (lata życia utracone z powodu przedwczesnego zgonu lub z niepełną sprawnością) jest w Polsce znacznie wyższy niż w krajach tzw. starej piętnastki europejskiej.

Mimo rosnącej świadomości i doświadczeń związanych z ciężkimi chorobami, takimi jak zawał serca, zmiana nawyków pozostaje niezwykle trudna. Z badań wynika, że:

- Otyłych pozostaje około 40% osób.
- Nieaktywnych fizycznie, mimo zaleceń (30 minut dziennie), pozostaje około 55–60% osób.
- Nadal palących papierosy pozostaje 55% osób.

Trudność w wyjściu z nałogów i zmianie nawyków żywieniowych jest widoczna nawet u pacjentów po ciężkich incydentach zdrowotnych. Dodatkowo, Polska znajduje się obecnie w czołówce Europy pod względem otyłości wśród dzieci i młodzieży. Według WHO COSI, co trzecie polskie dziecko w wieku wczesnoszkolnym ma nadmierną masę ciała, a otyłość dotyczy 15% ośmiolatków.

Właściwa profilaktyka – obejmująca ograniczenie palenia, aktywność fizyczną, higienę snu i kontrolę masy ciała – mogłaby wydłużyć życie nawet o dekadę i znacząco zmniejszyć ryzyko zawałów oraz udarów. Eksperci sugerują, że aby osiągnąć realne efekty, należy przyjąć strategię małych, stopniowych kroków.

Klasyczne działania edukacyjne i zakazowe okazały się niewystarczające, ponieważ osoby uzależnione

znajdują alternatywne sposoby regulowania emocji. Doświadczenia krajów, które odniosły sukces w ograniczaniu palenia, takich jak Dania czy Wielka Brytania, wskazują na skuteczność programów redukcji szkód.

W przypadku uzależnienia od nikotyny polega to na promocji alternatywnych produktów nikotynowych o znacząco niższej szkodliwości, takich jak produkty tytoniowe podgrzewane (heat not burn) czy tytoń doustny (saszetki nikotynowe). Potwierdzono, że głównym czynnikiem rakotwórczym i sprzyjającym rozwojowi miażdżycy są produkty spalania.

Polityka redukcji szkód, koncentrująca się na zmniejszaniu negatywnych skutków nałogu, a nie na natychmiastowym jego całkowitym wyeliminowaniu, pozwoliła w tych krajach zmniejszyć odsetek palących do 5% i, co ważniejsze, obniżyć liczbę nowotworów płuc. W Polsce, choć istnieją programy kontrolowanego picia i redukcji szkód dla uzależnienia od opiatów, brakuje podobnych programów dotyczących palenia papierosów. Eksperci oceniają, że wdrożenie podejścia harm reduction mogłoby realnie przyczynić się do ograniczenia liczby zawałów, udarów i przedwczesnych zgonów w Polsce.

*Źródło: Newseria*