



**CHOROBY SERCOWO - NACZYNIOWE W POLSCE**

Są **pierwszą** przyczyną zgonów<sup>1</sup>. **1.†**

Choroby układu krążenia powodują:

↑ **52%** wszystkich zgonów wśród kobiet,  
↑ **41%** wśród mężczyzn<sup>2</sup>.

**ŚWIADOMOŚĆ ZAGROŻEŃ**



**33% Polaków<sup>4</sup>** przyznaje, że **nie wie, jak rozpoznać zawał** u drugiej osoby.



**Tylko co czwarty (23,5%)<sup>5</sup> Polak zareagowałby natychmiast** w przypadku bólu w klatce piersiowej.

**ZAWAŁ SERCA W POLSCE**



Dotyczy około **80 tys.** Polaków rocznie.

**Co czwarty** przypadek zgonu z powodu zawału serca ma miejsce **zanim chory trafi do szpitala<sup>3</sup>**.



Od pierwszych objawów zawału serca do udzielenia pacjentowi profesjonalnej pomocy mijają w Polsce około **2,5 godziny**.



**PRZYCZYNY WYSTĘPOWANIA CHORÓB SERCOWO - NACZYNIOWYCH**



**57%** mała aktywność fizyczna



**28%** palenie papierosów



**33%** nadciśnienie tętnicze



**22%** otyłość<sup>6</sup>

**CZYNNIKI RYZYKA**

**Silne emocje – Rozgrywki sportowe**



W dniu rozgrywek **ryzyko incydentów sercowo - naczyniowych u mężczyzn wzrasta nawet o 11%** względem wyjściowego.



W dzień po transmisji sportowej wykazano m.in. **wyższe o 17% ryzyko hospitalizacji** z powodu migotania przedsionków.

**Stres dla organizmu**



Zmiana warunków klimatycznych np. wysoka temperatura i wilgotność



Większa niż zazwyczaj aktywność fizyczna



Podróżowanie – stres związany z podróżą, długi czas podróży



stres fizyczny i emocjonalny

**Niezdrowy tryb życia**



Brak snu lub bezsenność



Niezdrowa dieta



Nadwaga i otyłość



Brak regularnych badań



**CZUJESZ SILNY BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ?  
NIE ZWLEKAJ, ZADZWOŃ NA POGOTOWIE:**



Kampania **ZAWAŁ SERCA – CZAS TO ŻYCIE** więcej informacji znajdziesz na stronie kampanii **Czastozycie.pl**

1. GUS – Raport pt: Trwanie życia w 2017 r., s. 33. 2. Wojtyński B i współpracownicy NIZP-PZH 3. Narodowa Baza Danych Zawałów Serca 2009-2012 4. Źródło: Badanie SW Research „Zawał serca – Opinie Polaków” w ramach kampanii „Zawał serca – Czas to życie”, wrzesień 2018 r. 5. ibidem 6. Drygas W, Zdrojewski T. Medycyna Praktyczna 2015 7. Źródło: Badanie przeprowadzone przez zespół kardiologów ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze analizując polskie dane z lat 2008-2016



# CZASTOZYCIE.PL

Warszawa, 3 października 2019 r.

Informacja prasowa

## Zadbaj o swoje serce!

Choroby sercowo-naczyniowe niezmiennie stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce<sup>1</sup> i każdego roku odpowiadają za 52 proc. zgonów wśród kobiet i 41 proc. u mężczyzn – dla porównania: z powodu nowotworów umiera odpowiednio 23 proc. i 26 proc. kobiet i mężczyzn<sup>2</sup>. Przyczyn występowania chorób sercowo-naczyniowych jest wiele, jednak jak pokazują badania najczęstszymi z nich są: mała aktywność fizyczna (57 proc.), nadciśnienie tętnicze (33 proc.), palenie papierosów (28 proc.) oraz otyłość (22 proc.)<sup>3</sup>. W kolejnej odsłonie kampanii „Zawał serca – czas to życie” kardiolozy ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze oraz firma Philips apelują do Polaków o to, aby zadbali o swoje serce, a w przypadku pojawienia się niepokojącego bólu w klatce piersiowej natychmiast dzwonili pod 112.

Spośród wszystkich chorób układu krążenia, zawał serca jest schorzeniem dotykającym około 80 tys. Polaków rocznie. Co czwarty chory, który umiera z powodu zawału serca, umiera zanim trafi do szpitala<sup>4</sup>. Dlaczego? Bo zbyt długo zwleka z wezwaniem pomocy. Od pierwszych objawów zawału serca do udzielenia pacjentowi profesjonalnej pomocy mija w Polsce około 2,5 godziny. Dla porównania: średni czas dotarcia karetki pogotowia do szpitala z pacjentem z zawałem wynosi niespełna godzinę.

*- Dane sondażowe potwierdzają, jak niska jest wiedza społeczna dotycząca problemu i właściwej reakcji na zagrożenie związane z zawałem serca. Polacy muszą być świadomi, że w przypadku zawału serca ważny jest czas i natychmiastowe wezwanie pomocy. Dlatego podjęliśmy decyzję o stworzeniu ogólnopolskiej kampanii społecznej „Zawał serca – czas to życie”, mając świadomość, że edukacja odgrywa kluczową rolę w tym zakresie. – podkreśla prof. dr hab. n. med. Mariusz Gąsior Kierownik III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.*

### Płeć a zawał serca

Zawał serca jest główną przyczyną zgonów zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Bez względu na płeć, silny ból w klatce piersiowej powinien być zawsze kojarzony z zawałem. Natomiast

<sup>1</sup> GUS – Raport pt.: *Trwanie życia w 2017 r.*, s. 33.

<sup>2</sup> Wojtyński B i współpracownicy NIZP-PZH

<sup>3</sup> Drygas W, Zdrojewski T. *Medycyna Praktyczna* 2015

<sup>4</sup> Narodowa Baza Danych Zawałów Serca 2009-2012

u kobiet częściej mogą występować objawy niespecyficzne, na przykład ból w nietypowej lokalizacji, tj. między łopatkami, pod łukiem żebrowym lub w nadbrzuszu. Mogą one także częściej odczuwać pieczenie, duszność bądź ucisk w tzw. dołku. Objawy te nie są kojarzone z zawałem, co może mieć związek z opóźnioną reakcją w postaci wezwania pomocy. Co więcej, panie częściej niż panowie (32 proc. vs 21 proc.) przyznają, że powodem zwłoki w ich przypadku mogłoby być przekonanie, iż ból jest skutkiem silnych emocji. W efekcie kobiety z zawałem są poddawane leczeniu udrażniającemu zamknięte naczynie wieńcowe później niż mężczyźni (przyczyną zawału jest właśnie nagłe zamknięcie się jednej z tętnic wieńcowych prowadzących krew do samego mięśnia sercowego). Kobiety zostały wyposażone w naturalne czynniki chroniące je przed zawałem – estrogeny, czyli hormony płciowe. Dzięki estrogenom miażdżyca tętnic wieńcowych i zawał serca rzadziej dotyka kobiet młodych (w wieku poniżej 55 lat) i bardzo młodych (w wieku poniżej 40 lat), niż mężczyzn w tym samym wieku.

### **Czynniki ryzyka – niezdrowy tryb życia**

Brak snu, niezdrowa dieta, nadwaga i otyłość, brak aktywności fizycznej, brak regularnych badań i używki – to najwięksi wrogowie naszego serca. Przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia jest ważne w walce z chorobami krążenia, zarówno w przypadku kobiet jak i mężczyzn.

*- Bardzo ważnym czynnikiem wpływającym negatywnie na serce, a co za tym idzie, na większe ryzyko wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych mają także tzw. czynniki niemierzalne, takie jak nadmierna praca i nasilenie stresu z nią związane. - ostrzega prof. dr hab. n. med. Mariusz Gąsior – żyjemy w ciągłym biegu, pod wielką presją, często zapominamy o swoim zdrowiu, a to wpływa negatywnie na nasz organizm – dodaje.*

### **Czynniki ryzyka – silne emocje**

Intensywne emocje mogą wpłynąć na wzrost ryzyka incydentów sercowo-naczyniowych. Silne stany emocjonalne, które towarzyszą kibicom w trakcie rozgrywek sportowych są jednym z obszarów ryzyka. Dlatego eksperci ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu przeanalizowali **wpływ wydarzeń sportowych na częstotliwość wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych**. Badanie pokazało, że w dniu rozgrywek ryzyko to u mężczyzn wzrasta nawet o 11 proc. względem wyjściowego.<sup>5</sup> Zaobserwowano, że dzień meczowy był związany z wyższym o 6 proc. ryzykiem zgonu w całej badanej populacji. W dzień po transmisji sportowej wykazano wyższe o 4 proc. ryzyko zgonu, wyższe o 17 proc. ryzyko hospitalizacji z powodu migotania przedsionków oraz wyższe o 3 proc. ryzyko względne łącznego występowania analizowanych niekorzystnych zdarzeń sercowo-naczyniowych, tj. zawału serca, udaru mózgu czy zatorowości płucnej.

### **Czynniki ryzyka – egzotyczne podróże**

Polacy bardzo chętnie udają się na urlop w sezonie jesienno-zimowym. Warto pamiętać, że podróże do egzotycznych, upalnych miejsc, większa niż zazwyczaj aktywność fizyczna czy zmiany warunków klimatycznych skutkować mogą zawałem serca.

---

<sup>5</sup> Źródło: Badanie przeprowadzone przez zespół kardiologów ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu analizując polskie dane z lat 2006-2016..

- Częste wyjazdy do krajów tropikalnych, gdzie panuje wysoka temperatura i wilgotność, stres związany z podróżą, długi czas podróży, stres fizyczny i emocjonalny w trakcie kilku pierwszych i ostatnich dni urlopu, uprawianie ekstremalnych sportów bez wcześniejszego przygotowania to czynniki, które mogą być związane z większym ryzykiem wystąpienia zawału serca w okresie letnim. – tłumaczy **dr hab. n. med. Bartosz Hudzik** kardiolog ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze i Kierownik Zakładu Profilaktyki Chorób Sercowo-Naczyniowych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Świadomość zagrożeń wpływających na wystąpienie incydentów sercowo-naczyniowych jest kluczowa, zwłaszcza, że aż 33 procent Polaków<sup>6</sup> przyznaje, że nie wie, jak rozpoznać zawał u drugiej osoby. Ponadto, jedynie co czwarty z nas (23,5 procent)<sup>7</sup> zareagowałby natychmiast w przypadku bólu w klatce piersiowej.

- *pozytywna odpowiedź na pytania o to, czy znamy objawy zawału serca i wiemy jak zachować się w przypadku jego wystąpienia jest kluczowa dla zdrowia naszego oraz naszych bliskich. W przypadku podejrzenia zawału należy zareagować bezzwłocznie i zadzwonić pod numer alarmowy, gdzie przeszkoleni dyspozytorzy pomogą w ustaleniu czy objawy, których doświadczamy są objawami zawału i w razie potrzeby wyślą karetkę.* – mówi **Reinier Schlatmann**, Prezes Philips w Europie Środkowo-Wschodniej, reprezentujący partnera strategicznego kampanii.

**Zespół kardiologów ŚCCS, wskazał czynniki życia codziennego, które mogą niekorzystnie wpłynąć na serce:**

- **Brak snu lub bezsenność**
- **Niezdrowa dieta**, a przede wszystkim ciężkostrawne produkty, które są dodatkowo wysokotłuszczowe, duża ilość soli w potrawach oraz cukier, przetworzona żywność, czerwone mięso oraz fast-foody
- **Nadwaga i otyłość**
- **Brak aktywności fizycznej oraz ekstremalnie wzmożona aktywność**, kiedy ciało nie jest do niej przyzwyczajone
- Przedłużający się **stres, lęk, niepokój**
- Użytki typu **alkohol, papierosy** (w tym także **biernie palenie**)
- **Brak regularnych badań**, uwzględniające poziom cholesterolu

<sup>6</sup> Źródło: Badanie SW Research „Zawał serca – Opinie Polaków” w ramach kampanii „Zawał serca – Czas to Życie”, wrzesień 2018 r.

<sup>7</sup> ibidem

## Kontakt dla mediów:

**Lucyna Broja**

Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu

Kom.: 501 097 146

[l.broja@sccs.pl](mailto:l.broja@sccs.pl)

**Katarzyna Pęcherska**

FleishmanHillard

Kom.: 693 694 674

[katarzyna.pecherska@fleishmaneuropa.com](mailto:katarzyna.pecherska@fleishmaneuropa.com)

## O kampanii:

„Zawał serca – Czas to życie” to ogólnopolska kampania społeczna, której organizatorem jest Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Honorowy patronat nad kampanią objęła Małżonka Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Agata Kornhauser-Duda, członkiem Komitetu Honorowego jest Minister Zdrowia prof. Łukasz Szumowski. Celem kampanii jest edukacja dotycząca właściwego postępowania w przypadku pierwszych oznak zawału serca. Kampania ruszyła w 2017 roku, a jej pierwszy etap był skierowany do środowiska medycznego. W wyniku prac i konsultacji organizatorów oraz partnerów w 2018 roku przygotowana została kolejna odsłona działań skierowana do społeczeństwa. Jej edukacyjny charakter ma wpłynąć na świadomość dotyczącą objawów i konsekwencji zawału serca oraz wykreować odpowiednie zachowania w przypadku zawału, tj. podjęcie natychmiastowych działań po rozpoznaniu pierwszych objawów zawału, kontakt z dyspozytorem pod numerem **112** i wezwanie karetki pogotowia.

W kampanię zaangażowane będą media ogólnopolskie, m.in. TVP, RMF FM oraz Multikino. Materiały edukacyjne będą publikowane w ogólnopolskich tytułach prasowych i portalach internetowych, będących partnerami kampanii.

Partnerem strategicznym kampanii „Zawał serca – Czas to Życie” jest Philips.

Więcej informacji o kampanii na [www.czastozycie.pl](http://www.czastozycie.pl)

Honorowy patronat

**MAŁŻONKI PREZYDENTA RP AGATY KORNHAUSER-DUDY**

Komitet honorowy

**MINISTER ZDROWIA PROF. ŁUKASZ SZUMOWSKI**



Partnerzy naukowci

