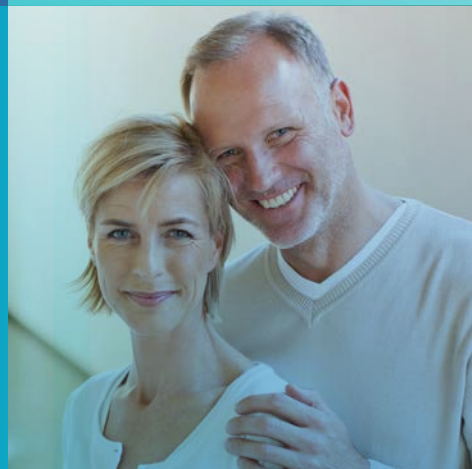


2021



POLSKA W STANIE PRZEDCUKRZYCOWYM

Wyniki badania świadomości Polaków
w zakresie stanu przedcukrzycowego





Raport "Polska w stanie przedcukrzycowym 2021" zrealizowane na zlecenie Polpharma S.A.
przez Zymetria na próbie N=800, metodą CAWI, przeprowadzone w dn. 19 - 22 kwietnia 2021 r.

BPR/314/06-2021



WIEDZA NA TEMAT STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO

Stan przedcukrzycowy to schorzenie bardzo mało znane wśród Polaków biorących udział w badaniu.

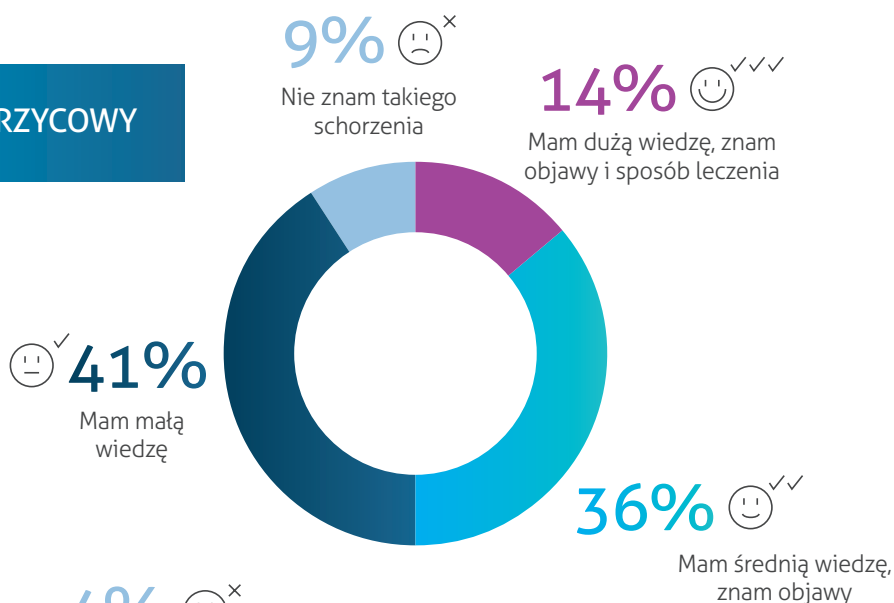


Poziom wiedzy na temat stanu przedcukrzycowego jest obecnie nieco wyższy niż w 2016 r., choć wciąż wiemy na temat tego schorzenia mniej niż na temat cukrzycy. 41% badanych określa swój stan wiedzy na temat stanu przedcukrzycowego jako niewielki, a 9% nadal nie zna tego schorzenia.

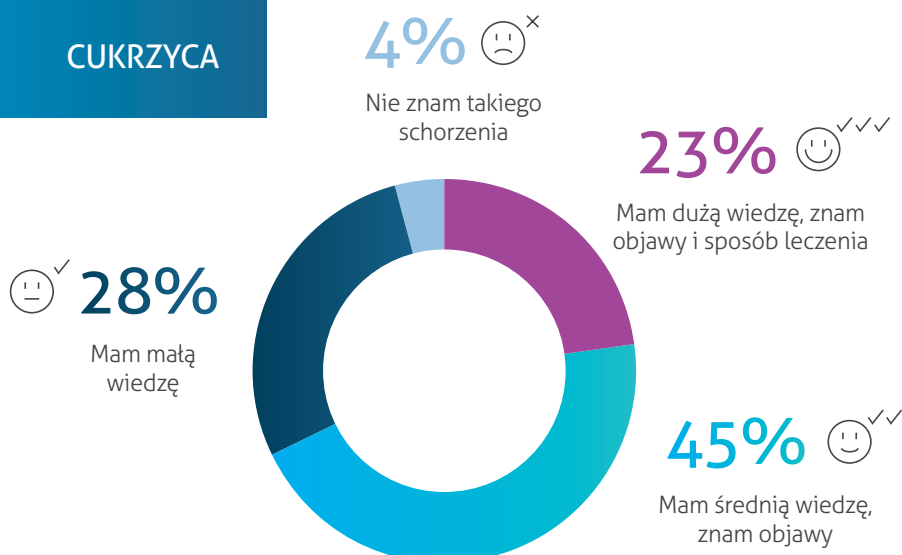
Dla porównania – najpopularniejsze schorzenie – nadciśnienie tętnicze – jest przynajmniej średnio znane przez 68% badanych, a tylko 4% nigdy o nim nie słyszało. W przypadku cukrzycy wartości te wynoszą odpowiednio 68% i 5%.

ZNAJOMOŚĆ SCHORZENIA

STAN PRZEDCUKRZYCOWY



CUKRZYCA



Wiedza respondentów o stanie przedcukrzycowym jest mniejsza niż o cukrzycy, choć osoby wykształcone i te, które znajdują się w grupach ryzyka cukrzycy, częściej mają co najmniej średnią wiedzę na temat stanu przedcukrzycowego niż pozostali respondenci. Osoby z grup ryzyka cukrzycy i chorujące na cukrzycę w swoich opisach stanu

przedcukrzycowego częściej niż inni skupiają się na podwyższonym poziomie cukru, postrzegając ten stan jako podobny do cukrzycy lub ją poprzedzający. Większą wiedzę o stanie przedcukrzycowym posiadają osoby, które chorując na nadciśnienie czy cukrzycę, z własnego doświadczenia potrafią wskazać objawy lub nawet przyczynę tego stanu.

Znacznie więcej Polacy wiedzą na temat cukrzycy (23% ma dużą wiedzę o cukrzycy vs 14% o stanie przedcukrzycowym).



Osoby z genetycznym obciążeniem cukrzycą, chore na cukrzycę, z BMI powyżej normy częściej opisują stan przedcukrzycowy jako związany z podwyższonym poziomem cukru



Osoby lepiej wykształcone częściej zwracają uwagę na to, że stan przedcukrzycowy może współwystępować lub być powiązany z innymi schorzeniami



Wiedza na temat stanu przedcukrzycowego nie zmieniła się istotnie od 2016; wyjątkiem jest większa świadomość, że stan ten może mieć wpływ na rozwój innych schorzeń i przekonanie, że doprowadzi on nieuchronnie do cukrzycy oraz przypisanie osób z nadciśnieniem tętniczym do grupy ryzyka

Pomimo niskiej znajomości stanu przedcukrzycowego, badani mają przeważnie poprawne skojarzenia związane z tym, na czym on polega. 41% uważa, że wiąże się z podwyższonym poziomem cukru we krwi. 18% kojarzy ten stan ze wzmożoną sennością i osłabieniem. 8% wie, że skutkiem nieleczzonego stanu przedcukrzycowego może

być zachorowanie na cukrzycę. Rozbieżność pomiędzy deklarowaną niską wiedzą na temat stanu przedcukrzycowego a dość dobrym zidentyfikowaniem jego objawów może wynikać ze skojarzenia przez badanych stanu przedcukrzycowego z cukrzycą, która jest schorzeniem zazwyczaj znanym.



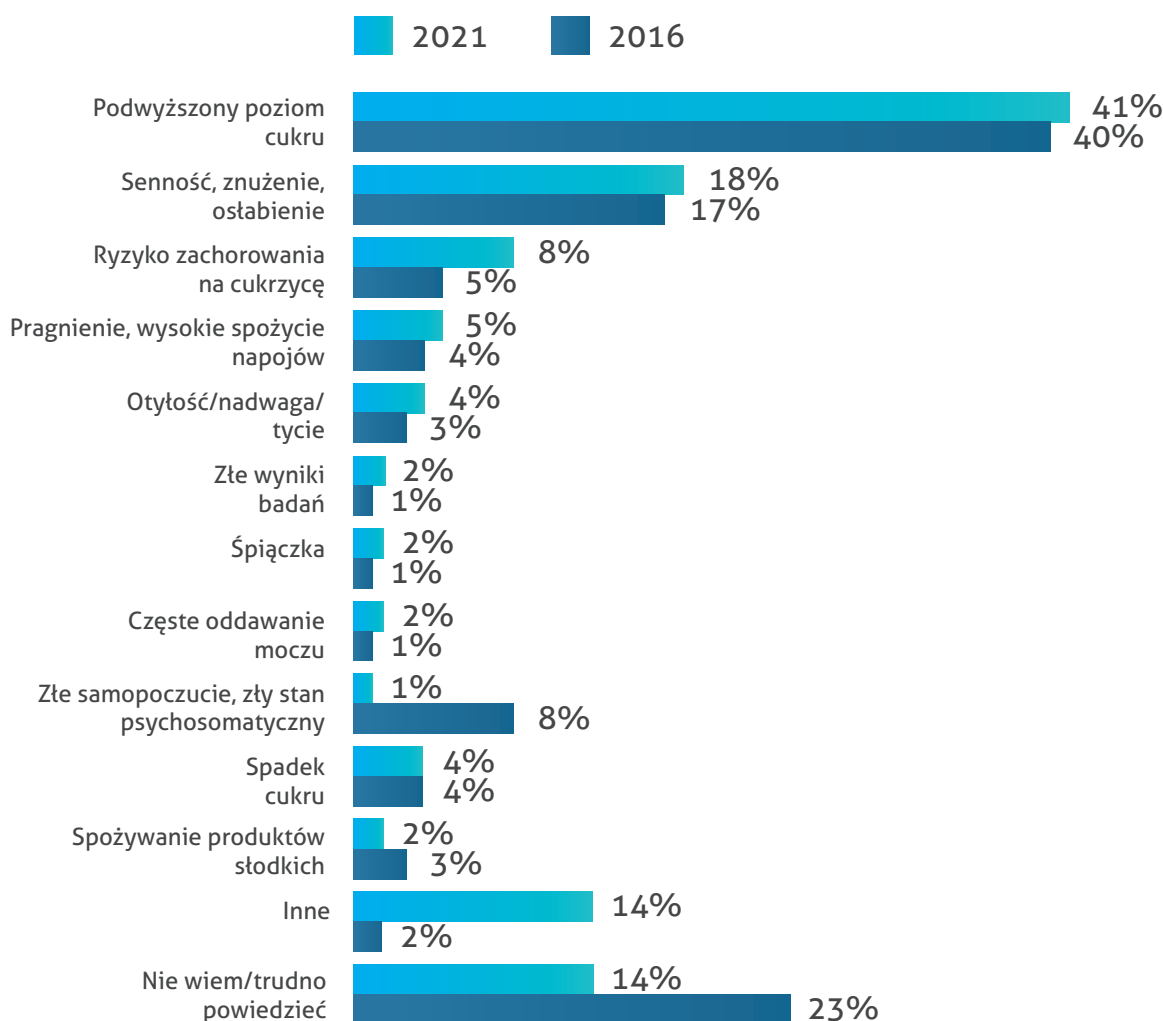
Tylko 8% badanych ma świadomość zagrożenia przekształcenia się stanu przedcukrzycowego w cukrzycę.



NA CZYM POLEGA STAN PRZEDCUKRZYCOWY?

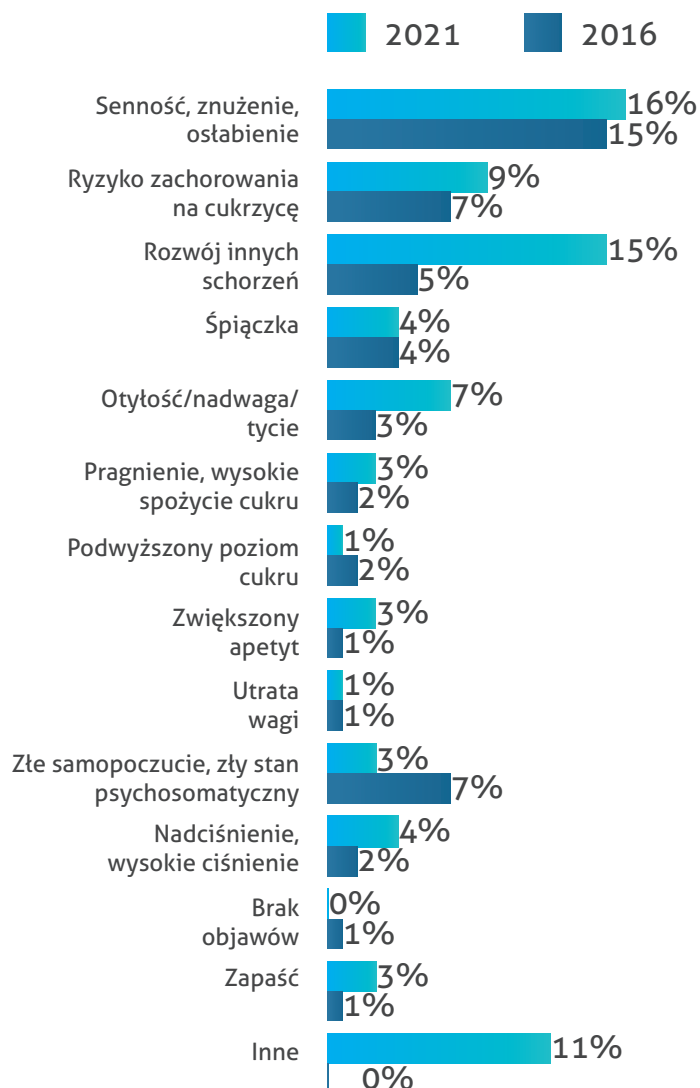


Poziom niewiedzy na temat stanu przedcukrzycowego jest obecnie nieco niższy niż w 2016 r., choć wciąż wiemy na temat tego schorzenia mniej niż na temat cukrzycy. Zapytani o szczegółową charakterystykę stanu przedcukrzycowego, respondenci wymieniają podobne elementy jak pięć lat temu, choć nieco mniej skupiają się na złym samopoczuciu, a częściej wymieniają pojedyncze, niespecyficzne charakterystyki.

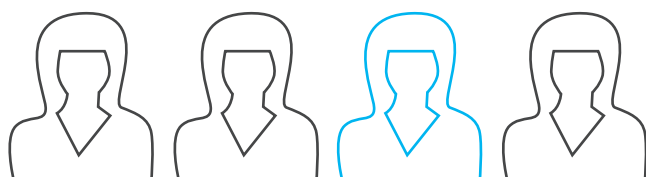


ZNAJOMOŚĆ OBJAWÓW STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO

Obecnie respondenci bardziej skupiają się w opisie objawów stanu przedcukrzycowego na dolegliwościach związanych z sennością, osłabieniem, pragnieniem i rozwojem innych schorzeń niż pięć lat temu, jednak większość objawów wymieniają z podobną częstotliwością co wtedy.

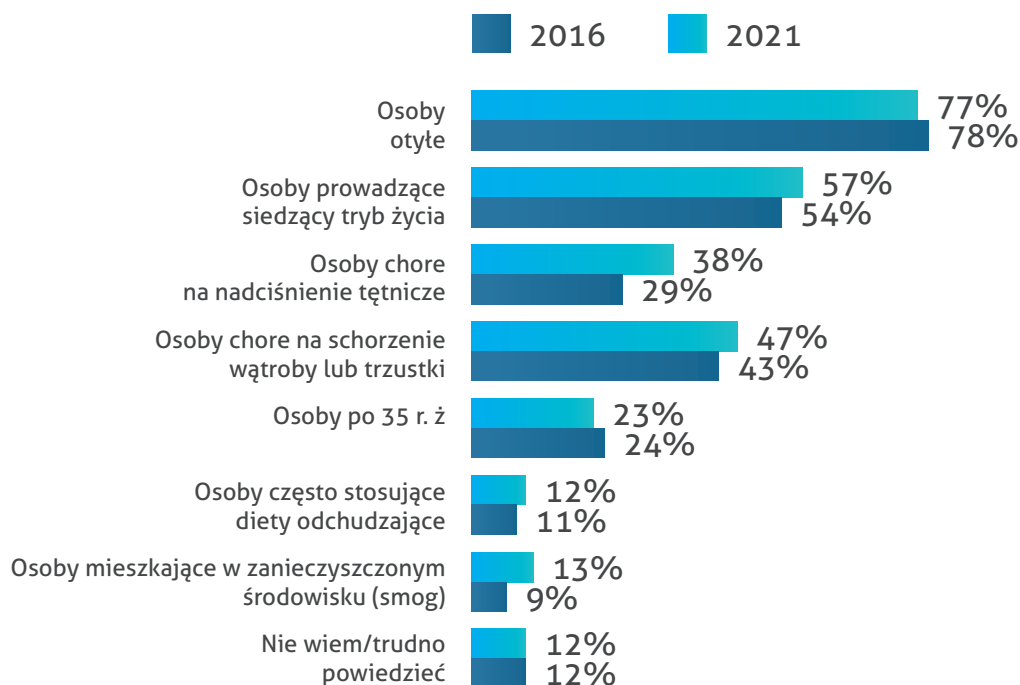


ZNAJOMOŚĆ GRUP RYZYKA



W większości badani dobrze zidentyfikowali grupy ryzyka stanu przedcukrzycowego: osoby otyłe (77%) oraz prowadzące siedzący tryb życia (57%).

Co druga osoba wskazała, że stan przedcukrzycowy może zostać wyleczony przy odpowiedniej diagnozie i podjętych działaniach terapeutycznych.

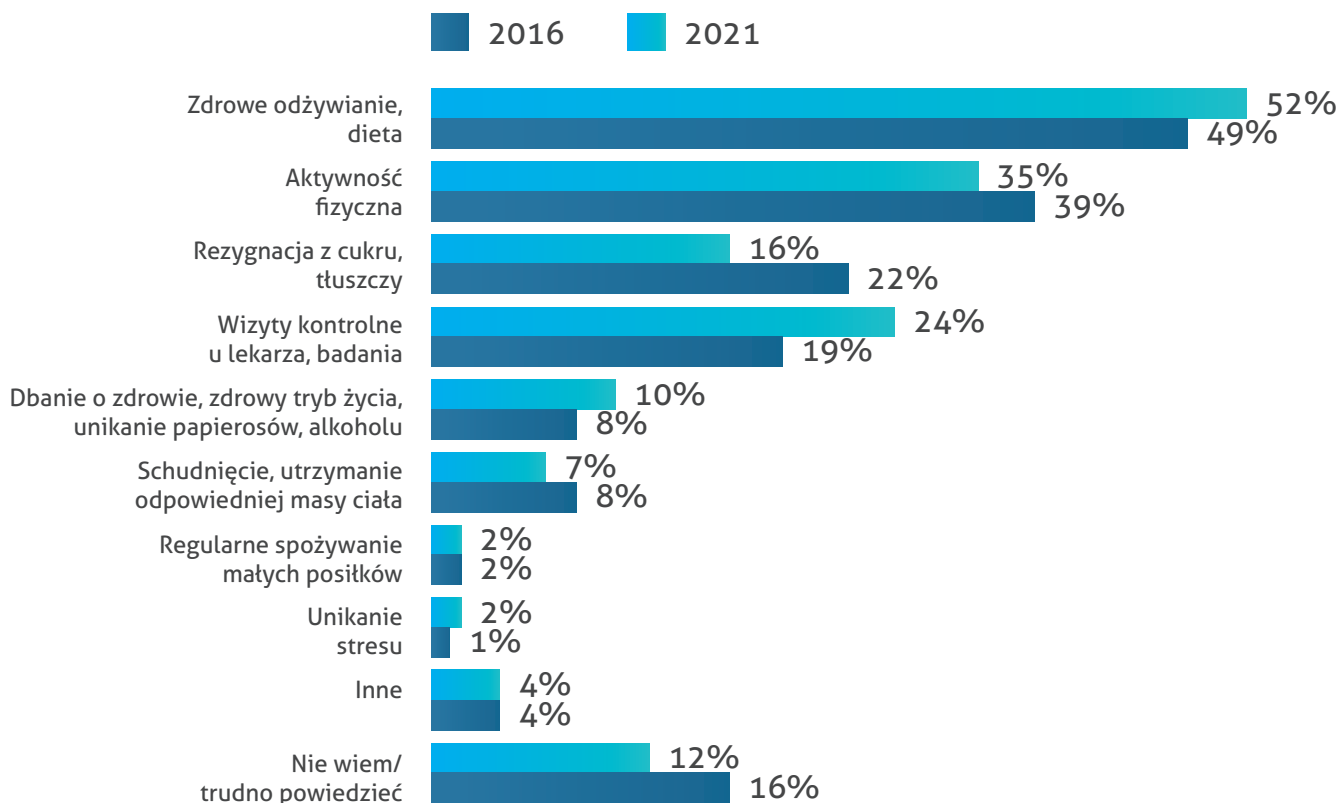


PROFILAKTYKA CUKRZYCY – CO WIEDZĄ NA JEJ TEMAT BADANI



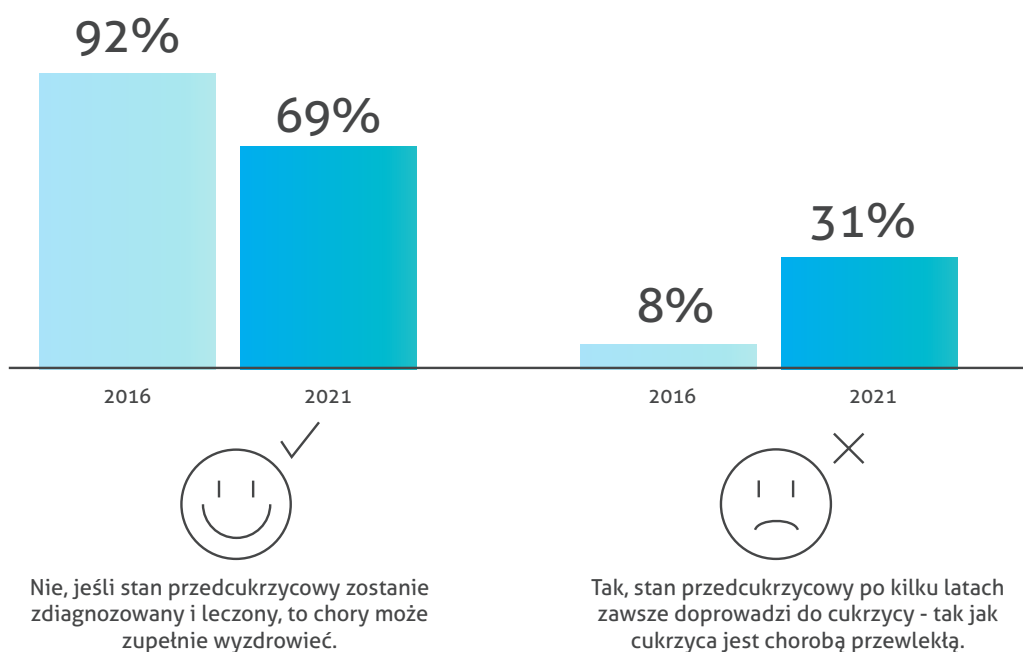
Większość osób zdaje sobie sprawę z tego, że cukrzyca jest poważną chorobą i ma wiedzę na temat profilaktyki tego schorzenia. Podobnie jak w 2016 r. respondenci najczęściej wśród czynników zapobiegających rozwojowi cukrzycy wymieniają zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Obecnie nieco częściej niż wtedy mówią o odbywaniu wizyt kontrolnych u lekarza, a rzadziej o eliminowaniu cukru i tłuszczu z diety.

Wśród metod zapobiegania zachorowaniu na stan przedcukrzycowy badani wskazują przede wszystkim zdrową dietę (52%), rezygnację z cukru i tłuszczu (16%) i aktywność fizyczną (35%). 24% zwraca uwagę na konieczność przeprowadzania kontrolnych wizyt lekarskich.



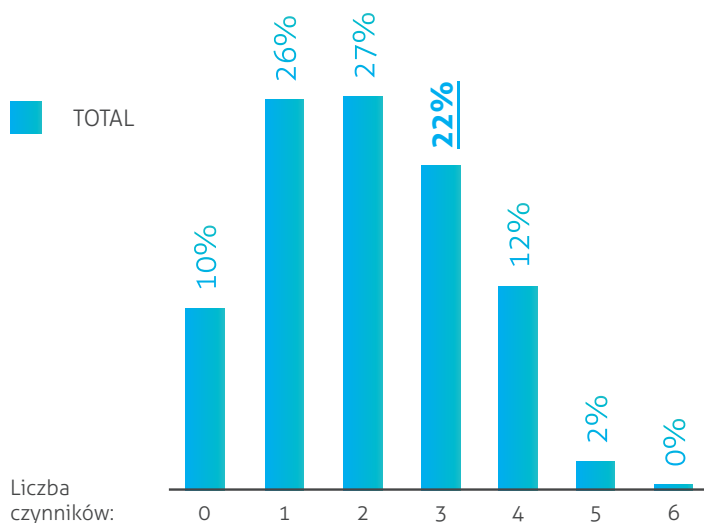
Blisko 70% badanych uważa, że jeśli u chorego zdiagnozuje się i zacznie leczyć stan przedcukrzycowy, to chory może zupełnie wyzdrowieć.

Jak się Panu/Pani wydaje, czy ktoś, u kogo zdiagnozowano stan przedcukrzycowy, za pewien czas zachoruje na cukrzycę?



CZYNNIKI RYZYKA ZACHOROWANIA NA STAN PRZEDCUKRZYCOWY - STAN ZDROWIA BADANYCH

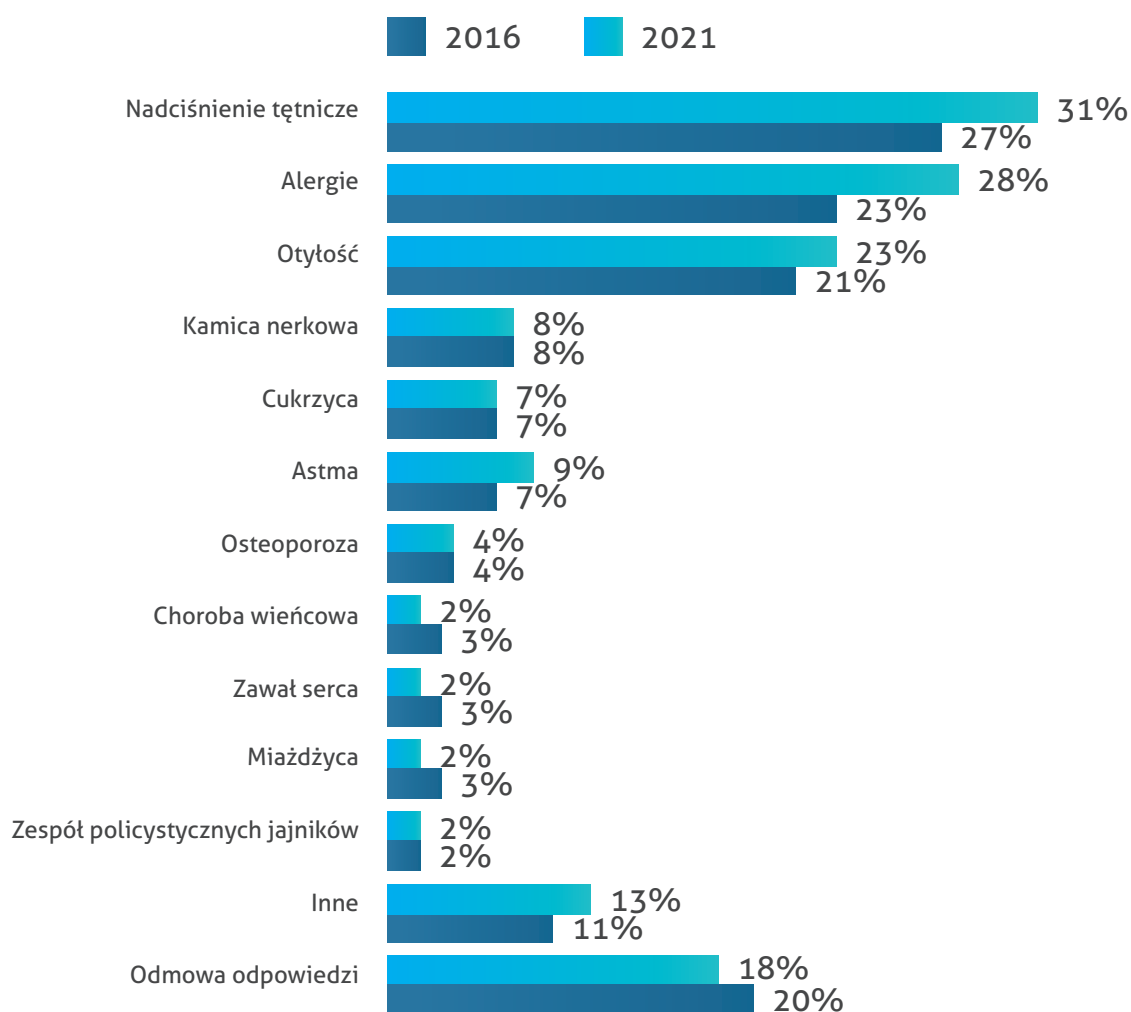
Na podstawie informacji uzyskanych od osób biorących udział w badaniu można powiedzieć, że poza grupą ryzyka zachorowania na stan przedcukrzycowy jest 10% respondentów, 26% wykazuje jeden czynnik ryzyka, 27% - dwa czynniki ryzyka, a 36% respondentów trzy lub więcej czynników. Do grupy ryzyka częściej zaliczane są osoby starsze, przejawiające niższą aktywność fizyczną, częściej mające pracę o charakterze siedzącym.



Baza: wszyscy respondenci; podstawa procentowania: suma wN w zadanej populacji

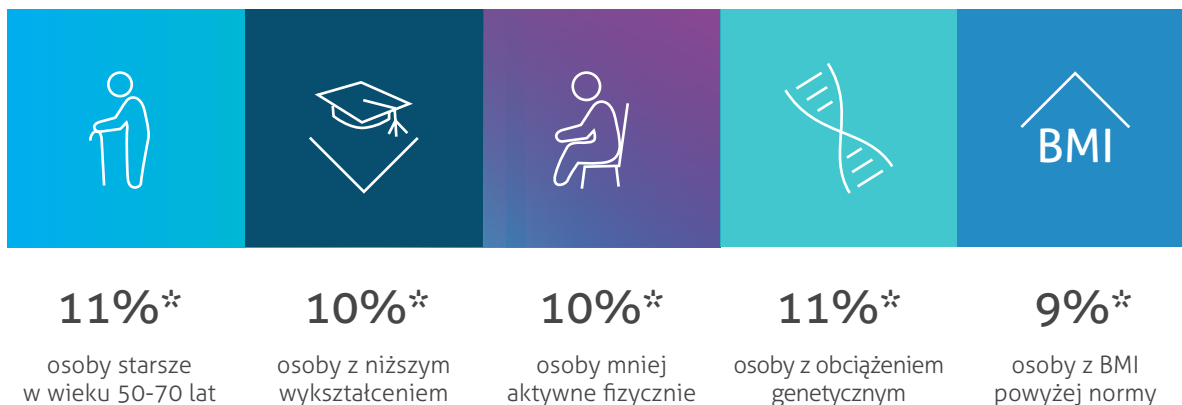
SCHORZENIA

Czy choruje lub chorował/a Pan/i na któreś z poniższych schorzeń?



40% badanych ma w rodzinie osoby chore na cukrzycę. 7% badanych choruje na cukrzycę. Tyle samo kobiet (7%) chorowało na cukrzycę ciążową, ale 15% urodziło dziecko o wadze powyżej 4 kg.

Osoby z grup ryzyka nieco częściej chorują na cukrzycę niż reszta populacji. Częściej są to:

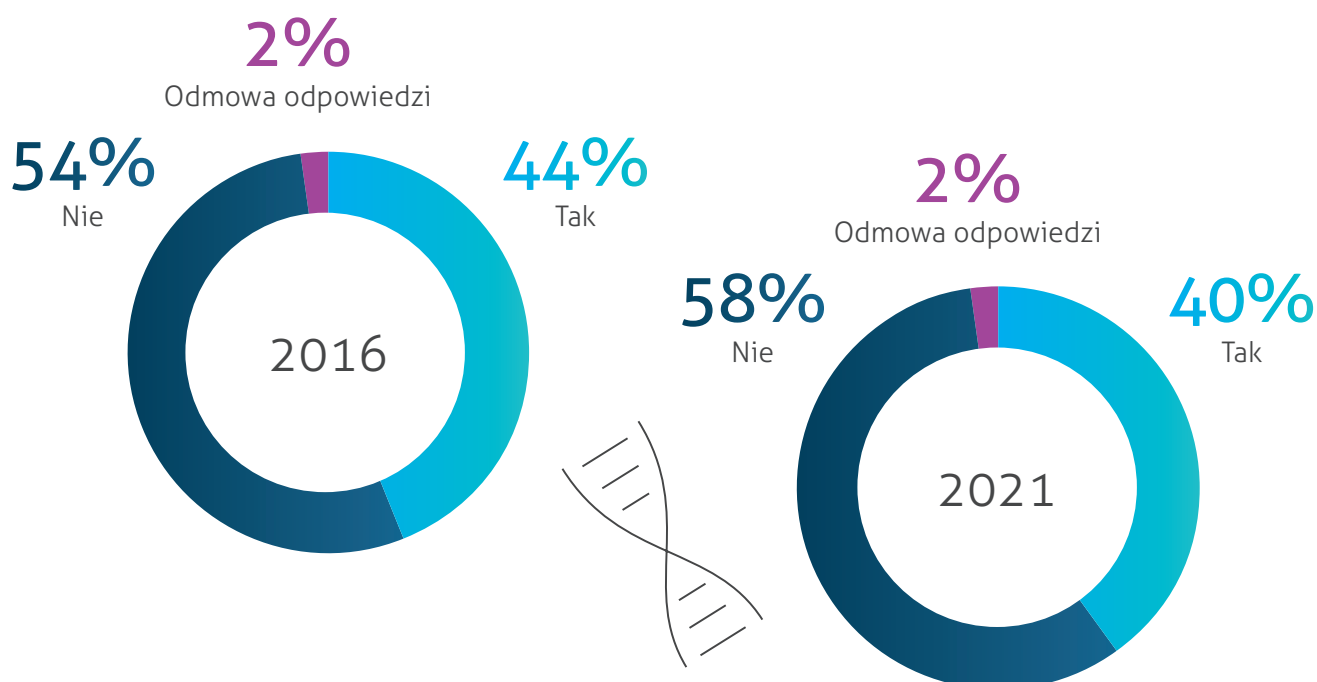


* - % osób z danej grupy, które chorują na cukrzycę

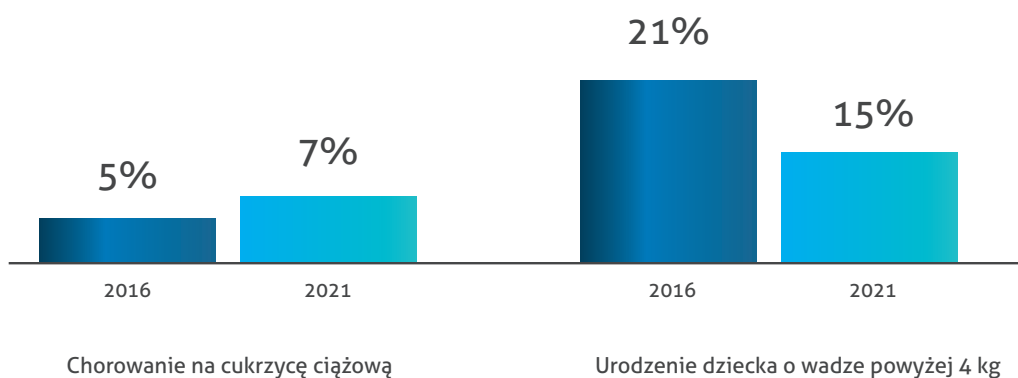
OBCIĄŻENIA GENETYCZNE CUKRZYCĄ

Stan zdrowia respondentów jest podobny jak w 2016 r. zarówno pod względem najczęstszych schorzeń, jak i odsetka osób z BMI poza normą (niedowaga, nadwaga lub otyłość) i genetycznym obciążeniem cukrzycą.

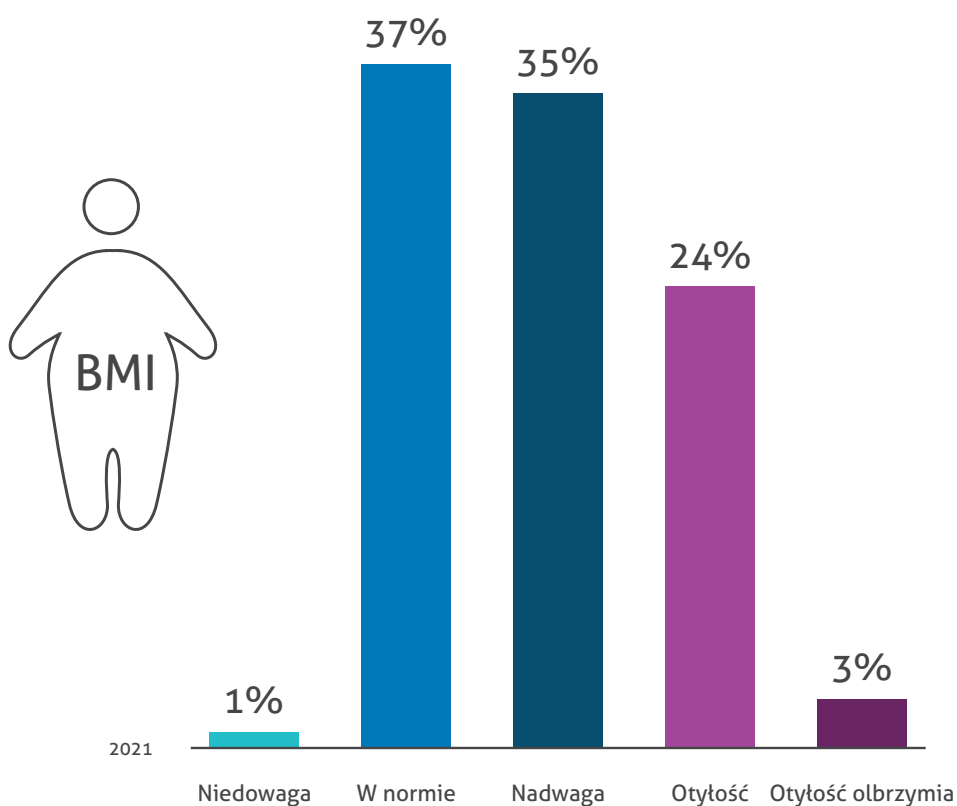
Czy w rodzinie ktoś choruje lub chorował na cukrzycę?



CZYNNIKI ZACHOROWANIA NA STAN PRZEDCUKRZYCOWY



67% respondentów ma BMI wskazujące na nadwagę lub otyłość.



DIETA

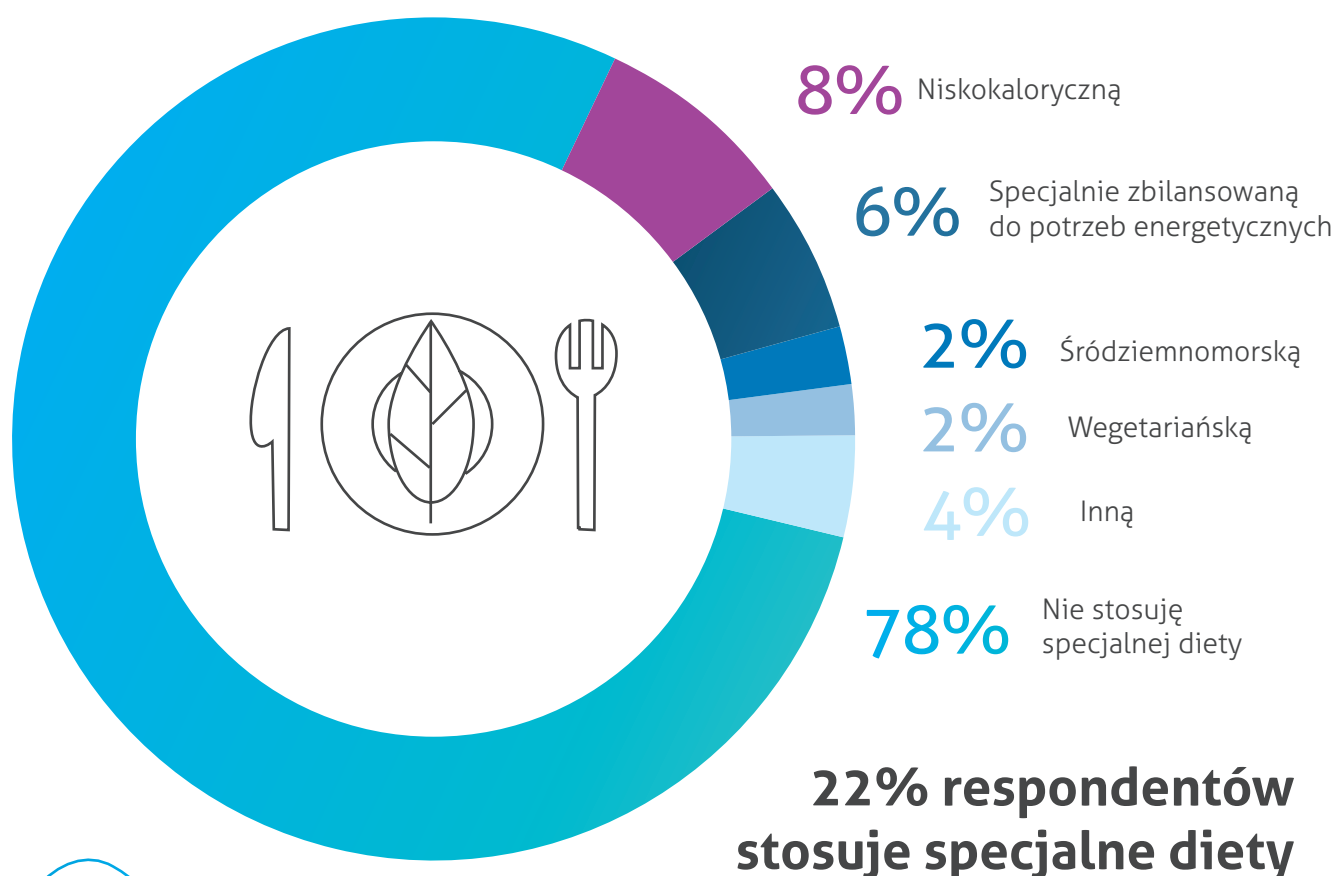
Dieta idzie w parze z aktywnością fizyczną i dostępem do wiedzy oraz stanem zdrowia, w tym schorzeniami takimi jak cukrzyca, które wymagają odpowiedniego odżywiania. Osoby o niższym statusie społecznym rzadziej zwracają uwagę na to, ile kalorii zawierają spożywane przez nich posiłki.

32% osób z cukrzycą stosuje diety, w tym specjalną dietę dostosowaną do swojego schorzenia.

Większość respondentów nie stosuje specjalnych diet i nie przywiązuje wagi do tego, ile kalorii spożywa

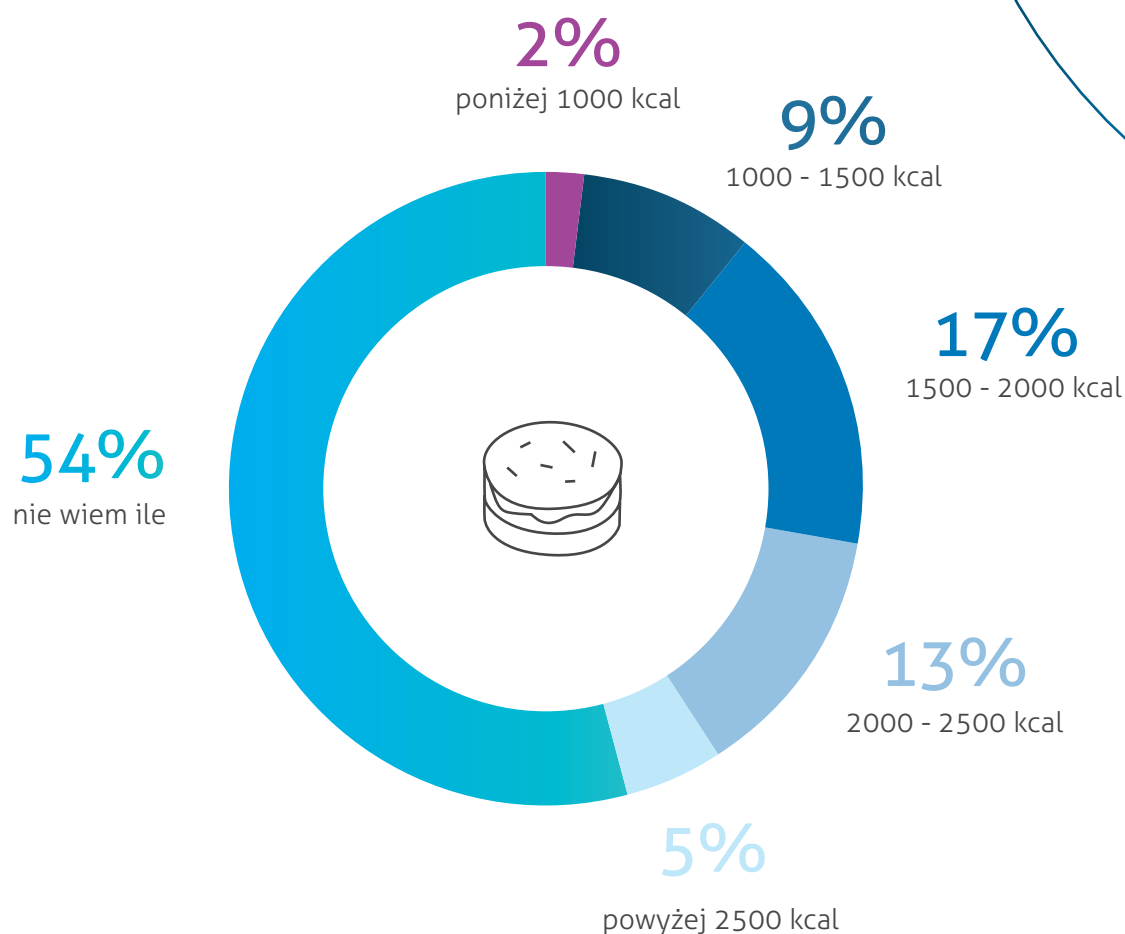
Stosowanie diety

Czy stosuje Pan/Pani jakąś specjalną dietę?



Ilość spożywanych kalorii

Czy wie Pan/Pani, ile kalorii spożywa w ciągu doby?



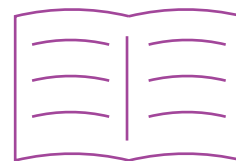
Zagrożenie cukrzycą zależy nie tylko od wieku, ale też od statusu społecznego



Osoby gorzej wykształcone odżywiają się mniej zdrowo, są też mniej aktywne fizycznie.

Generalnie widać, że osoby młodsze, lepiej wykształcone, żyjące w miastach bardziej dbają o swoją dietę, a siedzący tryb życia starają się kompensować regularną aktywnością fizyczną.

TEST RYZYKA STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO I CUKRZYCY



1. Wiek powyżej 45 lat

TAK

NIE

2. Nadwaga lub otyłość
(BMI powyżej lub równe 25 kg/m²)

TAK

NIE

3. Obwód w talii: ≥ 80 cm – kobiety;
≥ 94 cm – mężczyźni

TAK

NIE

4. Cukrzyca występująca w rodzinie

TAK

NIE

5. Mało aktywny tryb życia (aktywność fizyczna
mniej niż 3 razy w tygodniu przez 30 minut)

TAK

NIE

6. Odżywianie nieodpowiednie do warunków
fizycznych/trybu życia/zalecanej terapii

TAK

NIE

7. Choroby układu sercowo-naczyniowego

TAK

NIE

8. Nadciśnienie tętnicze z wartością
≥ 140/90 mm Hg

TAK

NIE

9. Podwyższony poziom cholesterolu
i triglicerydów

TAK

NIE

10. Kobieta z zespołem policystycznych jajników

TAK

NIE

11. Kobieta, która urodziła dziecko o masie
ciała powyżej 4 kg

TAK

NIE

12. Przebyta cukrzyca ciążowa

TAK

NIE

W przypadku jednej lub więcej odpowiedzi „TAK” zaleca się wykonanie badania stężenia glukozy na czczo (badanie w osoczu krwi żyłnej).

Jeżeli u badanej osoby nie występuje ani jeden z powyższych czynników ryzyka stanu przedcukrzycowego i cukrzycy, ale występują objawy hiperglikemii, jak: wielomocz, wzmożone pragnienie, osłabienie, zaleca się oznaczenie poziomu glukozy w laboratorium, niezależnie od pory ostatnio spożytego posiłku.

Należy pamiętać, że niektóre z wymienionych czynników mogą się zmieniać z czasem, dlatego ważne jest, aby regularnie kontrolować pod ich kątem stan zdrowia. Badanie oznaczenie glikemii w kierunku wczesnego wykrycia stanu przedcukrzycowego i cukrzycy zalecane jest u każdego pacjenta powyżej 45. roku życia.

Opracowanie: prof. dr hab. n. med. Krzysztof Strojek, Konsultant Krajowy ds. diabetologii; aktualizacja: dr n. o zdr. Beata Stepanow, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego, prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej. Na podstawie zaleceń klinicznych dot. postępowania u chorych z cukrzycą 2021 - stanowisko PTD. Test opracowany przy współpracy z firmą Polpharma.

ZA DUŻO CENTYMETRÓW W PASIE?



CZAS SIĘ Z TYM ZMIERZYĆ!

Nieprawidłowy obwód pasa może być objawem **stanu przedcukrzycowego**, który dotyka już **5 milionów Polaków** i może prowadzić do poważnych chorób takich jak cukrzyca i choroby układu krążenia.



Sprawdź, jak zmierzyć się ze stanem przedcukrzycowym i uniknąć cukrzycy.
Zmierz swój obwód w pasie i zrób test na
www.niebieskipasek.pl



ORGANIZATOR KAMPANII EDUKACYJNEJ
„NIEBIESKI PASEK” POD PATRONATEM

