



10 dla Zdrowia - sprawdź, co możesz zrobić dla swojego zdrowia

Data aktualizacji
2026-09-17

Choroby serca i naczyń, nowotwory, cukrzyca i inne choroby cywilizacyjne często rozwijają się przez wiele lat. Na ich ryzyko wpływają między innymi ciśnienie tętnicze, cholesterol, poziom cukru, masa ciała, sposób odżywiania, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, alkohol i jakość snu.

Zgodnie z najnowszymi wynikami Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ3) - narodowego bilansu zdrowia sercowo-naczyniowego Polaków, realizowanego przez Narodowy Instytut Kardiologii:

- ponad 18 mln dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała
- nadciśnienie ma około 11,5 mln dorosłych Polaków, w tym około 4 mln nie otrzymuje leków
- niemal 900 tys. osób żyje z nierozpoznaną cukrzycą
- ponad 2,3 mln ma przewlekłą chorobę nerek
- zespół metaboliczny ma aż 7,6 mln Polaków (występuje, kiedy masz przynajmniej trzy z poniższych problemów: otyłość brzuszna, podwyższone ciśnienie tętnicze lub nadciśnienie, stan przedcukrzycowy lub cukrzycę, wysoki zły cholesterol, niski poziom „dobrego” cholesterolu HDL)
- młodzi dorośli, w wieku 20–35 lat, nie są zdrowsi niż 20 lat temu.

Ale są i dobre wiadomości:

- w ciągu 20 lat odsetek palaczy zmniejszył się niemal o połowę
- odsetek pacjentów z prawidłowo kontrolowanym ciśnieniem wzrósł z 28,5 proc. do 56,4 proc.
- hipercholesterolemia co prawda dotyczy ponad połowy Polaków, ale częstość zachorowań nieco się zmniejszyła.

To skutek konsekwentnie stosowanej profilaktyki.

Nie czekaj na objawy. Sprawdź w ankiecie 10 dla Zdrowia, jak wyglądają najważniejsze obszary Twojego zdrowia.

Sprawdź swój profil zdrowia

Ankieta obejmuje 10 obszarów, które mają znaczenie dla zdrowia i mogą wpływać na ryzyko poważnych chorób. Pytania dotyczą między innymi:

- ciśnienia tętniczego
- cholesterolu
- poziomu glukozy
- masy ciała i obwodu talii
- odżywiania

- palenia tytoniu i używania nikotyny
- spożywania alkoholu
- snu
- samopoczucia
- aktywności fizycznej.

Po wypełnieniu ankiety zobaczysz podsumowanie. Dowiesz się, które obszary wyglądają dobrze, a które warto poprawić lub skontrolować.

Wypełnij ankietę w mojejKP

Teraz 10 dla Zdrowia znajdziesz w aplikacji mojejKP:

- uruchom aplikację
- wejdź w zakładkę „Profilaktyka”
- wejdź w kafelek „10 dla Zdrowia” i wypełnij ankietę.

ankieta 10 dla Zdrowia na mojejKP

Odpowiedz na pytania dotyczące Twojego zdrowia i codziennych nawyków. Ankieta pomoże Ci zwrócić uwagę na rzeczy, które mogą mieć znaczenie dla Twojego zdrowia, nawet jeśli na co dzień nie odczuwasz żadnych dolegliwości.

Jeśli nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania, możesz wrócić do nich później. Możesz przerwać wypełnianie ankiety i kontynuować je po ponownym zalogowaniu.

Ankietę możesz wypełnić raz w roku.

Przygotuj wyniki badań

Przed wypełnieniem ankiety przygotuj, jeśli je masz, aktualne wyniki:

- glukozy na czczo
- lipidogramu, w tym cholesterolu LDL i HDL.

Najlepiej, jeśli badania były wykonane w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Przydadzą Ci się także informacje o wzroście, masie ciała i obwodzie talii.

Dowiedz się, na co zwrócić uwagę

Niektóre czynniki zwiększające ryzyko chorób można łatwo przeoczyć. Podwyższony cholesterol czy nieprawidłowy poziom cukru mogą nie powodować żadnych wyraźnych objawów.

Ankieta 10 dla Zdrowia pomoże Ci sprawdzić, co warto zmienić, co skontrolować i o czym porozmawiać z lekarzem.

Na podsumowaniu zobaczysz infografikę, która w prosty sposób wskaże, nad jakim obszarem trzeba popracować.

Ankieta służy do samodzielnej oceny stanu zdrowia i czynników ryzyka. Nie zastępuje diagnozy ani konsultacji lekarskiej.

Zacznij od kilku minut. Otwórz mojejKP, znajdź 10 dla Zdrowia i sprawdź, jak możesz lepiej zadbać o

swoje zdrowie.

Profilaktyka – podaj dalej

Kliknij w ilustrację poniżej i przejdź do mapy wrześniowej akcji „Profilaktyka – podaj dalej”. Znajdź dla siebie wydarzenie, podczas którego możesz się bezpłatnie przebadać lub uzyskać poradę zdrowotną.