

Polacy żyją o 5 lat krócej niż mieszkańcy Europy Zachodniej

17 września 2023

Przeciętna oczekiwana długość życia w Polsce w porównaniu do Europy Zachodniej jest wciąż krótsza o ponad 5 lat, czyli podobnie jak w latach 1990. – alarmują eksperci. Główną przyczyną tej różnicy jest większa w naszym kraju liczba zgonów z powodu chorób układu krążenia.

Specjaliści mówili o tym w czwartek podczas VII Akademii Kardiologicznej dla Dziennikarzy. Zaznaczyli, że od 2015 r. zatrzymał się w naszym kraju proces zmniejszania liczby nadmiarowych zgonów. W efekcie po okresie zmniejszania dystansu do krajów Europy Zachodniej, znowu przeciętna długość życia w Polsce zaczęła się skracać w większym stopniu niż w Holandii czy krajach Skandynawskich.

Prof. Piotr Jankowski z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii w Warszawie powołując się Eurostat przedstawił dane, z których wynika, że przeciętna długość życia w Polsce, podobnie jak w innych krajach Unii Europejskiej, wydłużyła się w ostatnich 30 latach. Spadła jedynie w okresie pandemii COVID-19. W krajach Europy Zachodniej nadal jednak się ona wydłużała – spadła czasie pandemii, ale w mniejszym stopniu niż w naszym kraju.

W 1990 r. przeciętna oczekiwana długość życia w Polsce była oceniana na 71 lat, podczas gdy w krajach „starej” Unii przekraczała 76 lat. Wynosiła zatem o 5,5 lat więcej. W 2014 r. ta różnica zmniejszyła się do 4 lat, ale po 2015 r. oczekiwana długość życia u nas nie zmieniała się i pozostała na poziomie 78 lat, podczas gdy w Europie Zachodniej wynosiła 82 lata. Wszystko zmieniła pandemia. W Polsce przeciętna

oczekiwana długość życia skróciła się w 2021 r. o ponad 2 lata (do 75,9 lat), a w Europie Zachodniej średnio o pół roku (do 81,5 lat). W efekcie różnica w tym zakresie znowu zwiększyła się do tego samego poziomu, jaki był na początku lat 1990. i w 2021 r. wyniosła dokładnie 5,6 lat.

Prof. Jankowski przekonywał, że aby poprawić długość życia Polaków, trzeba przede wszystkim skupić się na chorobach układu krążenia. Podobnie jak w latach 90. XX w. nadal przypada na nie najwięcej zachorowań i zgonów. To jednak zależy nie tylko od poziomu opieki medycznej, a przede wszystkim od profilaktyki i zmiany stylu życia Polaków.

Zdaniem prof. Tomasza Zdrojewskiego z Zakładu Prewencji i Dydaktyki Katedry Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Polacy w wieku 18-79 lat są narażeni średnio na 30 proc. więcej czynników ryzyka w porównaniu do „starej” Unii. Wyliczył, na podstawie badań NATPOL oraz WOBASZ, że u 61 proc. naszych rodaków (18 mln) zbyt duży jest poziom cholesterolu, 32 proc. (9,5 mln) ma nadciśnienie tętnicze, 27 proc. (8 mln) nadal pali papierosy, 22 proc. (6,5 mln) jest otyłych lub ma nadwagę, a 7 proc. (2,9 mln) cierpi z powodu cukrzycy.

„Skutkiem tego jest większy odsetek tzw. nadmiarowych zgonów w naszym kraju aniżeli w Europie Zachodniej” – przekonywał ekspert. W przeliczeniu na 100 tys. ludności w Polsce jest trzykrotnie więcej przedwczesnych zgonów u osób w wieku 25-64 lata (124,5) w porównaniu do Holandii (32). W Wielkiej Brytanii ocenia się, że występują 58,3 nadmiarowe zgony na 100 tys. mieszkańców, w Finlandii – 74,7, a w Czechach – 92,5.

Co powinniśmy zrobić? Eksperci przekonują, że konieczna jest przede wszystkim zmiana stylu życia Polaków – zwiększenie aktywności fizycznej, zmiana diety oraz zaprzestanie palenia tytoniu. Niezbędne jest skuteczniejsze leczenie nadmiernego poziomu cholesterolu oraz nadciśnienia tętniczego. Obecnie większość naszych rodaków z tymi schorzeniami nie zdaje sobie

z nich sprawy albo nie chce się leczyć.

Prof. Zdrojewski zaznaczył, że skutkiem nadciśnienia tętniczego krwi oraz hipercholesterolemii są zawały serca i niewydolność serca, oraz udary mózgu. „Dzięki zmianie stylu życia i skutecznym leczeniu możemy chorować w późniejszym wieku i mieć mniej powikłań, na przykład tzw. incydentów wieńcowych” – przekonywał.

Prof. Anna Fijałkowska z Zakład Kardiologii Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie zwróciła uwagę, że o zmianę stylu życia trzeba zadbać już od najmłodszych lat. „W Polsce wzrasta nadwaga i otyłość u dziewczynek i chłopców; już co piąty ośmiolatek jest otyły” – alarmowała. Prawie 20 proc. uczniów klasy drugiej wykazuje pierwszy lub drugi stopień nadciśnienia tętniczego.

Autorstwo: Zbigniew Wojtasiński (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl