

Zastanawialiście się kiedyś dlaczego po polsku mówi się zdrów/ zdrowy jak ryba? Ja tak, ale niestety nigdzie nie znalazłam dobrego wyjaśnienia. Może chodzi o to, że jedzenie ryb jest zdrowe? A może o to, że człowiek po prostu nigdy nie widzi jak ryby chorują? Bo czy ktoś z Was widział rybę z katarem lub kaszlem? Otyłą rybę z chorobą serca? No raczej nie. A więc mówimy zdrowy jak ryba, zdrowy jak koń albo zdrowy jak rydz. Rydz to taki pomarańczowy grzyb i też nie wiem, dlaczego niby jest zdrowy. O grzybach mówi się, że wszystkie są jadalne, ale niektóre tylko raz. To jest jednak zupełnie inna historia.

W dzisiejszym odcinku będzie o zdrowiu Polaków. Planowałam nagrać odcinek o systemie zdrowia w Polsce, o systemie opieki zdrowotnej, ale ja zaczęłam o nim czytać, to zrobiło mi się smutno i stwierdziłam, że powiem wam o nim tylko kilka słów. Oto one: System opieki zdrowotnej w Polsce jest centralny. Każdy musi oddawać 9% zarobionych pieniędzy na ubezpieczenie zdrowotne. To jest fajne, kiedy masz wypadek albo poważną chorobę i musisz iść do szpitala, bo nic wtedy nie zapłacisz, ale nie takie fajne kiedy potrzebujesz wizyty u specjalisty i musisz czekać na nią rok, dwa, czasami nawet trzy lata. Wielu Polaków ma dodatkowe, prywatne ubezpieczenie zdrowotne np. w firmach jak MediCover albo Luxmed, ale to oczywiście kosztuje. Czasem płaci za to pracodawca. Z takim ubezpieczeniem termin w przychodni można zarezerwować dużo szybciej i jakość usług medycznych też jest trochę wyższa niż w publicznych przychodniach. Lekarze i pielęgniarki w Polsce zarabiają w szpitalach śmieszne pieniądze, więc często szukają pracy za granicą.

Ale tak naprawdę nie narzekamy chyba tak bardzo. Nie mamy takiego najgorszego systemu opieki zdrowotnej. To tyle jeśli chodzi o ten system opieki zdrowotnej. I tak chyba jest lepszy niż ten całkowicie prywatny. Tak sądzę.

W poszukiwaniu inspiracji na odcinek o zdrowiu natrafiłam na bardzo ciekawy raport. Narodowy Test Zdrowia Polaków z 2020 roku, a więc ciągle **świeży jak ciepła bułeczka**. No może jak zimna, ale ciągle miękka bułeczka. To całkiem dobry raport, bo bazuje na grupie ponad 400 000 Polaków i analizuje jak Polacy dbają o zdrowie. Wybrałam z niego najbardziej interesujące informacje. Będzie trochę procentów i liczb, więc jeśli chcesz, możesz pobrać z mojej strony ćwiczenie i sprawdzić, czy wszystko dobrze rozumiesz! Link do ćwiczenia znajdziesz w opisie odcinka.

Zacniemy od diety i masy ciała. Jeśli jadłeś/ jadłaś kiedyś w polskiej restauracji to wiesz, że w Polsce kochamy węglowodany. Kluski, pierogi, kopytka, chleb, bułki, ciast. Do tego dużo mięsa, najczęściej wieprzowiny. Aż 50 % Polaków je codziennie mięso, część z nich wybiera mięso na każdy posiłek, czyli i na kolację, i na śniadanie, i na obiad. Tylko 7% z nas to wegetarianie lub weganie. 20% Polaków bierze regularnie suplementy diety, ale tylko 1/3 codziennie je warzywa lub owoce, Oczywiście ziemniaki się nie liczą. Ziemniaki to komfort food (chyba nie ma frazy po polsku), ale ze zdrowym jedzeniem nie mają zbyt wiele do czynienia. A ty? Kiedy ostatni raz jadłeś/aś sałatkę?

Następny punkt to alkohol. 89% Polaków deklaruje, że pije alkohol. Aż 9% pije codziennie, a 23% kilka razy w tygodniu. Możesz powiedzieć, że ta informacja nie powinna była mnie tak zszokować, ale zszokowała. Jak można pić alkohol w ciągu tygodnia, kiedy następnego dnia musisz wstać do pracy i jakoś funkcjonować? W weekend inna sprawa. Może ja po prostu mam słabą głowę, ale już jeden kieliszek wina zwala mnie z nóg, to znaczy nie mogę funkcjonować i nic robić, a na pewno nie mogę myśleć; zwala mnie z nóg i wstaje rano z ciężką głową. Swoją drogą, czy znasz teorię o tym, że osoby z niebieskimi oczami mają wyższą tolerancję na alkohol? Moje doświadczenie podpowiada mi, że **coś w tym jest**. To może być prawda. **Nie ma dymu bez ognia**.

Jeśli chodzi o papierosy - 32% Polaków pali. Czy to dużo? Trudno mi powiedzieć. W porównaniu na przykład z Egipcjanami na pewno bardzo mało, ale słyszałam od Amerykanów, że dla nich Europejczycy generalnie bardzo dużo palą. Paczka papierosów w Polsce kosztuje około 17 złotych. Tylko! To na pewno

PD106 Polacy – zdrowi jak ryby czy na bakier ze zdrowiem?

mało, jeśli porównamy to na przykład z Australią, gdzie za to samo zapłacimy 130 złotych. Nie wiem ja ty, ale ja uważam, że cena papierosów powinna być dużo wyższa. I mówię to ja, osoba, która podczas studiów, w latach studenckich wolała kupić sobie paczkę mentolowych LMów niż śniadanie.

Czy Polacy są grubi? Trochę są. 61% Polaków ma problem z nadmierną masą ciała to znaczy z nadwagą.. 46% mężczyzn i 29% kobiet ma nadwagę; 28% mężczyzn i 21% kobiet cierpi na otyłość. Zawsze mówię, że Amerykanie są grubi, więc musiałam porównać dane z Polski z danymi z USA i okazało się, że... Tak, Amerykanie są grubszy. 37% Amerykanów i 41% Amerykanek jest otyłych w USA. **Depczemy im jednak po piętach**. Szczególnie widać to, kiedy przyjrzymy się problemowi nadwagi wśród dzieci. Kilka miesięcy temu nasz minister edukacji **od siedmiu boleści** Przemysław Czarnek ogłosił nowy plan walki z nadwagą wśród dzieci. Chciał żeby nauczyciele wychowania fizycznego (WF-u, sportu) lepiej wykorzystywali swoje lekcje. Zapytany o szczegóły dodał, że takie zajęcia będą szczególnie skierowane do dziewczynek, bo "tutaj jest większy problem". Faktem jest, że większy problem z nadwagą mają jednak chłopcy i mężczyźni w Polsce, ale może dla pana ministra gruba kobieta jest gorszym widokiem niż facet z tak zwanym mięśniami piwnym, czyli grubym brzuchem.

Sport. Tutaj dane mnie przerażyły. Tylko 24% Polaków uprawia sport co najmniej przez 2 godziny w tygodniu, a aż 50% Polaków nie uprawia żadnego sportu. I znowu nie wiem, dlaczego aż tak mnie to przerażyło, skoro wielu moich znajomych nie uprawia sportu. Może chodzi o to, że aż 27% polskiego społeczeństwa narzeka na przewlekłe zmęczenie, wyczerpanie pracą, stres i woli po pracy otworzyć piwo niż pójść na rower? Trochę tego nie rozumiem, bo wydaje mi się, że to właśnie ćwiczenia fizyczne relaksują bardziej niż alkohol, ale **co kto lubi**.

Właśnie sobie zdałam sprawę, że brzmię bardzo moralizatorsko. Zignorujcie to!

Ciekawe są też statystyki dotyczące seksu. 26% dorosłych kobiet wcale nie uprawia seksu! To odpowiada 16% mężczyzn. Zaraz zaraz... Czy to znaczy, że te 10 procent...? Zostawię wam te dane do własnej interpretacji. Logiczne, że osoby po 65 roku życia uprawiają seks rzadziej, ale aż 43% ludzi w wieku od 18 do 24 roku życia nie uprawia go wcale. Brak partnera? Może religijność? Trochę mnie też zdziwiło, że najaktywniejszą seksualnie grupą nie są studenci czy ludzie przed trzydziestką, ale kolejna grupa wiekowa. Najczęściej kochają się Polacy w wieku 35-44 lat.

Choroby

Choroby cywilizacyjne jak otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby serca odpowiadają za 71% śmierci, zgonów na świecie. Używanie tytoniu, czyli palenie papierosów, brak ruchu, spożywanie alkoholu i niezdrowa dieta najbardziej wpływają na wzrost zachorowalności na te choroby.

26% Polaków cierpi na nadciśnienie, 18% na alergię lub astmę, a 16% na choroby stawów (czyli na przykład łokcia, kolana, biodra itd.). Aż 34 % skarży się na ból pleców - **nie ma co się dziwić** skoro nie uprawiamy sportu i spędzamy cały dzień przed laptopem. To też taka moja mała obserwacja. Około połowy moich studentów ma problemy z plecami, z kręgosłupem co znaczy, że wśród uczących się polskiego jest statystycznie więcej osób z chorymi kręgosłupami niż generalnie w społeczeństwie. No wiem, wiem... Statystyka tak nie działa. Tak tylko mówię.

Aż 27% Polaków narzeka na ciągłe zmęczenie, wyczerpanie pracą a 25% na senność w ciągu dnia (chce im się spać) i 20% na bezsenność w nocy. To smutne nie? ¼ ludzi nie ma siły do życia i energii, żeby pracować. W raporcie nie było informacji z czego to wynika, dlaczego tak jest. Czy wybieramy złe kariery? Pracujemy za dużo? Za bardzo nam zależy na pracy? No nie wiem. Ja też mam czasem takie okresy, kiedy nic mi się nie chce i po prostu trzeba to przeczekać. Tak przynajmniej działa w moim życiu.

PD106 Polacy – zdrowi jak ryby czy na bakier ze zdrowiem?

Jak już mówimy o spaniu i bezsenności - czy wiesz, że ludzie są jedynym gatunkiem, który śpi na plecach? Nawet małpy tego nie robią. Małpy śpią na siedząco opierając się plecami o coś, ale nie umieją spać na plecach. Ja w sumie też nie, ale ostatnio zasnęłam w kawiarni na stojąco podczas zamawiania kawy. Na serio. Zamówiłam kawę i już miałam płacić kartą, kiedy nagle mój mąż do mnie podszedł i mną potrząsnął, bo podobno barista kilka razy mnie poprosił, żebym zapłaciła, a ja miałam zamknięte oczy.

Badania profilaktyczne. Nie jest źle. 74% Polaków w zeszłym roku zmierzyło sobie ciśnienie - no cóż, większość z nas ma w domu ciśnieniomierz - swój własny albo po babci. Polacy generalnie interesują się ciśnieniem. W końcu w wielu polskich domach jest też barometr, żeby sprawdzić ciśnienie atmosferyczne. . Skoro jemy tyle wieprzowiny i smalcu, a do tego pijemy regularnie to musimy to ciśnienie kontrolować . Dużo mniej Polaków robi badania krwi, poziomu cukru, chodzi na badania ginekologiczne czy urologiczne. Może gdyby do specjalisty nie trzeba było czekać roku to ludzie chodziliby chętniej. A może nie.

I to by było na tyle. Mam nadzieję, że znowu dowiedziałeś/aś się czegoś nowego o Polakach i wrócisz do słuchania podcastu Polski Daily za dwa tygodnie!