Ogólnopolska kampania „Polska pod ciśnieniem”

2026-06-19

Dziś, 19 czerwca, Fundacja Ziko dla Zdrowia zorganizuje w Krakowie wyjątkową próbę pobicia Rekordu Polski w jednoczesnym pomiarze ciśnienia tętniczego. Wydarzenie odbędzie się podczas XIII Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie i będzie zwieńczeniem ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej „Polska pod ciśnieniem”.

Kampania „Polska pod ciśnieniem” odwiedziła miasta w całej Polsce

Próba pobicia Rekordu Polski będzie finałem działań prowadzonych w ramach kampanii „Polska pod ciśnieniem”. W jej trakcie Mobilny Gabinet Ciśnienia Fundacji Ziko dla Zdrowia odwiedzał miasta w Polsce, oferując mieszkańcom bezpłatne pomiary ciśnienia, badania EKG oraz edukację profilaktyczną.

Celem kampanii było zachęcenie Polaków do regularnego monitorowania swojego zdrowia i budowania nawyku mierzenia ciśnienia nie tylko wtedy, gdy pojawiają się niepokojące objawy.

Nadciśnienie to cichy problem milionów Polaków

Szacuje się, że nawet 11 milionów Polaków może zmagać się z nadciśnieniem tętniczym, a wielu chorych przez lata nie ma świadomości zagrożenia. Choroba często rozwija się bezobjawowo i może prowadzić m.in. do zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności nerek.

– Największym wyzwaniem w przypadku nadciśnienia tętniczego jest to, że pacjent przez długi czas może nie odczuwać żadnych objawów. W praktyce oznacza to, że wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero po wystąpieniu poważnych powikłań sercowo-naczyniowych. Tymczasem profilaktyka jest niezwykle prosta – regularny pomiar ciśnienia zajmuje kilkadziesiąt sekund, a może uratować zdrowie, a nawet życie – podkreśla prof. dr hab. n. med. Marek Postuła, specjalista kardiologii.

Bezpłatne badania i konsultacje dla mieszkańców

Na uczestników wydarzenia czekać będzie również strefa zdrowia. W programie przewidziano bezpłatne pomiary ciśnienia, badania EKG, konsultacje zdrowotne, edukację profilaktyczną oraz specjalne pakiety profilaktyczne. Uczestnicy będą mogli także dowiedzieć się, jak prawidłowo mierzyć ciśnienie w warunkach domowych.

Narodowy Licznik Ciśnienia i konkurs do 30 czerwca

Jednym z kluczowych elementów kampanii „Polska pod Ciśnieniem” Fundacji Ziko dla Zdrowia jest Narodowy Licznik Ciśnienia – ogólnopolska inicjatywa online, która pozwala każdemu dołączyć do akcji. Wystarczy wykonać pomiar i dodać jego wynik, aby współtworzyć społeczną mapę pomiarów ciśnienia w Polsce.

Magiczny Kraków

Dotychczasowe wyniki na podstawie ponad 13 000 zgłoszeń są niepokojące. Aż 72 proc. osób, które dodały wynik do Narodowego Licznika Ciśnienia wykazało ciśnienie powyżej normy. Tylko co czwarty uczestnik kampanii może pochwalić się w pełni prawidłowym, niepodwyższonym ciśnieniem tętniczym.

Osoby, które zdecydują się dodać swój wynik do Narodowego Licznika Ciśnienia, mogą wziąć udział w konkursie, w którym do wygrania jest 100 ciśnieniomierzy wspierających codzienną profilaktykę i regularną kontrolę zdrowia. Konkurs trwa do 30 czerwca.

Więcej informacji na **stronie**.

Fundacja Ziko dla Zdrowia wspiera zdrowie Polaków poprzez profilaktykę, edukację i bezpłatną diagnostykę od 2016 roku. Realizuje ogólnopolskie projekty mobilne, m.in. Mobilny Miesiąc Zdrowia i Mobilny Gabinet Wzroku. Za działalność społeczną otrzymała tytuł Filantropa Krakowa. W 2026 roku, z okazji 10-lecia, prowadzi jubileuszowy projekt „Polska pod Ciśnieniem”, skupiony na zdrowiu serca.