

Rusza ogólnopolska kampania „Polska pod ciśnieniem”. Kraków podejmie próbę pobicia Rekordu Polski

Kraków stanie się centrum ogólnopolskiej akcji „Polska pod ciśnieniem”, której organizatorem jest Fundacja Ziko dla Zdrowia. Jej celem jest zwiększanie świadomości na temat nadciśnienia tętniczego oraz zachęcanie Polaków do regularnego mierzenia ciśnienia. Kampania zostanie zainaugurowana 24 maja w Tauron Arenie Kraków podczas Święta Rodziny Krakowskiej, a po odwiedzeniu kolejnych miast powróci na wielki finał 19 czerwca w Parku Jordana, gdzie uczestnicy Krakowskich Senioraliów podejmą próbę pobicia Rekordu Polski w jednoczesnym pomiarze ciśnienia tętniczego. W ramach akcji mieszkańcy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji ekspertów oraz działań edukacyjnych promujących profilaktykę zdrowotną.

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 do zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności nerek. Eksperci podkreślają, że mimo rosnącej liczby diagnoz świadomość społeczna dotycząca profilaktyki i regularnych pomiarów ciśnienia nadal pozostaje niewystarczająca.

– 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. Potrzebujemy dziś szerokiej edukacji społecznej i budowania świadomości, że dbanie o ciśnienie powinno być elementem codziennej troski o zdrowie i regularnego monitorowania organizmu, a nie działaniem podejmowanym dopiero wtedy, gdy pojawiają się objawy – podkreśla **prof. dr hab. n. med. Marek Postuła, specjalista kardiologii**.

Ogólnopolska trasa kampanii obejmie działania edukacyjne i profilaktyczne, których celem jest zachęcenie uczestników do regularnego monitorowania swojego zdrowia oraz budowania nawyku mierzenia ciśnienia. Jednym z najważniejszych momentów akcji będzie finałowe wydarzenie w Krakowie, które połączy edukację zdrowotną, działania profilaktyczne oraz próbę pobicia Rekordu Polski w jednoczesnym pomiarze ciśnienia tętniczego. Wydarzenie zgromadzi setki uczestników wokół idei wspólnej troski o zdrowie pod hasłem „Jeden moment. Jeden rytm”.

Na mieszkańców Krakowa czeka rozbudowana strefa zdrowia oraz wyjątkowy program finałowy, obejmujący:

- próbę pobicia Rekordu Polski w jednoczesnym pomiarze ciśnienia tętniczego,

- bezpłatne pomiary ciśnienia oraz badania EKG,
- konsultacje zdrowotne i edukację profilaktyczną,
- specjalne pakiety profilaktyczne,
- działania edukacyjne,
- konkurs dla osób, które dodadzą wynik do Narodowego Licznika Ciśnienia.

Każda osoba biorąca udział w próbie bicia Rekordu Polski otrzyma ciśnieniomierz, który ma zachęcać do dalszego, regularnego monitorowania zdrowia.

Finale w Krakowie ma być nie tylko próbą ustanowienia rekordu, ale przede wszystkim świętem profilaktyki zdrowotnej i wspólnego działania na rzecz lepszej kondycji społeczeństwa. Organizatorzy chcą pokazać, że kilkadziesiąt sekund poświęconych na pomiar ciśnienia może w przyszłości uratować życie.

Polska pod ciśnieniem” to także działania o charakterze systemowym i długofalowym. Jednym z kluczowych elementów kampanii będzie „[Narodowy Licznik Ciśnienia](#)” – ogólnopolska inicjatywa online, która pozwoli każdemu Polakowi dołączyć do wspólnej akcji profilaktycznej. Wystarczy wykonać pomiar i dodać jego wynik, aby symbolicznie współtworzyć największą społeczną mapę pomiarów ciśnienia w Polsce. Celem jest nie tylko zebranie tysięcy wyników, ale przede wszystkim budowanie nawyku regularnej kontroli zdrowia. Każdy wpis na liczniku będzie symbolem jednej osoby, która poświęciła kilkadziesiąt sekund na sprawdzenie stanu swojego zdrowia. Dodanie wyniku będzie jednocześnie oznaczało udział w konkursie, w którym do wygrania jest 100 ciśnieniomierzy wspierających codzienną profilaktykę i regularną kontrolę zdrowia.

Udział w wydarzeniach organizowanych w ramach kampanii jest bezpłatny i otwarty dla wszystkich mieszkańców. Organizatorzy zachęcają do udziału zarówno w inauguracji kampanii, jak i w jej wielkim finale w Krakowie oraz do codziennej troski o własne zdrowie poprzez regularny pomiar ciśnienia.

Link do strony: <https://cisnienie.zikodlazdrowia.org/>.

Bezpłatne badania EKG oraz ciśnienia:

- **24 maja, Tauron Arena Kraków**
- **19 czerwca, Park Jordana**

O Fundacji Ziko dla Zdrowia:

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.