

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kto umrze za 10 lat - pierwszy indywidualny wskaźnik ryzyka zgonu



Można obliczyć jakim osobom po 50. roku życia grozi śmierć w najbliższych 10 latach. Pierwszy taki wskaźnik indywidualnego ryzyka zgonu, opracowany przez amerykańskich specjalistów, publikuje „Journal of the American Medical Association”.

Ocenę ryzyka zgonu opracowano w oparciu o dane prawie 20 tys. Amerykanów po 50. roku życia, którzy wzięli udział w narodowym teście zdrowia przeprowadzonym w 1998 r. Przez kolejne 10 lat osoby te obserwowano jak zmienia się ich stan zdrowia. Zmarło w tym czasie 6 tys. badanych.

„Wskaźnik śmierci” obliczany jest na podstawie testu zawierającego 12 pytań dotyczących wieku i różnych schorzeń. Im więcej uzyska się w nim punktów, tym większe jest ryzyko zgonu w najbliższych 10 latach.

Mężczyźni z racji płci od razu otrzymują 2 punkty (z reguły są bardziej zagrożeni przedwczesnym zgonem). Osobom w wieku 60-64 lat (bez względu na wiek) dolicza się 1 punkt, w wieku 70-74 lat – 3 punkty, a w wieku co najmniej 85 lat – 7 punktów.

Po dwa punkty przyznaje się za każdą chorobę, poważną dolegliwość lub niepełnosprawność. Są to choroby nowotworowe (w tym również rak skóry), niewydolność serca, choroba płuc ograniczająca wydolność organizmu lub wymagająca podawania tlenu, a także palenie papierosów, trudności z chodzeniem, samodzielną kąpielą czy realizowaniem płatności z powodu zaburzeń pamięci.

Jeden punkt przydzielany jest osobno za cukrzycę lub zbyt wysoki poziom cukru oraz za prawidłową masę ciała lub zbyt niską.

Najbardziej zaskakujące jest preferowanie w teście ludzi z nadwagą. Ma to jednak uzasadnienie, gdyż z wieloletnich obserwacji wynika, że ludzie z lekką nadwagą żyją zwykle dłużej niż te, które mają prawidłową masę ciała, a tym bardziej, gdy są zbyt szczupłe. Nie ma natomiast wątpliwości, że najbardziej niekorzystna jest otyłość.

Osoby, którzy uzbierały 26 punktów są szczególnie zagrożone zgonem. Ryzyko śmierci w najbliższych 10 latach ocenia się u nich na 95 proc. Najczęściej są to jednak mężczyźni w wieku co najmniej 85 lat cierpiący na wymienione schorzenia i dolegliwości.

Komu zatem służy taki test?

Dr. Marisa Cruz z University of California w San Francisco twierdzi, że przeznaczony jest on bardziej dla lekarzy niż pacjentów. Nie chodzi bowiem o to, by za jego pośrednictwem motywować ludzi do zmiany stylu życia z powodu wysokiego ryzyka zgonu.

Test ma być przydatny lekarzom by pomógł im ocenić, czy u chorego warto jeszcze wykonywać

niektóre badania, takiej kolonoskopia. Chodzi zarówno o związane z nimi koszty, na ogół wysokie, jak również o ewentualne powikłania jakie mogą one wywołać, gdyż częściej zdarzają się u ludzi starszych i schorowanych.

Prof. Stephan Fihn z University of Washington twierdzi w komentarzu, że test jest dobrze umotywowany metodologicznie. Przydatny może być jednak głównie u ludzi starszych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16946.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od

wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy