

Raport

# objawy w sieci 2026

Kobieta...



Zdrowie...



Cyfryzacja...



# Spis treści

**03**

Wstęp



**Zdrowie w sieci**

**05**

Rozdział I.



**Dezinformacja  
zdrowotna**

**13**

Rozdział II.



**Uważność i kontrola**

**21**

Rozdział III.



**28**

Zakończenie  
Informacja o badaniu

# Wstęp



Dostęp do wiedzy medycznej nigdy nie był tak prosty – Internet stał się niemal głównym źródłem informacji o zdrowiu. Współczesna profilaktyka stanęła w związku z tym przed nowym wyzwaniem. Cyfryzacja bowiem zmieniła nie tylko nasz stan wiedzy, lecz także sposób, w jaki dbamy o organizm. To zjawisko dotyka również zdrowia ginekologicznego kobiet, które sięgają po internetowe porady i niejednokrotnie pod ich wpływem rezygnują z wizyty w gabinecie.

Akcja profilaktyczna „Biustowniczkii” w 2026 roku ma już swoją trzecią edycję. I po raz kolejny Santander Consumer Bank wspiera ją jako partner strategiczny. W wybrane weekendy w dziesięciu polskich miastach odbędą się darmowe badania USG piersi skierowane do kobiet w wieku 18-35 lat. Panie te, choć narażone na zachorowanie, nie są objęte programami profilaktyki raka piersi, finansowanymi przez NFZ. „Biustowniczkii” chcą dać im dostęp do badań i wiedzy aby pokazać, że troska o własne zdrowie, niezależnie od wieku, to wyraz dojrzałości i miłości do samej siebie.

Dotychczasowe rezultaty kampanii potwierdzają ogromną wagę tych działań. Od 2024 roku specjaliści przebadali już ponad 5400 kobiet i wykryli 724 zmiany, które wymagały dalszej konsultacji. Dodatkowo, tylko w 2025 roku niemal 1700 kobiet nauczyło się zasad prawidłowego samobadania piersi. Ważnym elementem edukacyjnym tegorocznej odsłony stanowi poniższy raport Santander Consumer Banku „Objawy w sieci”.

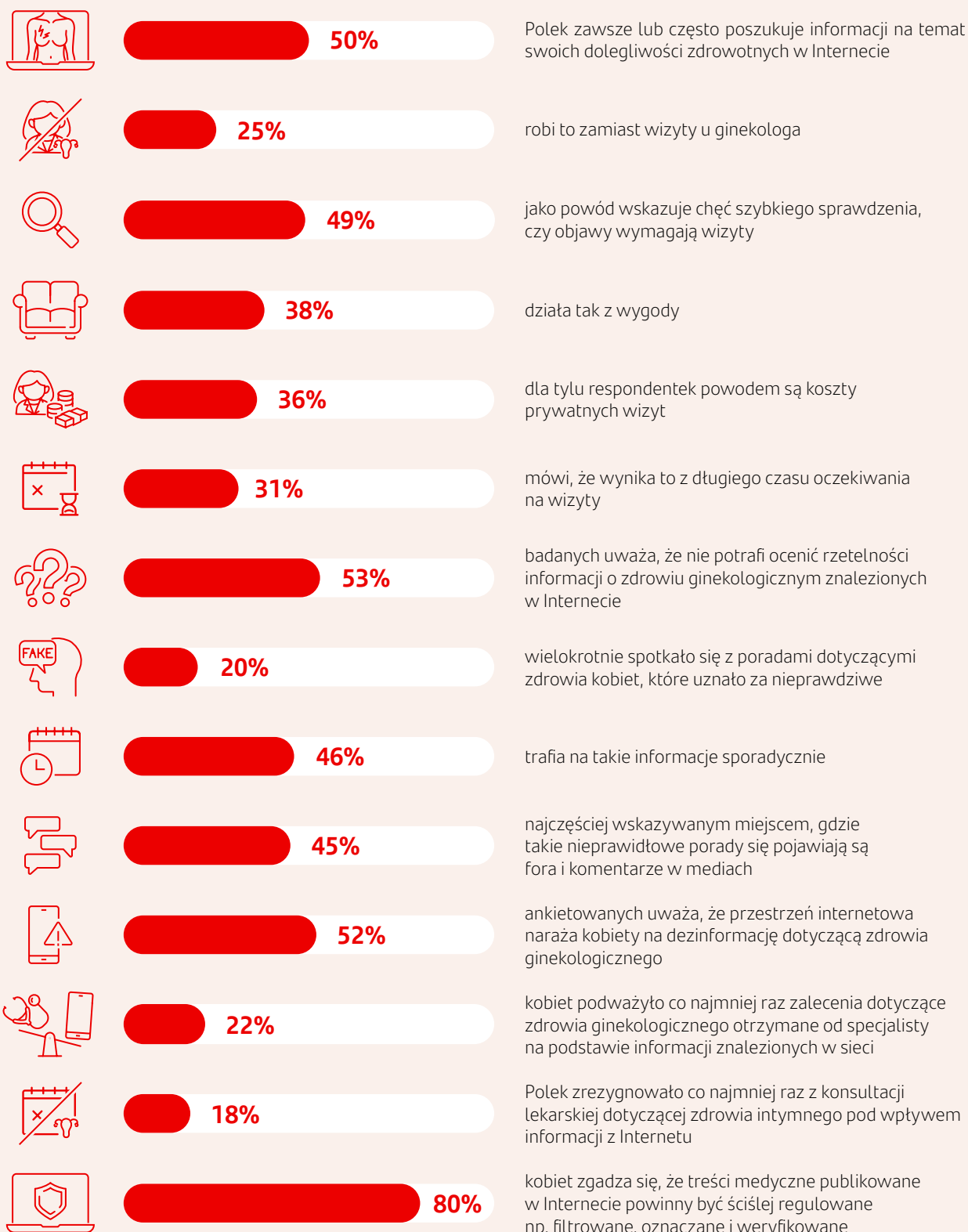
W pierwszym rozdziale przyglądamy się skali poszukiwań informacji o zdrowiu w Internecie. Sprawdzamy, jak często respondentki weryfikują swoje dolegliwości w sieci oraz jakie powody skłaniają je do tego, aby ominąć gabinet ginekologiczny.

Druga część dotyczy rzetelności informacji zdrowotnych. Analizujemy w niej zdolność kobiet do oceny wiarygodności treści oraz wskazujemy źródła, w których najczęściej pojawia się szkodliwa dezinformacja.

Na koniec badamy, jak lektura porad z Internetu przekłada się na konkretne zachowania. Sprawdzamy, jak wiele kobiet kwestionuje zalecenia lekarskie oraz czy rezygnują one z zaplanowanych konsultacji pod wpływem sieci. Pytamy również o potrzebę wprowadzenia ściślejszych regulacji dla medycznej przestrzeni cyfrowej.

*Serdecznie zapraszamy do lektury*  
Zespół Santander Consumer Banku

# Kluczowe dane z raportu



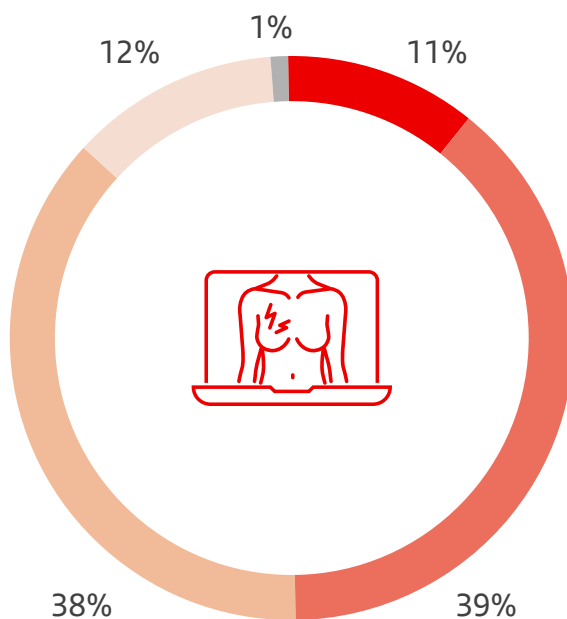
## Zdrowie w sieci



Współcześnie wiele osób traktuje Internet jako pierwsze źródło wiedzy o swoim organizmie. Łatwy dostęp do portali medycznych i forów dyskusyjnych sprawił, że proces diagnozy często zaczyna się przed ekranem telefonu, a nie w gabinecie lekarskim. Nawyk zakorzenił się również w kontekście zdrowia ginekologicznego – okazuje się, że wiele kobiet, niezależnie od wieku, chętnie korzysta z pomocy „doktora Google” czy „doktora AI” w tym obszarze.

### Jak często poszukuje Pani informacji na temat swoich dolegliwości zdrowotnych w Internecie?

- Zawsze/praktycznie przy każdej dolegliwości
- Często, sprawdzam większość
- Rzadko, sprawdzam okazjonalnie
- Nigdy lub prawie nigdy tego nie robię
- Nie wiem/ Trudno powiedzieć



Co druga kobieta w Polsce przyznaje, że regularnie szuka informacji o swoim zdrowiu w Internecie, z czego 11 proc. praktykuje ten sposób przy każdej dolegliwości, a 39 proc. – często, przy większości objawów. Okazjonalne poszukiwanie odpowiedzi na pytania zdrowotne w sieci

dotyczy 38 proc. respondentek. Grupa pań, które całkowicie rezygnują z takiego wsparcia jest nieliczna i wynosi 12 proc. Może to sugerować, że cyfrowe źródła wiedzy stały się niemal standardowym elementem dbania o swój dobrostan.

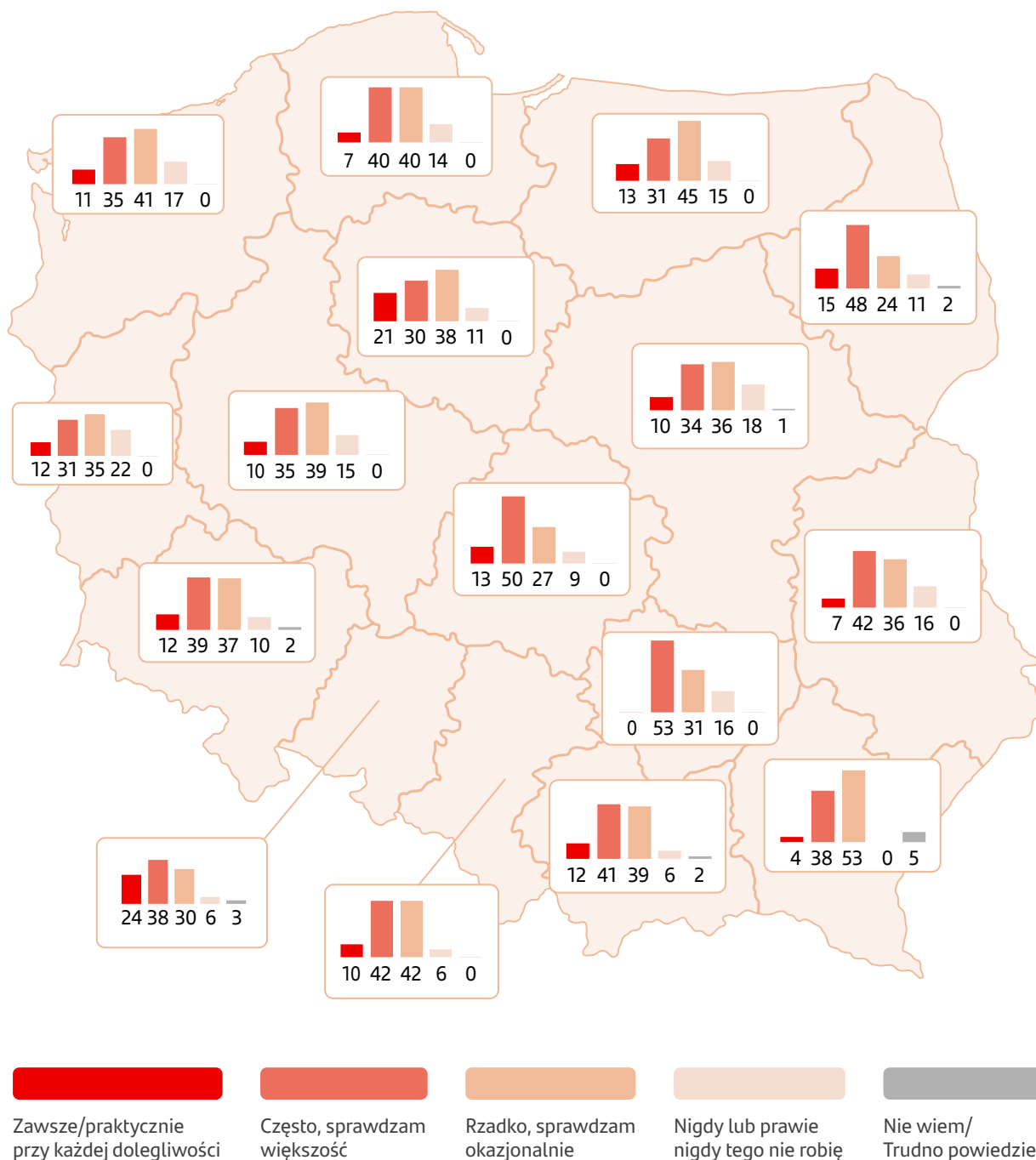
Jak często poszukuje Pani informacji na temat swoich dolegliwości zdrowotnych w Internecie?	Wiek				
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zawsze/praktycznie przy każdej dolegliwości	11%	12%	19%	13%	5%
Często, sprawdzam większość	46%	50%	44%	38%	29%
Rzadko, sprawdzam okazjonalnie	38%	29%	30%	42%	44%
Nigdy lub prawie nigdy tego nie robię	4%	8%	6%	5%	21%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	1%	2%	1%	2%	1%

Najczęściej z internetowych porad korzystają kobiety w wieku 40-49 lat – łącznie aż 63 proc. robi to regularnie (zawsze lub często). W tej grupie odnotowano także najwyższy odsetek osób (19 proc.), które sprawdzają przestrzeń internetową przy każdej dolegliwości. Na drugim biegunie znajdują się panie powyżej 60 roku życia. W ich przypadku jedynie 5 proc. poszukuje treści

medycznych każdorazowo, a 29 proc. robi to często. Warto dodać, że wśród senierek dominującą postawą jest sprawdzanie informacji jedynie okazjonalnie (44 proc.). Dodatkowo co piąta z nich przyznała (21 proc.), że nigdy nie szuka diagnozy online, co wyróżnia je na tle pozostałych, gdzie odsetki dla tej odpowiedzi wynoszą od 4 do 8 proc.



### Jak często poszukuje Pani informacji na temat swoich dolegliwości zdrowotnych w Internecie?



Na informacjach zdrowotnych z Internetu najbardziej polegają mieszkanki województwa łódzkiego, podlaskiego i opolskiego, gdzie łącznie po 62-63 proc. pań deklaruje sprawdzanie objawów często lub przy każdej dolegliwości. Ostrożne podejście do tej kwestii dominuje z kolei na podkarpaciu, gdzie ponad połowa mieszkanek (53 proc.) rzadko zagląda do Internetu w tym celu.

Chociaż jednocześnie żadna z pań z tego województwa nie wskazała odpowiedzi „nigdy lub prawie nigdy tego nie robię”. W opozycji do nich są kobiety z lubuskiego, gdzie całkowite powstrzymanie się od sprawdzania informacji o dolegliwościach zdrowotnych w sieci dotyczy średnio co piątej badanej (22 proc.).

## Czy zamiast wizyty u ginekologa poszukuje Pani informacji o problemie zdrowotnym w Internecie?

**Tak**  
25%



**Nie**  
72%



Nie wiem/ Trudno powiedzieć  
4%

Choć samo poszukiwanie informacji zdrowotnych w sieci nie jest niczym złym, to już zastępowanie w ten sposób wizyty u specjalisty może być niepokojące. Niestety co czwarta respondentka (25 proc.) przyznaje się do takiej postawy, co może potencjalnie zagrażać ich zdrowiu i życiu poprzez opóźnianie wykrycia niepokojących symptomów i zwlekania z leczeniem. Prawie trzy czwarte pań jednak (72 proc.) zaprzecza, że własny internetowy research jest to dla nich powodem do całkowitej rezygnacji z konsultacji.



### Czy zamiast wizyty u ginekologa poszukuje Pani informacji o problemie zdrowotnym w Internecie?



18-29



30-39



40-49



50-59



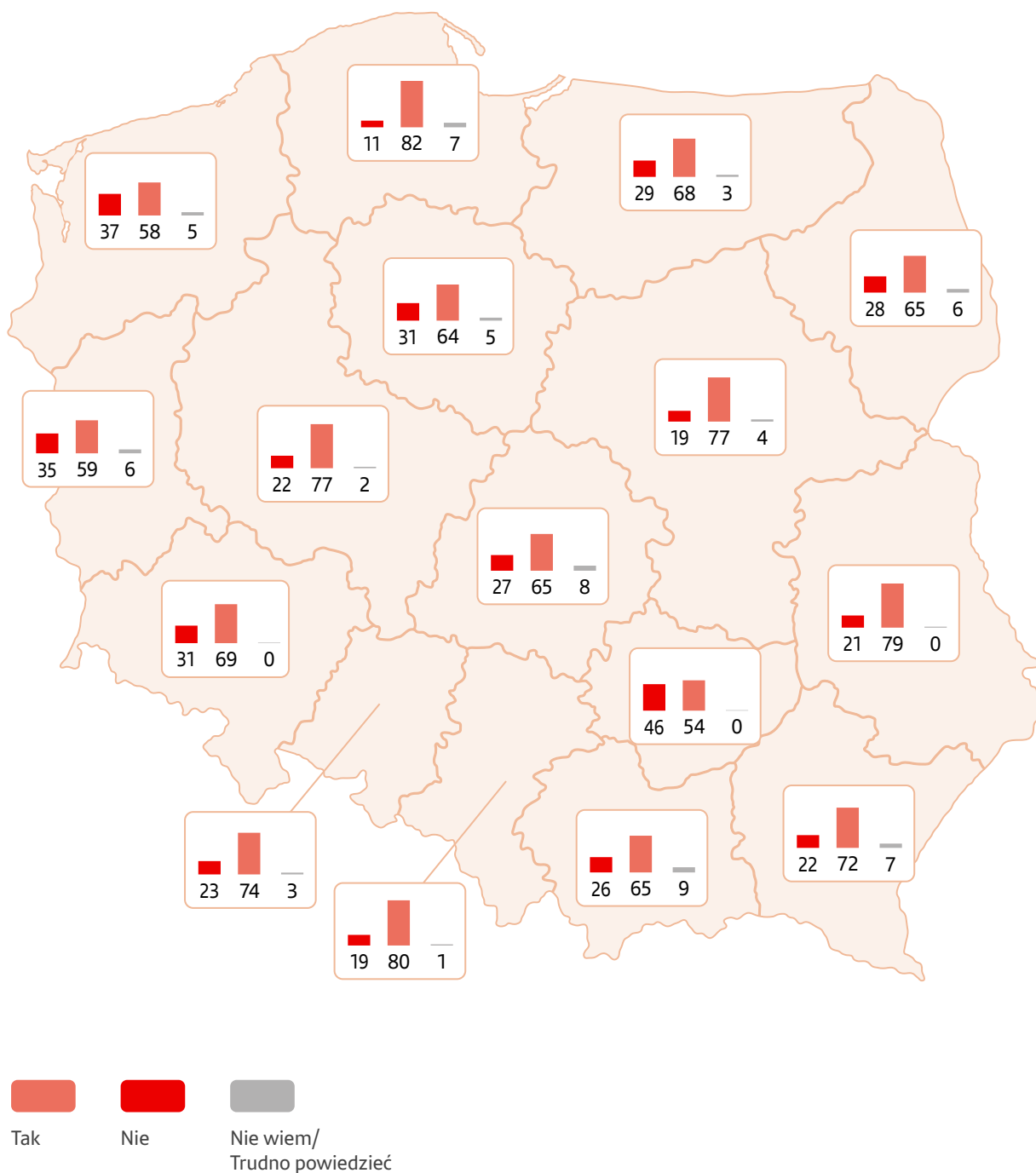
60+

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Tak	33%	38%	31%	19%	13%
Nie	60%	58%	65%	78%	84%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	7%	4%	4%	3%	3%

Skłonność do zastępowania wizyt lekarskich samodzielną lekturą Internetu jest najsilniejsza wśród kobiet w wieku 30-39 lat. Aż 38 proc. tych respondentek wybiera sieć zamiast gabinetu. Wśród najmłodszych (18-29 lat) wskaźnik wynosi

33 proc., a w grupie czterdziestolatek – 31 proc. Wraz z wiekiem odsetek znacznie maleje – u pięćdziesięciolatek – do 19 proc., a u senierek – do 13 proc.

Czy zamiast wizyty u ginekologa poszukuje Pani informacji o problemie zdrowotnym w Internecie?



Województwo świętokrzyskie wyróżnia się na tle pozostałych pod względem zastępowania wizyt – blisko połowa tamtejszych kobiet (46 proc.) przyznaje, że szuka informacji w sieci zamiast u specjalisty. Podobny trend

widac w województwie zachodniopomorskim (37 proc.). Najbardziej wierne tradycyjnym wizytom pozostają mieszkanki województwa pomorskiego, gdzie jedynie 11 proc. kobiet zastępuje lekarskie oko treściami online.

## Dlaczego zamiast wizyty u ginekologa szuka Pani informacji o problemach zdrowotnych w Internecie?

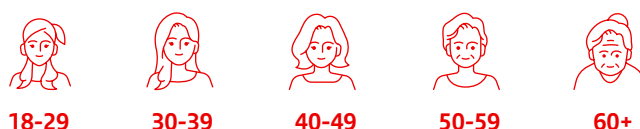


Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” i „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Głównym motywem, który skłania kobiety do diagnozy online, jest chęć szybkiego sprawdzenia, czy objawy w ogóle wymagają interwencji lekarza (49 proc.). Ważnym czynnikiem pozostaje również wygoda (38 proc.) oraz wysokie koszty wizyt prywatnych (36 proc.). Na długi czas oczekiwania na termin u specjalisty wskazuje 31 proc. badanych. Z kolei część respondentek traktuje sieć jako źródło konkretnych

wskazówek – niemal co trzecia (29 proc.) poszukuje w niej sposobów na leczenie objawów. Istotną barierą przed wizytą w gabinecie jest także strach przed samą diagnozą (25 proc.) oraz trudność w rozmowie o intymnych problemach, do której przyznaje się co piąta z pań (21 proc.). Najrzadszym, ale wciąż istotnym powodem rezygnacji z profesjonalnej porady na rzecz Internetu, jest brak zaufania do lekarzy (18 proc.).

### Czy zamiast wizyty u ginekologa poszukuje Pani informacji o problemie zdrowotnym w Internecie?



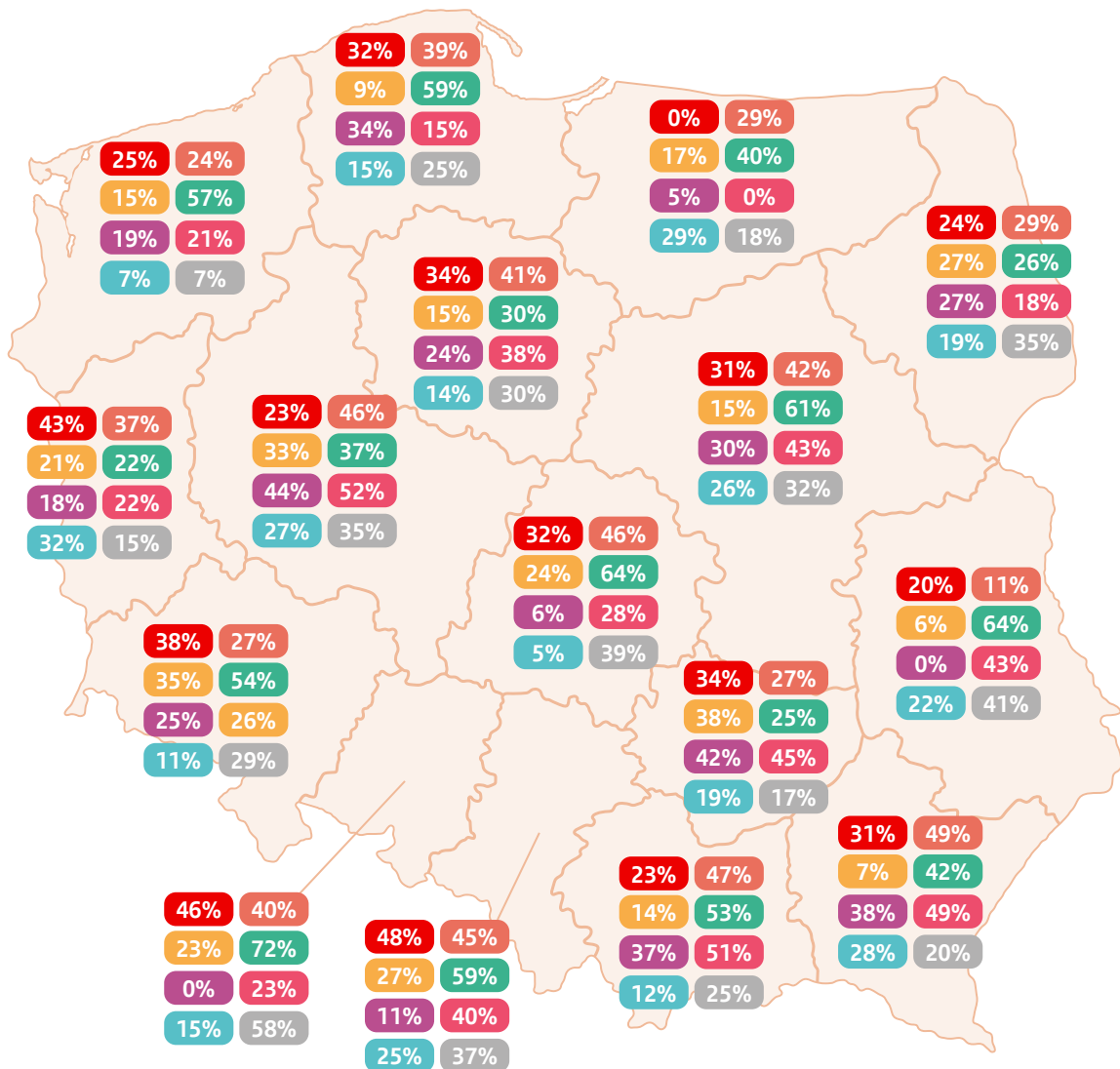
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Długi czas oczekiwania na wizytę	38%	31%	32%	14%	33%
Trudność w rozmawianiu o intymnych problemach	31%	23%	22%	4%	16%
Strach przed diagnozą	30%	20%	29%	16%	26%
Brak zaufania do lekarzy	14%	25%	31%	6%	4%
Wygoda	39%	33%	45%	40%	33%
Szybkie sprawdzenie czy objawy wymagają wizyty	57%	45%	53%	48%	44%
Koszty wizyty prywatnej	42%	29%	40%	21%	43%
Szukam sposobów leczenia objawów	40%	25%	22%	35%	28%

Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” i „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Respondentkom w wieku 18-29 lat Internet służy przede wszystkim do szybkiego sprawdzenia, czy objawy wymagają wizyty (57 proc.) oraz szukania sposobów samodzielnego leczenia (40 proc.). Najliczniej wskazują również na długi czas oczekiwania na wizytę (38 proc.), a także bariery psychologiczne, takie jak trudność w rozmawianiu o intymnych problemach (31 proc.) czy strach przed diagnozą (30 proc.). Kobiety w średnim wieku kierują się nieco innymi motywami. Czterdziestolatki (40-49 lat) dominują w odpowiedziach dotyczących

wygody (45 proc.) oraz braku zaufania do lekarzy (31 proc.). Warto podkreślić, że poziom nieufności do medyków jest w tej grupie przeszło siedem razy wyższy niż u seniorek, u których wynosi on jedynie 4 proc. Z kolei w przypadku najstarszej grupy, kluczowe znaczenie mają finanse. Kobiety w wieku 60+ częściej niż pozostałe panie rezygnują z wizyty u ginekologa ze względu na koszty prywatnych wizyt (43 proc.). Jest to bariera dwukrotnie silniejsza niż w grupie 50-59 lat, w której na wysokie ceny wskazuje co piąta (21 proc.) ankietowana.

### Dlaczego zamiast wizyty u lekarza szuka Pani informacji o problemach ginekologicznych w internecie?



- Długi czas oczekiwania na wizytę
- Trudność w rozmawianiu o intymnych problemach
- Strach przed diagnozą
- Brak zaufania do lekarzy
- Wygoda
- Szybkie sprawdzenie czy objawy wymagają wizyty
- Koszty wizyty prywatnej
- Szukam sposobów leczenia objawów

Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” i „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

W przypadku długiego czasu oczekiwania na wizytę, dominują głosy kobiet z województwa śląskiego (48 proc.) oraz opolskiego (46 proc.). Jest to ogromny kontrast w zestawieniu z obszarem warmińsko-mazurskim, gdzie żadna z respondentek nie wskazała tej bariery jako powodu ucieczki do Internetu. Panie z woj. opolskiego najczęściej w kraju traktują sieć jako narzędzie do szybkiego sprawdzenia, czy objawy w ogóle wymagają wizyty (72 proc.) oraz jako źródło sposobów na samodzielne leczenie (58 proc.). Dla porównania, w województwie zachodniopomorskim jedynie 7 proc. kobiet szuka online metod kuracji na własną rękę. Kwestie finansowe najmocniej ograniczają pacjentki z zachodniej i południowej Polski. Mieszkanke Wielkopolski (52 proc.) oraz Małopolski (51 proc.) najsilniej odczuwają koszty

wizyt prywatnych. Na drugim biegunie znajduje się województwo warmińsko-mazurskie (0 proc.) oraz pomorskie (15 proc.), gdzie bariera cenowa nie występuje lub jest znacznie mniej dotkliwa. Obszar Wielkopolski przoduje również w statystykach dotyczących barier psychologicznych – aż 44 proc. tamtejszych pań przyznaje, że powodem wyboru Internetu zamiast lekarza jest strach przed diagnozą. Z kolei w województwie świętokrzyskim pacjentki najczęściej w Polsce skarżą się na trudność w rozmawianiu o intymnych problemach (38 proc.). Warto też zwrócić uwagę na woj. lubuskie, które wyróżnia się najwyższym w kraju wskaźnikiem braku zaufania do lekarzy (32 proc.). Jednocześnie jest to wynik ponad sześciokrotnie wyższy niż w łódzkim, gdzie nieufność deklaruje jedynie 5 proc. respondentek.

### Dlaczego zamiast wizyty u lekarza szuka Pani informacji problemach ginekologicznych w Internecie?



**Wieś**



**Miasto**

	Wieś	Miasto
Długi czas oczekiwania na wizytę	24%	34%
Trudność w rozmawianiu o intymnych problemach	23%	19%
Strach przed diagnozą	22%	26%
Brak zaufania do lekarzy	12%	22%
Wygoda	45%	34%
Szybkie sprawdzenie czy objawy wymagają wizyty	40%	55%
Koszty wizyty prywatnej	35%	36%
Szukam sposobów leczenia objawów	30%	28%

Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” i „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Ponad połowa mieszanek miast (55 proc.) szuka w sieci weryfikacji swojego stanu zdrowia. Na wsiach podobną potrzebę deklaruje 40 proc. kobiet. Na terenach miejskich odnotowuje się także wyższe wskaźniki problemów z dostępnością – na długi czas oczekiwania wskazuje 34 proc. badanych (wobec 24 proc. na wsi). Dodatkowo, badane z tych lokalizacji blisko dwa razy częściej rezygnują z wizyt u specjalistów z powodu braku zaufania do lekarzy (22 proc. vs 12 proc.). Częściej niż mieszkanki terenów wiejskich odczuwają także strach przed diagnozą (26 proc.

vs 22 proc.). Z kolei dla kobiet ze wsi najważniejszym argumentem za wyborem diagnozy online jest wygoda (45 proc.). To znacznie wyższy wynik niż w miastach, gdzie ten czynnik wskazuje 34 proc. ankietowanych. Częściej odczuwają również trudności w rozmowie o intymnych problemach (23 proc. vs 19 proc.) czy poszukiwanie sposobów leczenia (30 proc. vs 28 proc.). Wysokie koszty prywatnych wizyt obie grupy odczuwają w niemal identycznym stopniu – wskazuje na nie 36 proc. mieszanek miast oraz 35 proc. kobiet ze wsi.

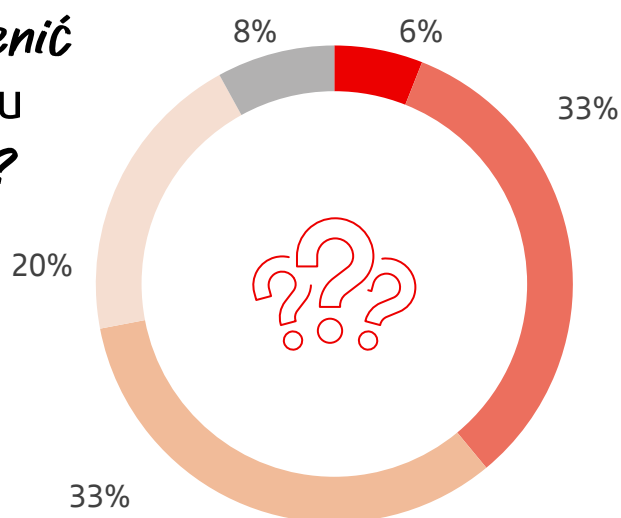
# Dezinformacja zdrowotna



Internet niewątpliwie jest miejscem, które w wielu sytuacjach może dostarczyć nam wartościowej wiedzy, pomóc dobrać lekarza, który ma dobre opinie czy znaleźć dogodny termin wizyt. Są w nim również treści tworzone przez osoby z dyplomem medycyny, którzy starają się doradzić na tyle, na ile mogą, na podstawie prostych objawów. Jednocześnie jednak, w sieci łatwo podszyć się pod inną osobę lub promować metody leczenia, które nie mają dowodów naukowych.

Czy uważa Pani, że *potrafi ocenić rzetelność informacji o zdrowiu ginekologicznym w Internecie?*

- Zdecydowanie potrafię
- Raczej potrafię
- Raczej nie potrafię
- Zdecydowanie nie potrafię
- Nie wiem/ Trudno powiedzieć



Co prawda prawie dwie piąte kobiet (39 proc.) twierdzi, że umie ocenić rzetelność informacji o zdrowiu ginekologicznym w Internecie, jednak jedynie 6 proc. wskazuje na to w zdecydowanym stopniu. Większość – 53 proc. respondentek uważa, że nie byłoby w stanie rozpoznać fałszywych treści.

**Czy uważa Pani, że potrafi ocenić rzetelność informacji o zdrowiu ginekologicznym w Internecie?**



**18-29**



**30-39**



**40-49**



**50-59**



**60+**

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zdecydowanie potrafię	9%	10%	9%	5%	3%
Raczej potrafię	45%	37%	33%	28%	28%
Raczej nie potrafię	31%	36%	31%	42%	30%
Zdecydowanie nie potrafię	11%	14%	19%	16%	27%
Nie wiem/trudno powiedzieć	4%	3%	7%	9%	12%

Swoje umiejętności najlepiej oceniają najmłodsze kobiety w wieku 18-29 lat. 54 proc. z nich uważa, że potrafiłoby rozpoznać rzetelne treści. Odsetek ten spada wraz z wiekiem. Wśród respondentek w wieku 30-39 lat

wynosi 47 proc., w grupie czterdziestolatek – 42 proc., w przedziale 50-59 lat – 33 proc. Jedyne 31 proc. siołeczek uważa, że byłaby w stanie odpowiednio ocenić znalezione informacje.

**Czy uważa Pani, że potrafi ocenić rzetelność informacji o zdrowiu ginekologicznym w Internecie?**



**Wieś**



**Małe miasto  
do 50 tys.  
mieszkańców**



**Średnie miasto  
50-250 tys.  
mieszkańców**

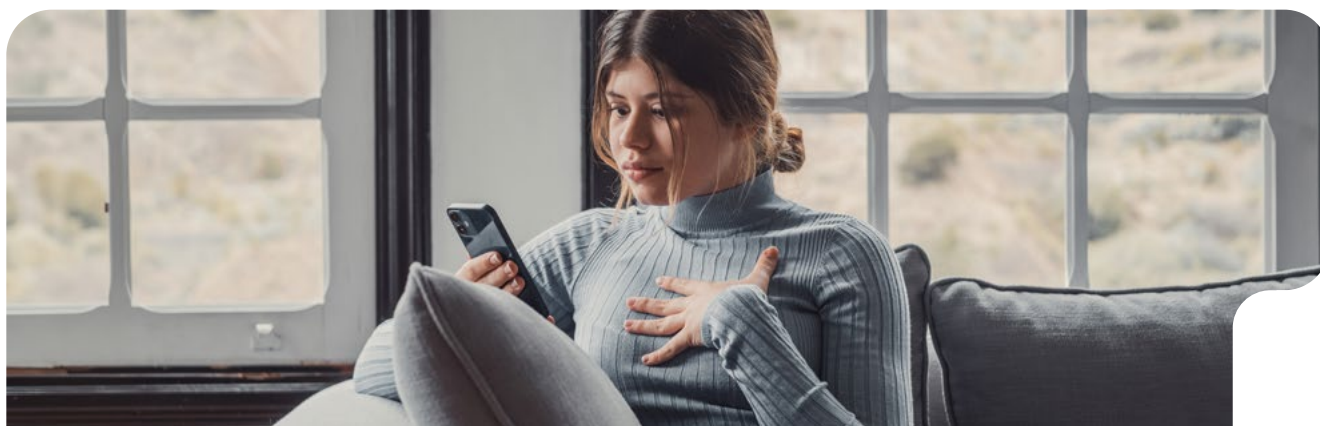


**Duże miasto  
250 tys.+  
mieszkańców**

	Wieś	Małe miasto do 50 tys. mieszkańców	Średnie miasto 50-250 tys. mieszkańców	Duże miasto 250 tys.+ mieszkańców
Zdecydowanie potrafię	6%	6%	5%	8%
Raczej potrafię	28%	40%	30%	35%
Raczej nie potrafię	34%	36%	37%	28%
Zdecydowanie nie potrafię	24%	15%	17%	20%
Nie wiem/trudno powiedzieć	9%	3%	10%	10%

Odsetek pozytywnych opinii zależy od wielkości miejscowości. Na wsiach wynik wynosi 34 proc., natomiast w małych miastach tę opcję wybrała prawie połowa kobiet (46 proc.). Uczestniczki badania z tego obszaru również najrzadziej wskazywały odpowiedź „nie wiem/trudno

powiedzieć” (zaledwie 3 proc.). W średnich miejscowościach 35 proc., a w aglomeracjach 43 proc. respondentek uznaje, że potrafi w znacznym lub umiarkowanym stopniu ocenić prawdziwość porad zdrowotnych w sieci.



## Jak często spotyka się Pani z poradami dotyczącymi zdrowia kobiet, które uznaje Pani za nieprawdziwe?



Aż dwie trzecie kobiet przyznaje, że spotkała się z nieprawdziwymi poradami dotyczącymi zdrowia, przy czym jedna na pięć z nich wielokrotnie.

Jak często spotyka się Pani z poradami dotyczącymi zdrowia kobiet, które uznaje Pani za nieprawdziwe?	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Wielokrotnie się z tym spotkałam	33%	22%	26%	12%	16%
Sporadycznie	49%	54%	46%	43%	41%
Nie spotykam się z takimi treściami	12%	14%	11%	22%	28%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	7%	10%	17%	23%	14%

Najmłodsze badane najczęściej natykały się na takie treści – sporadycznie lub wielokrotnie doświadczyło tego 82 proc. z nich. Wśród senierek odsetek ten wynosi 57 proc.

Jak często spotyka się Pani z poradami dotyczącymi zdrowia kobiet, które uznaje Pani za nieprawdziwe?	Wieś	Małe miasto do 50 tys. mieszkańców	Średnie miasto 50-250 tys. mieszkańców	Duże miasto 250 tys.+ mieszkańców
Wielokrotnie się z tym spotkałam	19%	18%	24%	22%
Sporadycznie	53%	42%	46%	38%
Nie spotykam się z takimi treściami	13%	23%	18%	26%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	15%	17%	12%	13%

Osoby, które najczęściej wskazują na trafianie na fałszywe porady, mieszkają głównie na wsiach – 72 proc. oraz w średnich miastach (50-250 tys. ludności) – 70 proc. Zarówno w małych miejscowościach, jak i aglomeracjach odpowiedziało tak trzy piąte badanych kobiet.

## W jakich źródłach internetowych najczęściej spotyka się Pani z takimi treściami?

Możliwość zaznaczenia 2 odpowiedzi.



Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” oraz „Nie wiem/trudno powiedzieć”.

Na treści oceniane jako nieprawdziwe badane kobiety najczęściej trafiają we wpisach na forach oraz komentarzach w mediach – to źródło wskazało 45 proc. z nich. Dwie na pięć respondentek natknęło się na nie na stronach internetowych,

a przeszło jedna trzecia (36 proc.) w krótkich video publikowanych w mediach społecznościowych. 23 proc. ankietowanych znalazło je natomiast w dłuższych formach audio i wideo np. na Youtube lub w podcastach.

### W jakich źródłach internetowych najczęściej spotyka się Pani z takimi treściami?

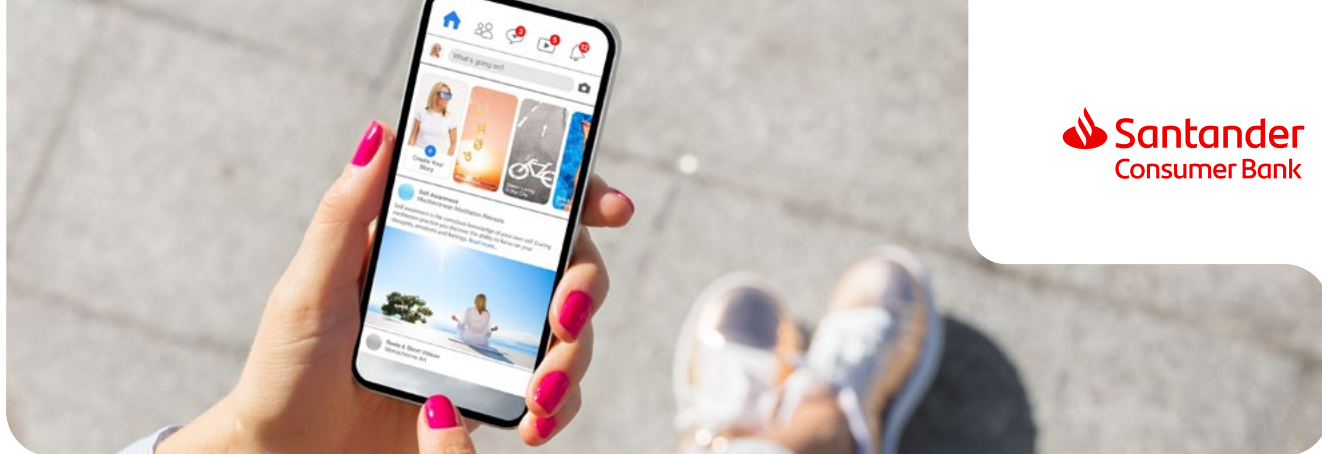
Możliwość zaznaczenia 2 odpowiedzi.

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Krótkie video w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok itp.)	65%	39%	41%	37%	17%
Wpisy na forach/komentarze w mediach	38%	54%	52%	46%	36%
Strony internetowe	31%	40%	35%	42%	48%
YouTube/podcasty, dłuższe formy audio i wideo	17%	19%	29%	27%	22%

Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” oraz „Nie wiem/trudno powiedzieć”.



Uczestniczki badania w wieku 18-29 lat najczęściej wskazują na krótkie formy z Social Mediów (65 proc.). Wśród starszych kobiet dominują wpisy na forach i komentarze – odpowiedziało tak 54 proc. trzydziestolatek, 52 proc. czterdziestolatek, 46 proc. respondentek w wieku 50-59 lat. Seniorki natomiast najczęściej wspominają o stronach internetowych – twierdzi tak prawie połowa z nich (48 proc.). Może to być naturalnie związane z częstotliwością korzystania z poszczególnych formatów – fałszywe treści kobiety zauważają w tych mediach, z których korzystają w największym stopniu.



### W jakich źródłach internetowych najczęściej spotyka się Pani z takimi treściami?

Możliwość zaznaczenia 2 odpowiedzi.



Wieś



Małe miasto  
do 50 tys.  
mieszkańców



Średnie miasto  
50-250 tys.  
mieszkańców



Duże miasto  
250 tys.+  
mieszkańców

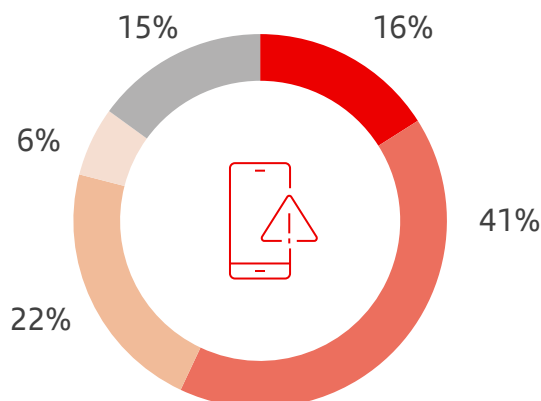
	Wieś	Małe miasto do 50 tys. mieszkańców	Średnie miasto 50-250 tys. mieszkańców	Duże miasto 250 tys.+ mieszkańców
Krótkie video w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok itp.)	29%	38%	36%	46%
Wpisy na forach/komentarze w mediach	50%	50%	34%	41%
Strony internetowe	44%	34%	43%	36%
YouTube/podcasty, dłuższe formy audio i wideo	15%	28%	31%	25%

Pytanie wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Inne” oraz „Nie wiem/trudno powiedzieć”.

Fora oraz komentarze pod artykułami dominują na wsiach i w małych miejscowościach, gdzie wskazała je połowa kobiet. W średnich miastach najczęściej wybierany były strony internetowe (43 proc.), a w aglomeracjach – krótkie filmiki na Facebooku, Instagramie czy TikToku – 46 proc.

## W jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pani ze stwierdzeniem: "Przestrzeń internetowa naraża kobiety na dezinformację dotyczącą zdrowia ginekologicznego"?

- Zdecydowanie się zgadzam
- Raczej się zgadzam
- Raczej się nie zgadzam
- Zdecydowanie się nie zgadzam
- Nie wiem/ Trudno powiedzieć



57 proc. respondentek zgadza się, że przestrzeń internetowa naraża kobiety na dezinformację dotyczącą zdrowia ginekologicznego. 28 proc. natomiast w umiarkowanym lub zdecydowanym stopniu nie popiera tej tezy. 15 proc. nie ma na ten temat zdania.

**W jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pani ze stwierdzeniem: "Przestrzeń internetowa naraża kobiety na dezinformację dotyczącą zdrowia ginekologicznego"?**

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zdecydowanie się zgadzam	18%	14%	14%	10%	19%
Raczej się zgadzam	41%	43%	44%	44%	38%
Raczej się nie zgadzam	23%	26%	20%	27%	19%
Zdecydowanie się nie zgadzam	7%	6%	6%	3%	6%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	11%	12%	16%	16%	18%

W to, że treści w sieci dotyczące zdrowia mogą wprowadzać kobiety w błąd, wierzy podobny odsetek kobiet niezależnie od wieku – od 59 proc. w grupie 18-29 lat po 54 proc. wśród pięćdziesięciolatek. Respondentki z przedziału 60+ najczęściej mają wątpliwości – 18 proc. z nich wskazało, że nie umie ocenić prawdziwości tego stwierdzenia.

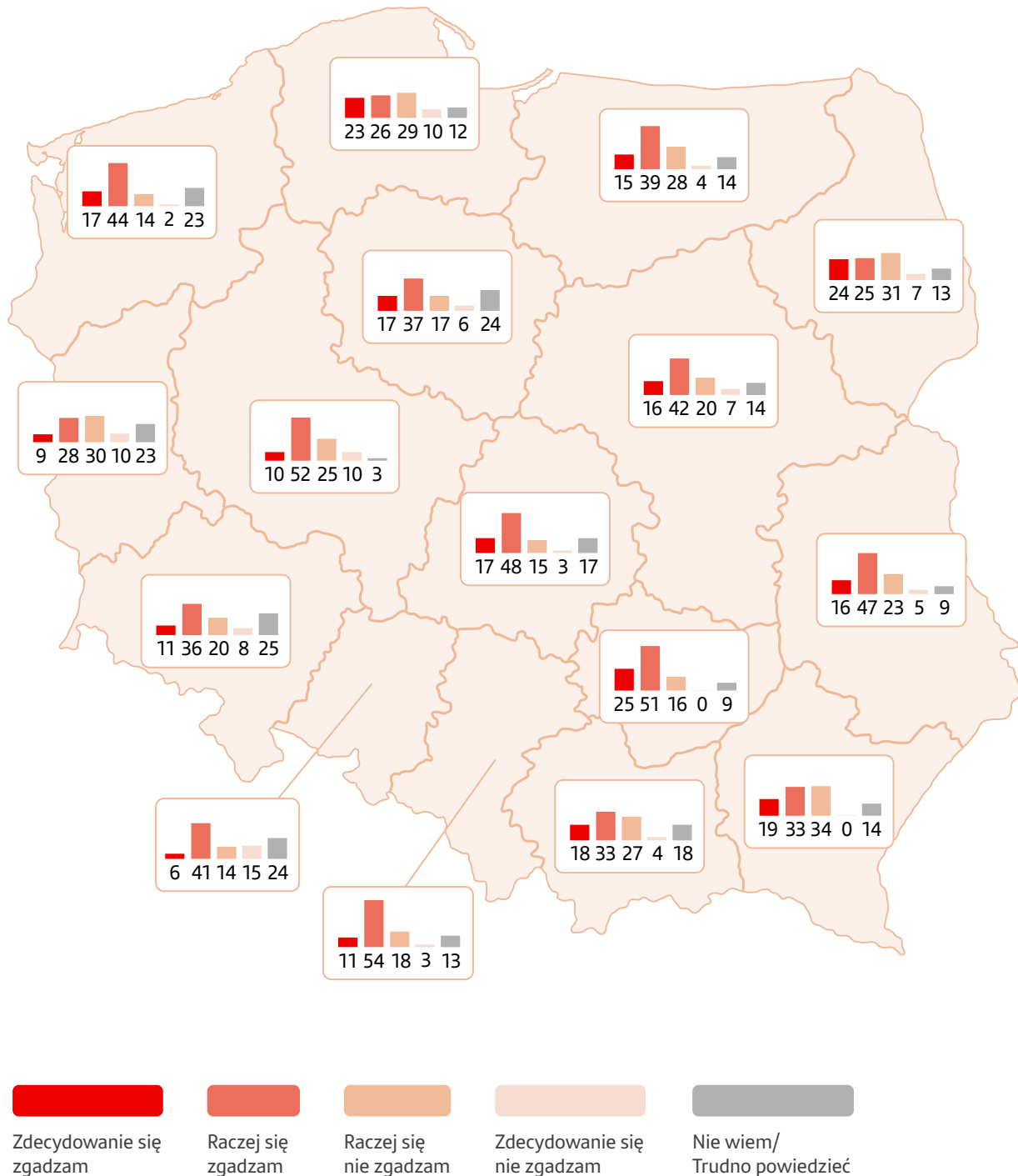
**W jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pani ze stwierdzeniem: "Przestrzeń internetowa naraża kobiety na dezinformację dotyczącą zdrowia ginekologicznego"?**

	Wieś	Małe miasto do 50 tys. mieszkańców	Średnie miasto 50-250 tys. mieszkańców	Duże miasto 250 tys.+ mieszkańców
Zdecydowanie się zgadzam	13%	18%	16%	16%
Raczej się zgadzam	40%	41%	47%	39%
Raczej się nie zgadzam	24%	24%	15%	24%
Zdecydowanie się nie zgadzam	6%	3%	4%	8%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	17%	14%	18%	13%

Najczęściej przekonanie to popierają kobiety ze średnich miast (50-250 tys. ludności) – uważa tak 63 proc. z nich. W tych miejscowościach jednocześnie jest najwięcej respondentek, które nie umieją tego jednoznacznie ocenić (18 proc.).



W jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pani ze stwierdzeniem:  
"Przestrzeń internetowa naraża kobiety na dezinformację dotyczącą zdrowia ginekologicznego"?



Na ryzyko zetknięcia się z dezinformacją w sieci najczęściej wskazują kobiety z województwa świętokrzyskiego – uważa tak ponad trzy czwarte z nich (76 proc.). Najmniej przekonane są natomiast respondentki z lubuskiego – zgadza się z tym zaledwie 37 proc. badanych z tego regionu.

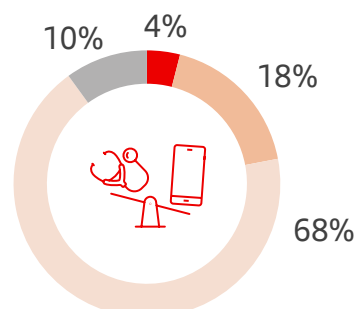
## Uważność i kontrola



Informacje medyczne z sieci nie tylko poprzedzają wizyty u specjalistów, ale towarzyszą pacjentkom również po wyjściu z gabinetu ginekologicznego.

Czy zdarza się Pani *kwestionować zalecenia* dotyczące zdrowia ginekologicznego *otrzymane od specjalisty* na podstawie informacji znalezionych w sieci?

- Tak, zdarza mi się to często
- Tak, zdarza mi się sporadycznie
- Nie, nigdy nie miało to miejsca
- Nie wiem/ Trudno powiedzieć



Choć większość kobiet nigdy nie kwestionowała zaleceń medycznych, otrzymanych od ginekologa (68 proc.) z powodu informacji znalezionych w sieci, to jednak co piąta pacjentka (22 proc.) przyznaje, że zdarzyło jej się to zrobić.

W większości przypadków (18 proc.) miało to charakter sporadyczny, jednak 4 proc. badanych przyznaje, że często podważało informacje od lekarza.

**Czy zdarza się Pani kwestionować zalecenia dotyczące zdrowia ginekologicznego otrzymane od specjalisty na podstawie informacji znalezionych w sieci?**



18-29



30-39



40-49



50-59



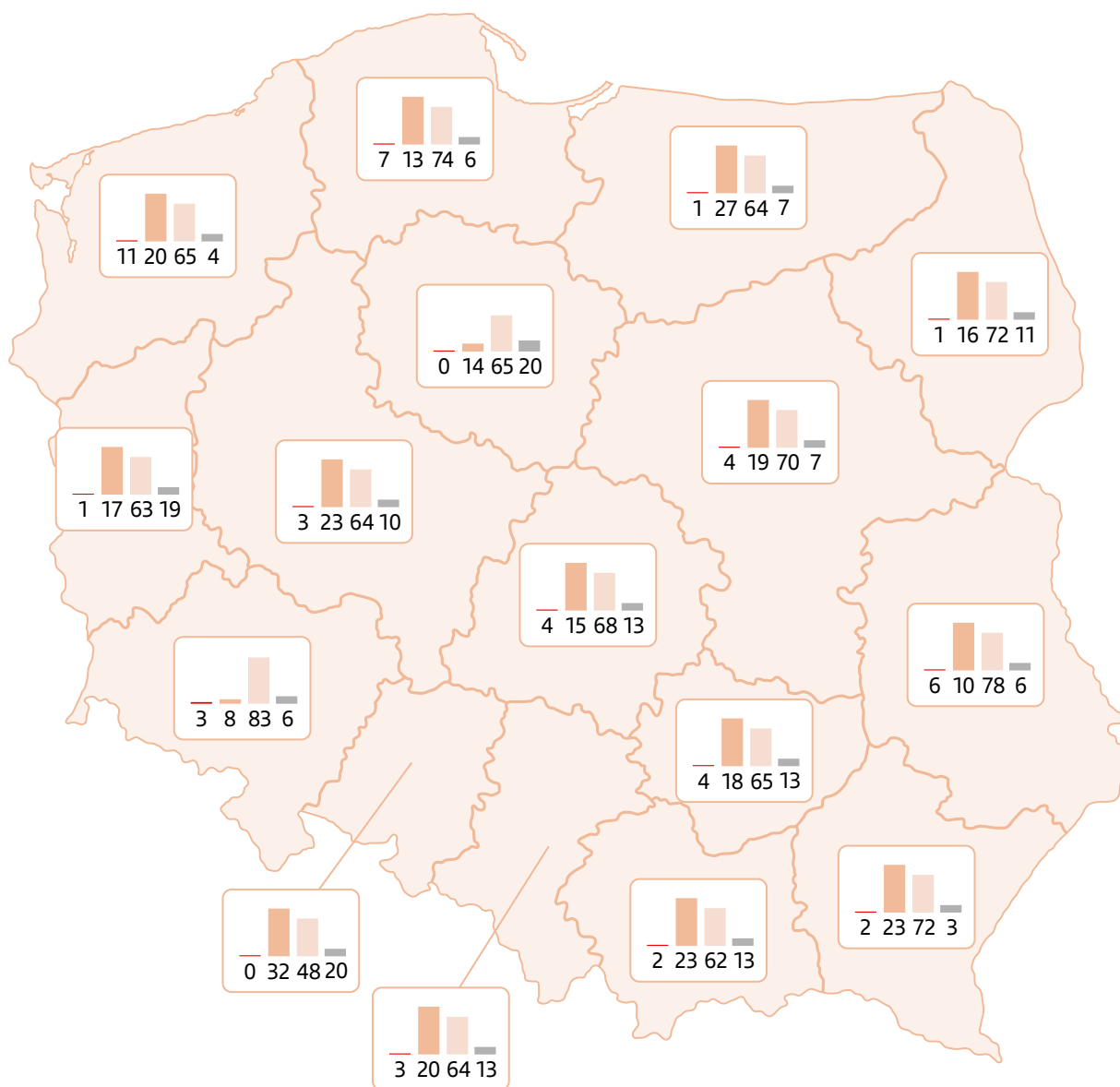
60+

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Tak, zdarza mi się to często	6%	4%	5%	2%	3%
Tak, zdarza mi się sporadycznie	22%	23%	24%	18%	12%
Nie, nigdy nie miało to miejsca	64%	62%	58%	70%	77%
Nie wiem/ Trudno powiedzieć	9%	11%	13%	9%	8%

Najbardziej krytyczne w tej kwestii są respondenci w wieku 18-29 lat (28 proc.), trzydziesto- (27 proc.) i czterdziestolatki (29 proc.). Panie te najliczniej kwestionują opinie ekspertów, zarówno często, jak i sporadycznie. Potrzeba weryfikacji zaleceń w Internecie najrzadziej występuje zaś wśród senierek – łącznie 15 proc. wskazań.



**Czy zdarza się Pani kwestionować zalecenia dotyczące zdrowia ginekologicznego otrzymane od specjalisty na podstawie informacji znalezionych w sieci?**



**Tak, zdarza mi się to często**

**Tak, zdarza mi się sporadycznie**

**Nie, nigdy nie miało to miejsca**




**Nie wiem/Trudno powiedzieć**

Województwa opolskie i zachodniopomorskie wyróżniły się najwyższymi w kraju odsetkami kobiet, które często lub sporadycznie podważają zalecenia lekarza (łącznie 32 i 31 proc.). Wysoki odsetek zanotowały także mieszkanki



obszaru warmińsko-mazurskiego z łącznym wynikiem 27 proc. Największą ufnością wobec specjalistów wykazują się kobiety z województwa dolnośląskiego, gdzie aż 83 proc. nigdy nie kwestionowało otrzymanych informacji.



Czy zdarzyło się Pani *zrezygnować z konsultacji lekarskiej* dotyczącej zdrowia intymnego lub ginekologicznego *pod wpływem informacji znalezionych w internecie?*

 Tak,  
 wielokrotnie  
 **3%**

 Tak,  
 kilka razy  
 **9%**

 Tak, zdarzyło mi się  
to tylko raz  
 **6%**

 **Nigdy nie zrezygnowałam z wizyty z tego powodu**  
**74%**

Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Informacje zdrowotne dostępne w sieci potrafią być także przyczyną rezygnacji z profesjonalnych porad lekarskich. Dane wskazują, że łącznie 18 proc. respondentek zaniechało kiedyś konsultacji u ginekologa pod wpływem treści, na które trafiły. Dla 3 proc. była to sytuacja, która

powtarzała się wielokrotnie, wśród 9 proc. – kilka razy, a u 6 proc. – tylko raz. Większość ankietowanych pań (74 proc.) nigdy nie zrezygnowała z wizyty pod wpływem internetowych porad.

**Czy zdarzyło się Pani zrezygnować z konsultacji lekarskiej dotyczącej zdrowia intymnego lub ginekologicznego pod wpływem informacji znalezionych w Internecie?**



18-29



30-39



40-49



50-59



60+

	18-29	30-39	40-49	50-59	60+
Tak, wielokrotnie	4%	5%	5%	1%	1%
Tak, kilka razy	17%	11%	10%	10%	4%
Tak, zdarzyło mi się to tylko raz	12%	8%	3%	6%	4%
Nigdy nie zrezygnowałam z wizyty z tego powodu	56%	68%	72%	74%	84%

Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Skala rezygnacji z wizyt pod wpływem Internetu jest najwyższa wśród kobiet z przedziału 18-29 lat. łącznie 33 proc. przedstawicielek tego pokolenia odwołało kiedyś wizytę przez informacje z sieci. Co szósta badana w tej grupie

(17 proc.) robiła to kilka razy, co ósma (12 proc.) – raz. 4 proc. z nich zrezygnowała z porady wielokrotnie. Dla porównania, wśród senierek łączny odsetek kobiet, które odwołały kiedyś wizytę z takiego powodu wynosi tylko 9 proc.

**Czy zdarzyło się Pani zrezygnować z konsultacji lekarskiej dotyczącej zdrowia intymnego lub ginekologicznego pod wpływem informacji znalezionych w Internecie?**



Wieś



Małe miasto  
do 50 tys.  
mieszkańców



Średnie miasto  
50-250 tys.  
mieszkańców



Duże miasto  
250 tys.+  
mieszkańców

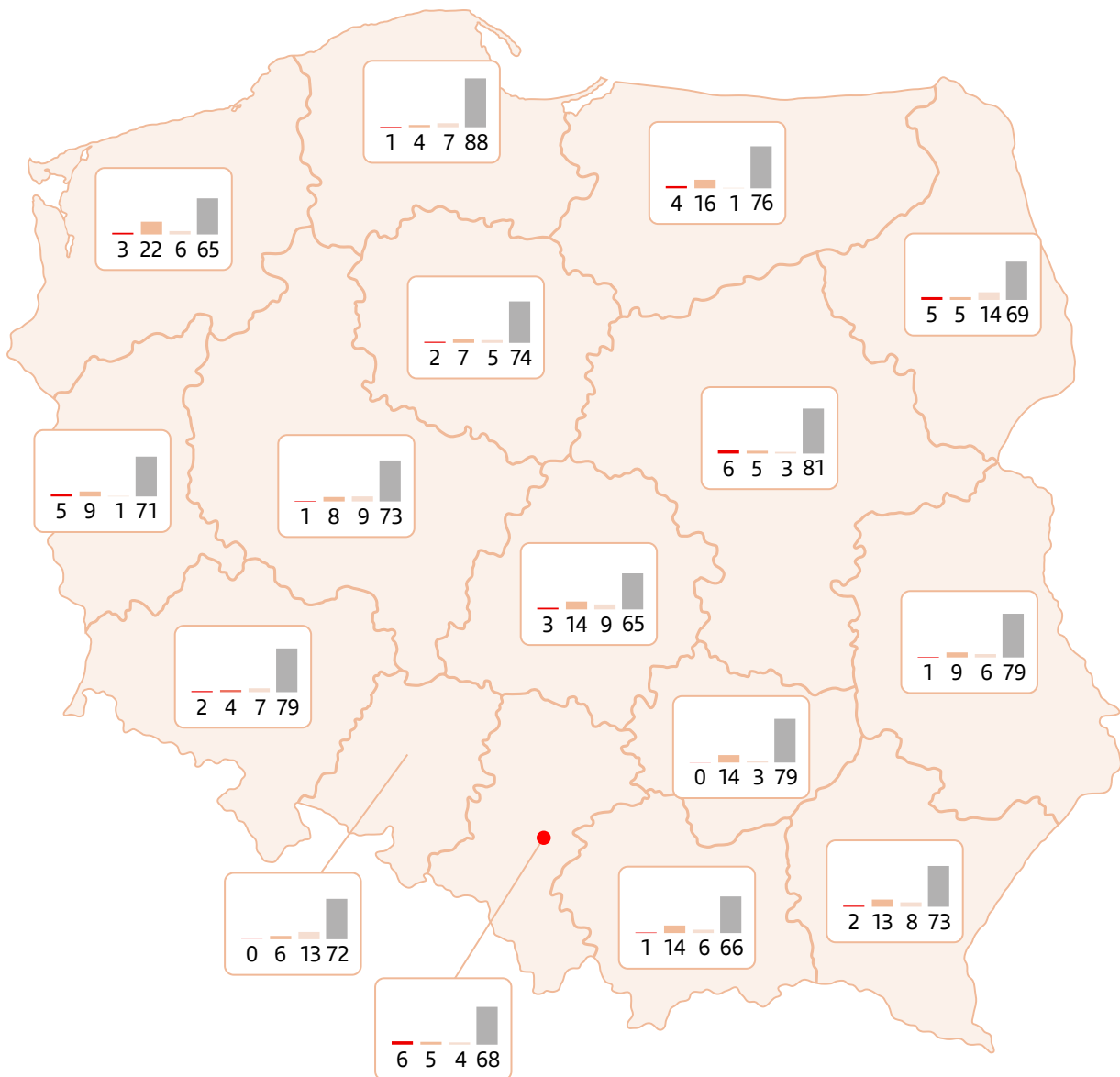
	Wieś	Małe miasto do 50 tys. mieszkańców	Średnie miasto 50-250 tys. mieszkańców	Duże miasto 250 tys.+ mieszkańców
Tak, wielokrotnie	1%	3%	7%	3%
Tak, kilka razy	10%	8%	6%	10%
Tak, zdarzyło mi się to tylko raz	3%	7%	11%	6%
Nigdy nie zrezygnowałam z wizyty z tego powodu	77%	74%	67%	75%

Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Największy odsetek pań (7 proc.), którym wielokrotnie zdarzyło się odwołać wizytę, zanotowano w średnich miastach (50-250 tys. mieszkańców). W grupie tej jest także najwięcej kobiet, które zrobiły to tylko raz (11 proc.). Kilukrotnie anulacje najczęściej wskazywały panie

z dużych aglomeracji, a także terenów wiejskich (po 10 proc.). Te ostatnie są jednocześnie najbardziej ostrożne w tej kwestii – 77 proc. z nich nigdy nie zrezygnowało z wizyty z powodu informacji znalezionych online.

**Czy zdarzyło się Pani zrezygnować z konsultacji lekarskiej dotyczącej zdrowia intymnego lub ginekologicznego pod wpływem informacji znalezionych w Internecie?**



Tak, wielokrotnie
  Tak, kilka razy
  Tak, zdarzyło mi się to tylko raz
  Nigdy nie zrezygnowałam z wizyty z tego powodu

Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Województwo zachodniopomorskie ponownie wyróżniło się na tle kraju – co czwarta kobieta z tego regionu co najmniej kilka razy odwoływała wizytę u lekarza pod wpływem informacji z sieci (łącznie 25 proc.). Najbardziej

zdeterninowane do odbycia spotkania ze specjalistą bez względu na lekturę sieci są mieszkanki województwa pomorskiego (88 proc.) oraz mazowieckiego (81 proc.), które nigdy nie podjęły decyzji o anulacji.

## Czy Pani zdaniem treści medyczne publikowane w Internecie powinny być *ściślej regulowane (np. filtrowane, oznaczane, weryfikowane)?*



**Zdecydowanie tak**  
**45%**



**Raczej tak**  
**35%**



**Raczej nie**  
**9%**



**Zdecydowanie nie**  
**3%**

Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

W społeczności kobiet panuje również silne przekonanie o konieczności uporządkowania medycznej przestrzeni cyfrowej. Aż 80 proc. z nich uważa, że treści w Internecie o takim charakterze powinny być ściślej regulowane i weryfikowane. Prawie połowa tych głosów (45 proc.)

wyraża w tej kwestii zdecydowaną opinię, a 35 proc. jest raczej na „tak”. Łącznie tylko 12 proc. respondentek jest częściowo bądź zdecydowanie przeciwna wprowadzaniu filtrów i oznaczeń dla informacji związanych ze zdrowiem.

**Czy Pani zdaniem treści medyczne publikowane w Internecie powinny być ściślej regulowane (np. filtrowane, oznaczane, weryfikowane)?**



**18-29**



**30-39**



**40-49**



**50-59**



**60+**

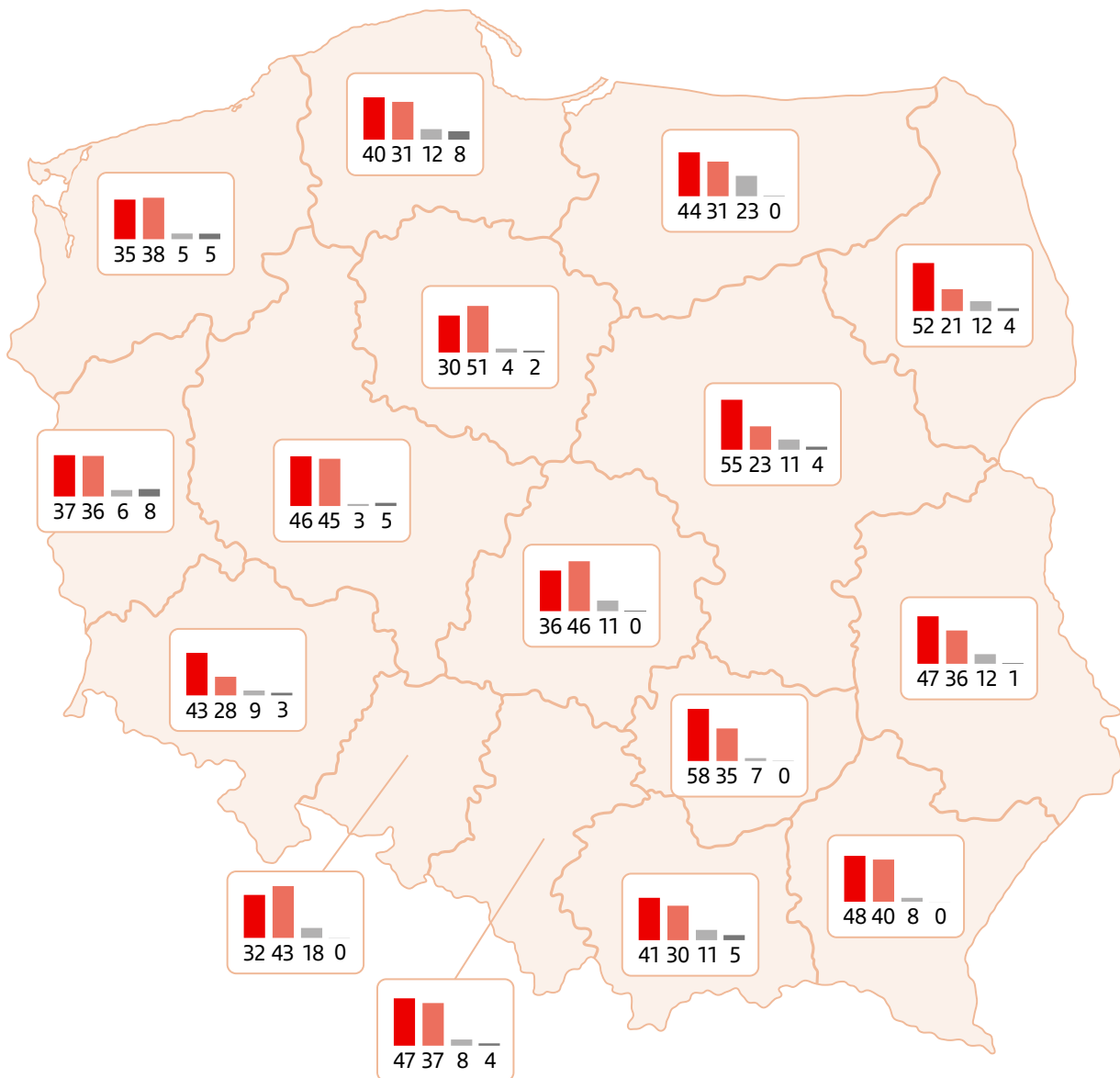
Zdecydowanie tak	40%	35%	39%	43%	54%
Raczej tak	37%	39%	40%	33%	31%
Raczej nie	17%	11%	8%	10%	7%
Zdecydowanie nie	1%	7%	5%	1%	2%

Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.



Największe poparcie dla weryfikacji treści medycznych wykazują kobiety powyżej 60. roku życia, które łącznie udzieliły 85 proc. odpowiedzi na „tak”. I choć w grupie najmłodszych pań (18-29 i 30-39 lat) poparcie to również jest wysokie (kolejno 77 proc. i 74 proc.), to kobiety z tych grup wiekowych jednocześnie najliczniej sprzeciwiają się tego typu regulacjom (łącznie po 18 proc. odpowiedzi na „nie”).

**Czy Pani zdaniem treści medyczne publikowane w Internecie powinny być ściślej regulowane (np. filtrowane, oznaczane, weryfikowane)?**



Odpowiedzi nie sumują się do 100. Pominięto odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć”.

Największymi zwolenniczkami kontroli treści medycznych są mieszkanki województwa świętokrzyskiego (58 proc. zdecydowanie na tak) oraz mazowieckiego (55 proc.). Z kolei w województwie warmińsko-mazurskim niemal

co czwarta kobieta (23 proc.) uważa, że regulacje nie są potrzebne, co jest najwyższym odsetkiem przeciwniczek w skali całego kraju.

# Zakończenie



Zdrowie intymne kobiet wciąż bywa postrzegane jako coś wstydliviego, a kobiety często sięgają po porady z Internetu, żeby sprawdzić swoje objawy. Tymczasem najważniejszym czynnikiem, który wpływa na skuteczność leczenia raka piersi jest moment jego zdiagnozowania. Wczesne wykrycie choroby w zdecydowanej większości przypadków daje szansę na całkowite wyleczenie. Ponadto rozpoznanie nowotworu we wczesnym stadium pozwala na zastosowanie mniej inwazyjnych i mniej agresywnych metod terapii.

Już połowa Polek zawsze lub często szuka informacji na temat swoich dolegliwości zdrowotnych w sieci. Jedna na cztery kobiety zastępuje w ten sposób wizytę u ginekologa. Chociaż 49 proc. wskazuje, że powodem jest chęć szybkiego sprawdzenia, czy objawy wymagają wizyty, a 38 proc. robi to z wygody, to co niepokojące, aż przeszło jedna na trzy sięga po internetowe porady ze względu na koszty wizyt prywatnych (36 proc.). 31 proc. respondentek diagnozuje się w sieci, ponieważ czas oczekiwania na wizytę jest zbyt długi.

Mimo tak częstego sięgania po porady internetowe, przeszło jedna na dwie kobiety (53 proc.) przyznaje, że nie potrafi ocenić ich rzetelności. Jedna piąta respondentek wielokrotnie spotkała się z takimi treściami, które uznała za nieprawdziwe, a 46 proc. trafia na nie raz na jakiś czas. Najczęściej zdarza się to na forach oraz w komentarzach w mediach. 52 proc. badanych zgadza się, że przestrzeń internetowa tworzy ryzyko dezinformacji w kontekście zdrowia ginekologicznego.

Konsekwencje tego zjawiska bywają niebezpieczne dla zdrowia. Aż 22 proc. kobiet przyznaje, że pod wpływem lektury internetowych wpisów przynajmniej raz podważyło zalecenia, które otrzymały od specjalisty w gabinecie. Co więcej, 18 proc. Polek zdarzyło się całkowicie zrezygnować z konsultacji lekarskiej na temat zdrowia intymnego tylko z powodu informacji z sieci. Świadomość tego zagrożenia na szczęście rośnie – obecnie 80 proc. pań uważa, że medyczne treści w Internecie powinny podlegać ścisłym regulacjom, na przykład przez ich rzetelną weryfikację, filtrowanie i wyraźne oznaczenie.

Wyniki naszego badania wyraźnie pokazują, z jak ogromnym wyzwaniem edukacyjnym mamy do czynienia. Dlatego po raz kolejny zaangażowaliśmy się w promowanie rzetelnej wiedzy poprzez kampanię „Biustowniczkki” fundacji Nie Warto. Akcja ta jest skierowana bezpośrednio do młodych kobiet, które wymagają szczególnej uwagi, ponieważ nie są jeszcze objęte standardowymi, państwowymi programami bezpłatnych badań przesiewowych.



## *Informacja o badaniu*

Badanie zostało zrealizowane na zlecenie Santander Consumer Banku metodą telefonicznych, standaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych wspomaganych komputerowo (CATI), przeprowadzonych przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych (IBRiS) w dniach 22 stycznia-2 lutego 2026 r. W badaniu wzięła udział reprezentatywna grupa dorosłych kobiet. Próba n = 1000.

**Santander Consumer Bank** – jest jednym z liderów rynku consumer finance w Polsce, z certyfikatem Banku Przyjaznego Klientowi 2026. Proponuje klientom szeroki zakres produktów obejmujący kredyty gotówkowe, kredyty ratalne, kredyt celowy, karty kredytowe oraz lokaty i rachunek oszczędnościowy. Produkty dystrybuowane są online oraz poprzez sieć oddziałów oraz sklepy i punkty usługowe.

Więcej na [www.santanderconsumer.pl](http://www.santanderconsumer.pl)