



Prace oryginalne - Original papers

# PROBLEM BÓLU GŁOWY A PRACA ZAWODOWA PIELĘGNIAREK

## The problem of headache and professional work of nurses

JUSTYNA ADAMOWSKA<sup>A-F</sup>Studentka III roku pielęgniarstwa stacjonarnego  
PMWSZ w Opolu

**A-** przygotowanie projektu badania (study design), **B-** zbieranie danych (data collection), **C-** analiza statystyczna (statistical analysis), **D-** interpretacja danych (data interpretation), **E-** przygotowanie maszynopisu (manuscript preparation), **F-** opracowanie piśmiennictwa (literature search), **G-** pozyskanie funduszy (funds collection)

### Streszczenie

**Wstęp:** Każdego dnia wielu ludzi odczuwa ból głowy, nie zdając sobie sprawy z tego, że dolegliwość tę można leczyć. Ważnym elementem naszego życia jest praca, która wymaga od nas dużego poświęcenia i zaangażowania. Natomiast ból głowy utrudnia harmonijne funkcjonowanie w pracy. Ma to istotne znaczenie zwłaszcza w zawodach medycznych, gdyż może wpływać na podejmowanie decyzji, a nawet stać się przyczyną tragedii.

**Cel badania:** Sprawdzenie czy ból głowy jest częstym elementem towarzyszącym pracy pielęgniarek w Wojewódzkim Centrum Medycznym oraz Szpitalu Wojewódzkim w Opolu i jaki jest jego wpływ na wykonywane czynności zawodowych.

**Materiał i metody:** Narzędziem badawczym był kwestionariusz złożony z 18 pytań. Badania przeprowadzono od grudnia 2013 roku do lutego 2014 roku. Wzięło w nich udział 50 pielęgniarek pracujących w Wojewódzkim Centrum Medycznym oraz 50 pielęgniarek ze Szpitala Wojewódzkiego w Opolu, za zgodą dyrektorów tych placówek medycznych. Ankietowanymi były wyłącznie kobiety.

**Wyniki:** W badanej grupie 100 pielęgniarek 68 potwierdziło, że potrafi radzić sobie z bólem głowy podczas dyżuru.

**Wnioski:** Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród pielęgniarek wykazały wpływ bólu głowy na ich działania wykonywane podczas dyżuru. Z badań można wywnioskować, że ból głowy - w zależności od jego charakteru - ma większy lub mniejszy wpływ na pracę. Nasilenie jego można zauważyć u większej połowy respondentek podczas wysiłku fizycznego, którego nie można uniknąć w pracy pielęgniarki tj. 29%.

**Słowa kluczowe:** migrena, ból głowy, pielęgniarki, praca

### Summary

**Introduction:** Every day some of us experience headaches. A lot of people don't realize, that this individual headache. Inseparable part of our lives is work. It requires a lot of commitment from us. In contrast, the headaches regardless of their nature can affect our job. Dealing with this problem is particularly important in the medical professions, as it may affect the proper and effective decisions and even become a cause of a tragedy.

**Aim of the study:** Verify if the headache is a frequent concomitant of nurses at the Regional Medical Center and the Provincial Hospital in Opole, and is adversely affecting their professional activities.

**Material and methods:** The research tool was a questionnaire consisting of 18 questions. The study was conducted in the period from the December 2013 to February 2014. 50 nurses working in the Regional Medical Center and 50 nurses from the Provincial Hospital in Opole took part in it, with the consent of the directors of these medical facilities. It was mostly women nurses that filled up the questionnaire.

**Results:** From a group of 100 nurses, 68 confirmed that they could deal with headaches on their own when they are at work, and migraine was found among the 35 respondents.

**Conclusions:** The questionnaire addressed to the nurses highlighted the impact of headache on their activities performed during work. The headaches, depending on their nature, have a bigger or smaller effect on nurses' work. The pain was more severe in a larger part of the respondents while they were performing physical activities that cannot be avoided in the work of nurses.

**Keywords:** migraine, headache, nurses, work

## Wstęp

Ból głowy jest nieodłącznym elementem naszego życia. W mniejszym czy większym stopniu doświadcza go każdy z nas. Immanentnym elementem ludzkiego życia jest praca wymagająca dużego zaangażowania. Ból głowy jest bezwzględny czynnikiem, który utrudnia harmonijne funkcjonowanie w pracy. Borykaniem się z tym problemem jest szczególnie ważne w zawodach medycznych, gdyż ból może wpływać na podejmowane decyzje. W medycynie istnieje wiele podziałów bólu głowy. Najbardziej znana i wykorzystywana przez wielu autorów jest klasyfikacja bólów głowy według (ICD-10) Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych. Według niej możemy wyodrębnić siedem typów bólu głowy, które należy brać pod uwagę w diagnostyce [1]. Jednym z nich jest migrena, która już poprzez objawy zwiastujące (nadpobudliwość lub apatia, rozdrażnienie, ziewanie, napady głodu lub zaburzenia jedzenia, nadwrażliwość na światło, dźwięk lub zapachy, sztywność karku, nudności, wzmożone pragnienie, częstomocz, zaparcia lub biegunki) potrafi utrudnić w znacznym stopniu funkcjonowanie człowieka. Migrena jest rodzajem bólu głowy mającym ogromny wpływ na funkcjonowanie. Umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie z podanymi powyżej objawami rozpoczynającego się napadu, poprawia znacznie komfort życia [2-3].

## Cel pracy

Celem pracy było sprawdzenie czy ból głowy jest częstym elementem towarzyszącym pracy pielęgniarek w Wojewódzkim Centrum Medycznym oraz Szpitalu Wojewódzkim w Opolu, a także czy niekorzystnie wpływa na wykonywanie czynności zawodowych.

## Materiał i metody

Narzędziem badawczym był kwestionariusz złożony z 18 pytań. Wyłącznie pierwsze pytanie odnosi się do informacji o wieku ankietowanych. Pozostałe siedemnaście pytań obejmuje zagadnienia badawcze dotyczące bólu głowy. Pytania ankietowe dotyczyły wpływu bólu głowy na pracę oraz na diagnostykę konkretnego rodzaju bólu głowy - migreny. Respondentki udzielały odpowiedzi na pytania dotyczące lokalizacji, czasu trwania oraz charakteru bólu głowy. Wszystkie możliwe odpowiedzi umieszczone w kwestionariuszu wprawdzie miały na celu zdiagnozowanie migreny, ale dotyczyły także innych typów bólu głowy.

Badania przeprowadzono od grudnia 2013 roku do lutego 2014 roku. Wzięło w nich udział 50 pielęgniarek pracujących w Wojewódzkim Centrum Medycznym oraz 50 pielęgniarek ze Szpitala Wojewódzkiego w Opolu, za zgodą dyrektorów tychże placówek. Respondentami były wyłącznie kobiety, ponieważ zbyt mało mężczyzn wykonuje zawód pielęgniarski i wyniki badań nie byłyby miarodajne.

## Wyniki

Spośród 100 pielęgniarek biorących udział w badaniu, 68 potwierdziło, że potrafi radzić sobie z bólem głowy podczas dyżuru. Migrenę stwierdzono wśród 35 badanych, co oznacza, że 3 osoby potrafią zapanować nad bólem migrenowym. Wszystkie odpowiedzi zostały przeanalizowane oraz zestawione procentowo w stosunku do wieku oraz liczby badanych. Rozbudowanie w taki sposób pozwoli zorientować się, w jakim stopniu ból głowy wpływa na pracę podczas dyżuru, w zależności od wieku respondentki. W omawianym badaniu wzięły udział cztery grupy wiekowe. Najwięcej osób znajdowało się w przedziale wiekowym od 41 do 50 roku życia (37%); niewiele mniej w przedziale 31-40 lat (33%). W przedziale 20-30 lat znalazło się 23%, natomiast najmniej ankietowanych odnotowano w przedziale 51 lat i więcej (7%).

Z odpowiedzi na pytanie o sytuacje i czynności, po których ból pojawia się najczęściej wynikało, że „podczas wysiłku fizycznego, zmęczenia” (29%). Natomiast 3% wskazało ból weekendowy, a 5% „po zjedzeniu lub wypiciu niektórych pokarmów, np.: czekolady, ketchupu, ostrych przypraw, alkoholu” wywołujących napad migrenowy. Przyczyną bólu u 20% ankietowanych był niedobór snu lub zbyt długi sen. Inne odpowiedzi, których udzieliły ankietowane odnosiły się w 13% do bólu głowy występującego „przed i po miesiączce”, u 17% „po pozostaniu na czczo”. Natomiast odpowiedź „inne” zaznaczyło 13% respondentek.

Kolejne pytanie dotyczyło najczęstszych czynników wpływających na ból głowy podczas dyżuru. Prawie połowa ankietowanych (46%) wskazała „przemęczenie”, 3% hałas, 2% zapachy, 27% pogodę, a 15% stres.

W ankiecie zapytano również o wpływ bólu głowy na organizację dnia (w procentowym wskaźniku ilości jego wystąpienia do liczby osób biorących udział w badaniu). Większa część badanych (68%) nie zmienia swoich planów, mimo wystąpienia bólu głowy. Natomiast prawie dwa razy mniej (32%) ankietowanych udzieliło odpowiedzi, że ból nie pozwala im na wykonywanie zaplanowanych czynności.

Charakterystyczne dla migreny jest narastanie bólu podczas wysiłku fizycznego. Potwierdziło to 72% ankietowanych pielęgniarek.

Część pytań zamieszczonych w kwestionariuszu dotyczyła diagnozowania migreny wśród respondentek. Pierwsze z nich dotyczyło liczby osób, które podały się konsultacji lekarskiej z powodu uciążliwego bólu głowy. Większość ankietowanych (75%) nie zwracała się z tego powodu do lekarza, tylko ¼ potrzebowała konsultacji specjalisty. Kolejne pytanie skierowano do osób, które skorzystały z konsultacji. Dotyczyło ono badań diagnostycznych zleconych przez lekarza. Odpowiedziami możliwymi do zaznaczenia były takie badania jak: angiografia, EEG, TK, MRI. Prawie połowa osób, które udały się do lekarza nie miała zleconego żadnego badania diagnostycznego (46%). Duża grupa osób (35%) została poddana badaniu elektroencefalograficznemu, a mniejsza część (12%) miała wykonany

tomograf komputerowy. Tylko 4% ankietowanych miało wykonane angiografię oraz MRI.

Ostatnie pytanie zamieszczone w ankiecie uwiidocznio wskaźnik procentowy ankietowanych ze stwierdzonym migrenowym bólem głowy. Ponad połowa respondentek, pomimo zasięgnięcia porady lekarza oraz poddania się badaniom diagnostycznym, nie cierpi na migrenę (65%). U 35% ankietowanych pielęgniarek stwierdzono migrenowe bóle głowy.

## Dyskusja

Na podstawie przeprowadzonego badania ankietowego wśród 100 pielęgniarek Wojewódzkiego Centrum Medycznego i Szpitala Wojewódzkiego w Opolu, można zauważyć, jak personel medyczny zmagają się z problemem bólu głowy (o różnym charakterze) podczas pracy.

Odnosząc się do sytuacji, w których ból głowy pojawia się u ankietowanych najczęściej, można zauważyć, że charakterystyczne objawy, które występują w bólu migrenowym, pomimo bardzo dużego dyskomfortu, który im towarzyszy, nie skłaniają respondentki do diagnostyki. Wręcz przeciwnie starają się leczyć same, co nie zawsze przynosi dobre efekty. Jak podają źródła, według przeprowadzonych wśród Polaków badań, migrenę stwierdzono u 10% liczby respondentów. W niniejszych badaniach uzyskano podobne wyniki - zauważono, że większość badanych, nie korzysta z konsultacji lekarskich [4].

Z analiz przeprowadzonych przez Liptona RB i wsp. - podanych przez Stępień A. - wynika, że ból migrenowy najczęściej występuje pomiędzy 35 a 45 rokiem życia. Powyższe dane korespondują z wynikami przeprowadzonej ankiety. Odpowiedzi udzielane przez respondentki w wieku 41-50 lat, w większości mogłyby wskazywać na objawy migreny [5].

Odpowiedzi na pytanie dotyczące prawidłowego funkcjonowania w pracy i w codziennym życiu wiążą się z bardzo dużym prawdopodobieństwem popełnienia błędu, który w danym zawodzie naraża życie ludzkie na niebezpieczeństwo. W tej sytuacji, gdyby personel medyczny wyraził większą chęć do poddania się diagnostyce wzrosłaby jego wydajność w pracy. Pielęgniarki zdiagnozowane, będące pod kontrolą specjalisty skupiłyby się na swoim życiu i nie bałyby się nadejścia kolejnego bólu. W przeprowadzonych badaniach Mayera i Thornby'ego stwierdzono, że ból migrenowy i kłostrowy znacznie osłabia funkcje poznawcze, co wpływa bardzo niekorzystnie na wykonywaną pracę. Może być to spowodowane objawami towarzyszącymi powyższym bólom lub przyjmowanymi lekami. Wspomniani autorzy podają, iż wyniki powyższych badań są zgodne z odczuciami, jakie towarzyszą chorym. Wśród chorych zauważono zaburzenia uwagi oraz skupienia, podenerwowanie, zmniejszoną predyspozycję do nabywania nowej wiedzy lub problemy w pracy. Zdarza się często, iż chorzy boją się kolejnego napadu bólu, co negatywnie wpływa na rodzinę oraz sferę zawodową [5]. Prowadzenie normalnego trybu życia zostaje zaburzone wraz ze zbliżającymi się

objawami napadu. Za występujące częściej u kobiet uznaje się nudności i wymioty. Mattias Linde w swoim artykule poglądowym *Migrena: współczesne kierunki leczenia* podaje, iż powyższa dolegliwość dotyczy 66-70% chorych na migrenę [6].

Adam Stępień przedstawia wynik badania E. A. Maca Gregora dotyczącego wpływu bólu głowy na pracę. Wynika z nich, iż ponad połowa ankietowanych (53%) uważa, że ból głowy wpływa na nich znacznie ograniczająco podczas wykonywanej pracy. Ból głowy może nawet nakłonić do zmiany pracy; jako przyczynę wymieniają ból przewlekły [5]. Inne źródła podają, że według raportu WHO oraz wyników badań epidemiologicznych, migrena znajduje się w pierwszej dwudziestce chorób, które mają negatywny wpływ na życie. Ustalono, że migrena jest powodem opuszczania od dwóch do czterech dni pracy w ciągu jednego miesiąca [4].

## Wnioski

W przeprowadzonych badaniach przedstawiono ważny problem zdrowotny utrudniający normalne funkcjonowanie człowieka. Ankieta skierowana do pielęgniarek uwiidocznia wpływ bólu głowy na ich funkcjonowanie podczas dyżuru. Znaczna część pielęgniarek, pomimo uciążliwego bólu głowy, nie podejmuje decyzji o wizycie u lekarza. Nieodłącznym elementem pracy pielęgniarek jest wysiłek fizyczny, a to właśnie on wzmacnia odczucie bólu u większej połowy respondentek.

## Piśmiennictwo

- Światowa Organizacja Zdrowia. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, ICD-10, Volume I, 2009 [online] [cyt. 5.01.2014]. Dostępny na URL: <http://www.csioz.gov.pl/src/files/klasyfikacje/ICD10TomI.pdf>
- Berlit P. *Neurologia. Kompendium*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2008: 140-162.
- Brown SJ, Fann JR, Grant J. Postconcussional disorder. *J Neuro-psych Clin Neurosci* 1994: 6-15.
- Stępień A. *Migrena i jej postacie kliniczne*. Poznań: Wydawnictwo Termedia; 2009.
- Stępień A. *Bóle głowy diagnostyka i leczenie*. Lublin: Wydawnictwo Czelej; 2004: 9-20, 3-5.
- Linde M. Migrena. Współczesne kierunki leczenia. *Via Medica* [online] [cyt. 19.12.2013]. Dostępny na URL: <http://czasopisma.viamedica.pl/ppn/article/viewFile/19988/15691>

Adres do korespondencji:  
Justyna Adamowska  
ul. Poprzeczna 4/7  
49-100 Niemodlin  
Tel. +48 503 597 965  
E-mail: jutka92\_92@o2.pl

Praca wpłynęła do redakcji: 09.05.2014  
Po recenzji: 15.06.2014  
Zaakceptowana do druku: 01.07.2014