



# Występowanie bólu przewlekłego w populacji polskich seniorów

Elżbieta Kozak-Szkopek<sup>1</sup>, Hanna Kujawska-Danecka<sup>2</sup>,  
Karol Wierzba<sup>2</sup>, Aleksandra Szybalska<sup>3</sup>, Małgorzata  
Mossakowska<sup>3</sup>

*1. Klinika Geriatrii, Warszawski Uniwersytet Medyczny*

*2. Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej i Geriatrii,  
Gdański Uniwersytet Medyczny*

*3. Projekt Strategiczny Starzenie i Długowieczność, Międzynarodowy Instytut  
Biologii Molekularnej i Komórkowej w Warszawie*



# WPROWADZENIE

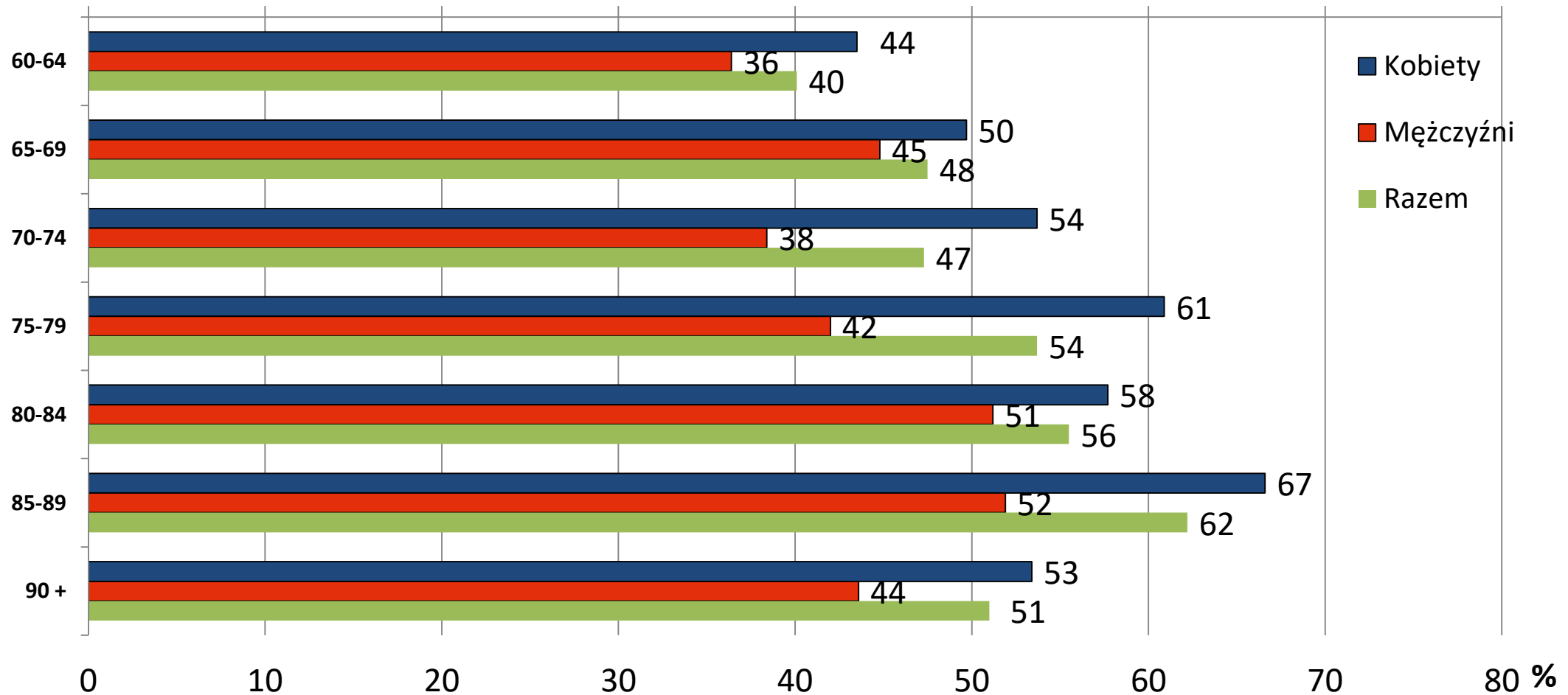
- Ból przewlekły **nie należy do obrazu fizjologicznego starzenia się**
- Dolegliwości bólowe - **najczęstszymi skargami**, przed dolegliwościami sercowo-naczyniowymi
- Rodzaje bólu: **receptorowy** – choroba zwyrodnieniowa stawów; **pozareceptorowy** (neuropatyczny) – neuralgia popółpaścowa, neuropatie
- **2020 rok Światowym Rokiem na Rzecz Zapobiegania Bólowi** ogłoszony przez International Association for the Study of Pain (**IASP**)
- Rekomendowane działania na rzecz **zapobiegania chronifikacji bólu, zmniejszenia niepełnosprawności, negatywnych emocji i izolacji społecznej pacjentów z bólem przewlekłym**

# MATERIAŁ I METODY



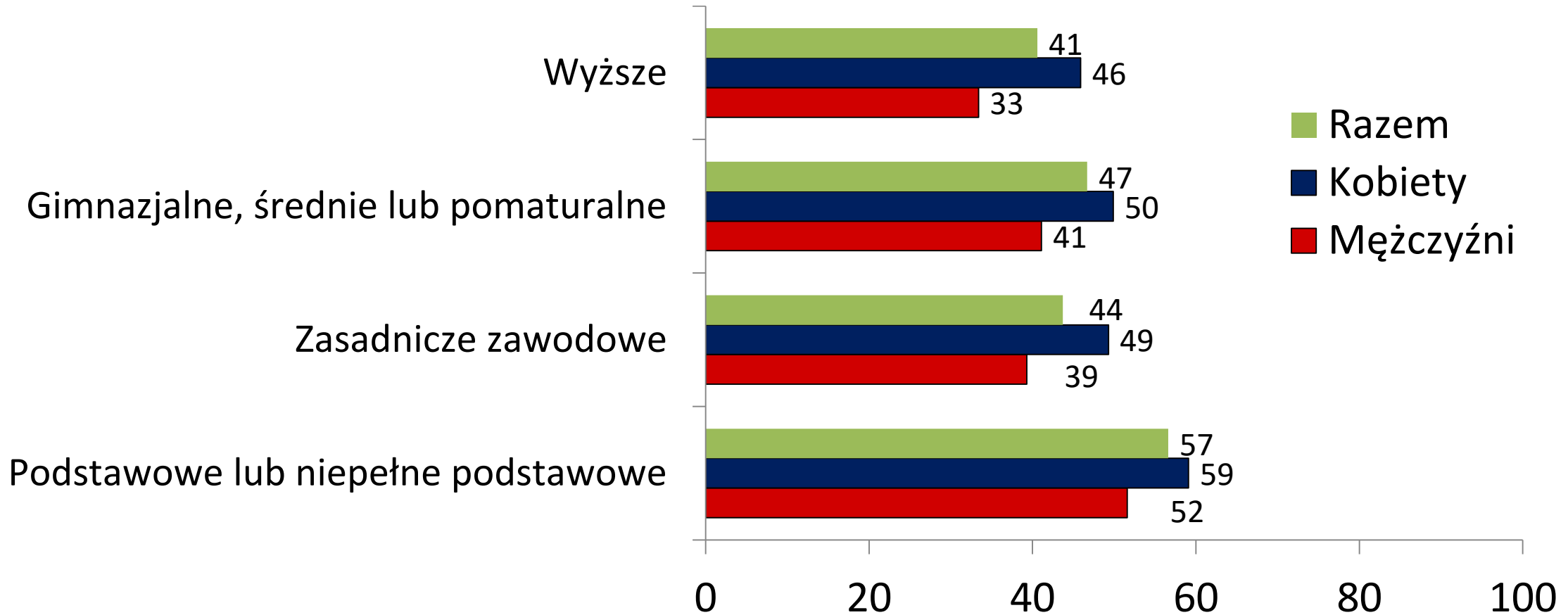
- Osoby, które odczuwały ból dłużej niż 3 miesiące udzieliły odpowiedzi na temat:
  - lokalizacji bólu (głowa, bark, kark, plecy, krzyż, dłoń, biodro, kolano, stopa, noga, inne) z możliwością wskazania wielu miejsc
  - obecnie najbardziej bolesnej lokalizacji
  - natężenia bólu ocenianego w skali VAS
- Dokonano analizy odczuwania bólu przewlekłego, lokalizacji bólu, współwystępowania dolegliwości bólowych w zależności od:
  - płci, wieku (pięcioletnich grup wiekowych), stanu cywilnego, miejsca zamieszkania, formy zamieszkiwania, poziomu wykształcenia, rodzaju pracy
  - stanu funkcjonalnego (ADL i IADL), sposobu poruszania się z wykorzystaniem urządzeń pomocniczych, korzystania z opieki zdrowotnej, przyjmowania leków

# Występowanie bólu przewlekłego w zależności od płci i grupy wiekowej (dane w %)



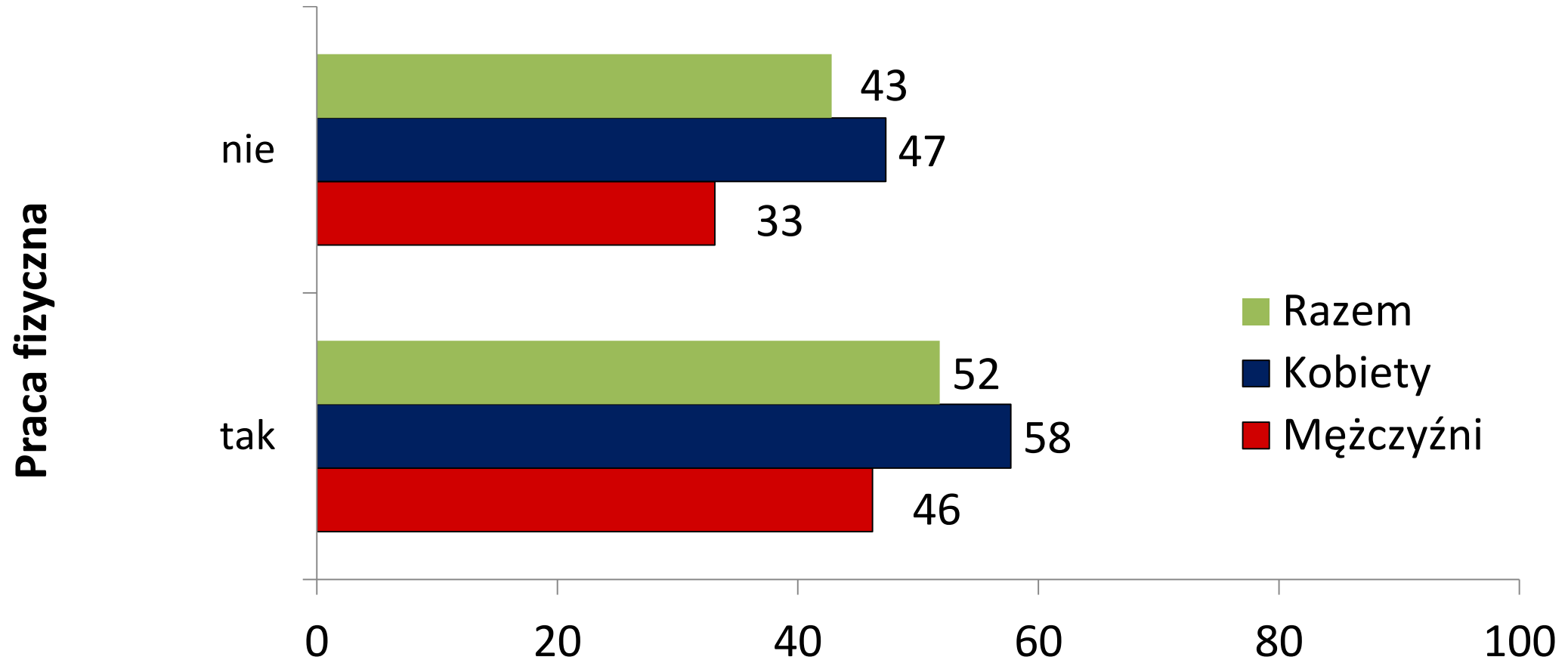
# Występowanie bólu przewlekłego w zależności od płci i poziomu wykształcenia

(dane w %)

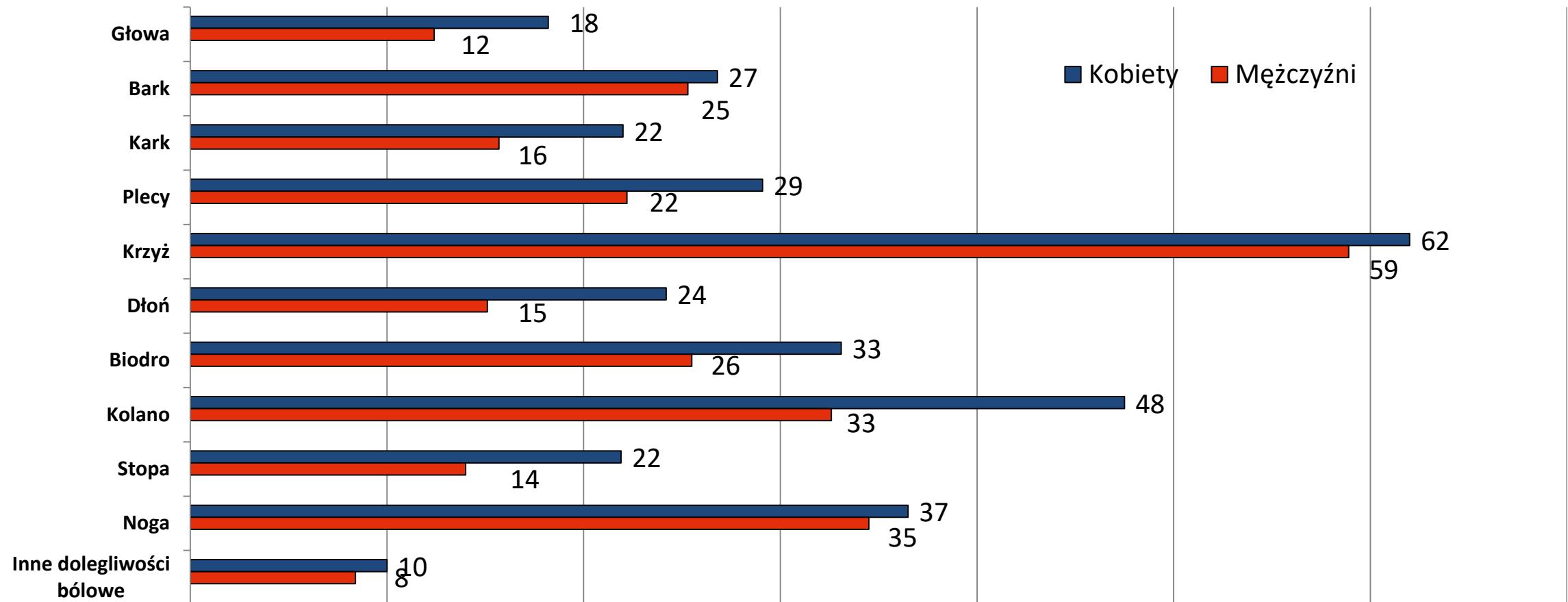


# Występowanie bólu przewlekłego w zależności od płci i rodzaju pracy w przeszłości

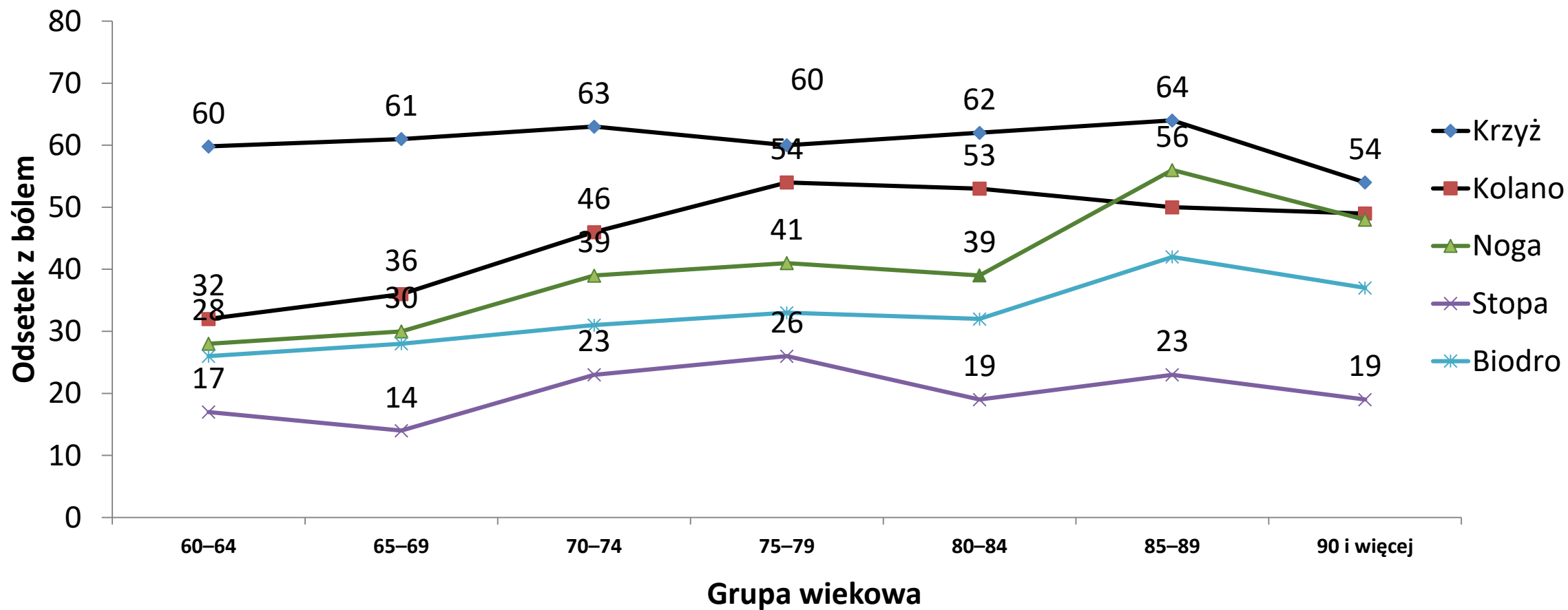
(dane w %)



# Lokalizacja bólu przewlekłego w zależności od płci i grupy wiekowej (dane w %)

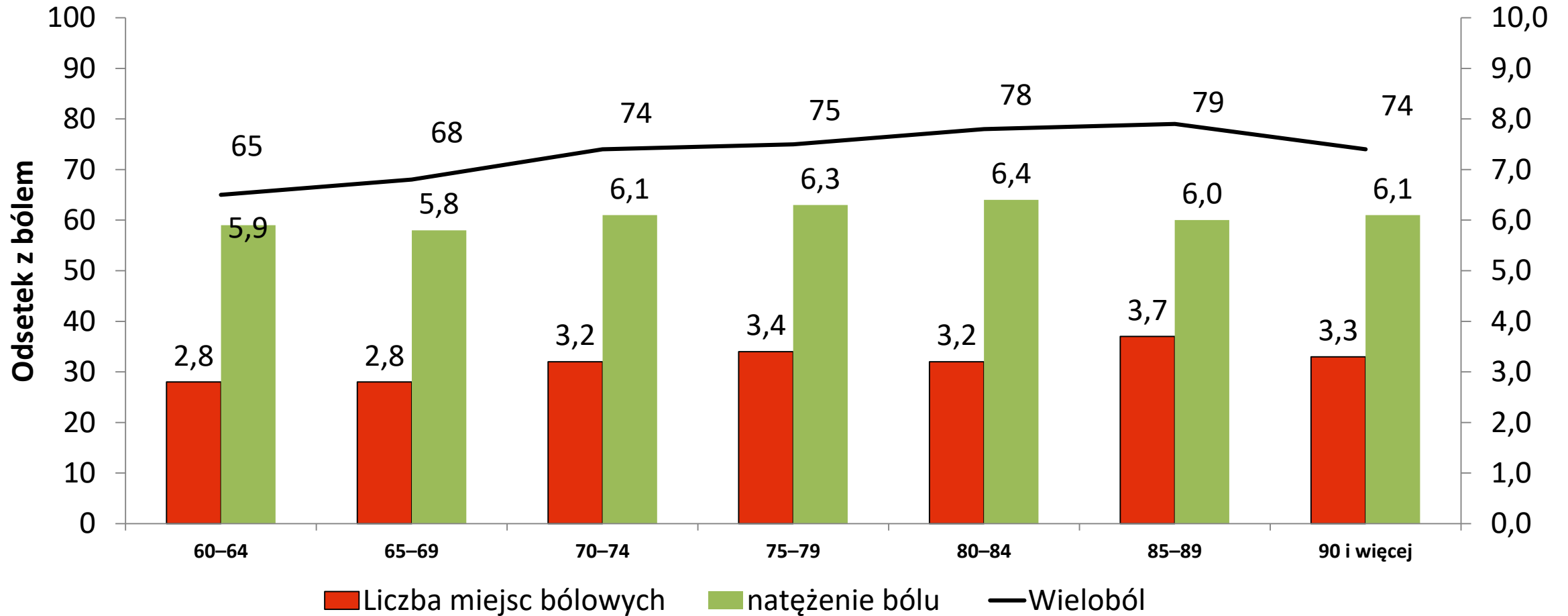


# Występowanie bólu przewlekłego w wybranych lokalizacjach z uwzględnieniem wieku (dane w %)





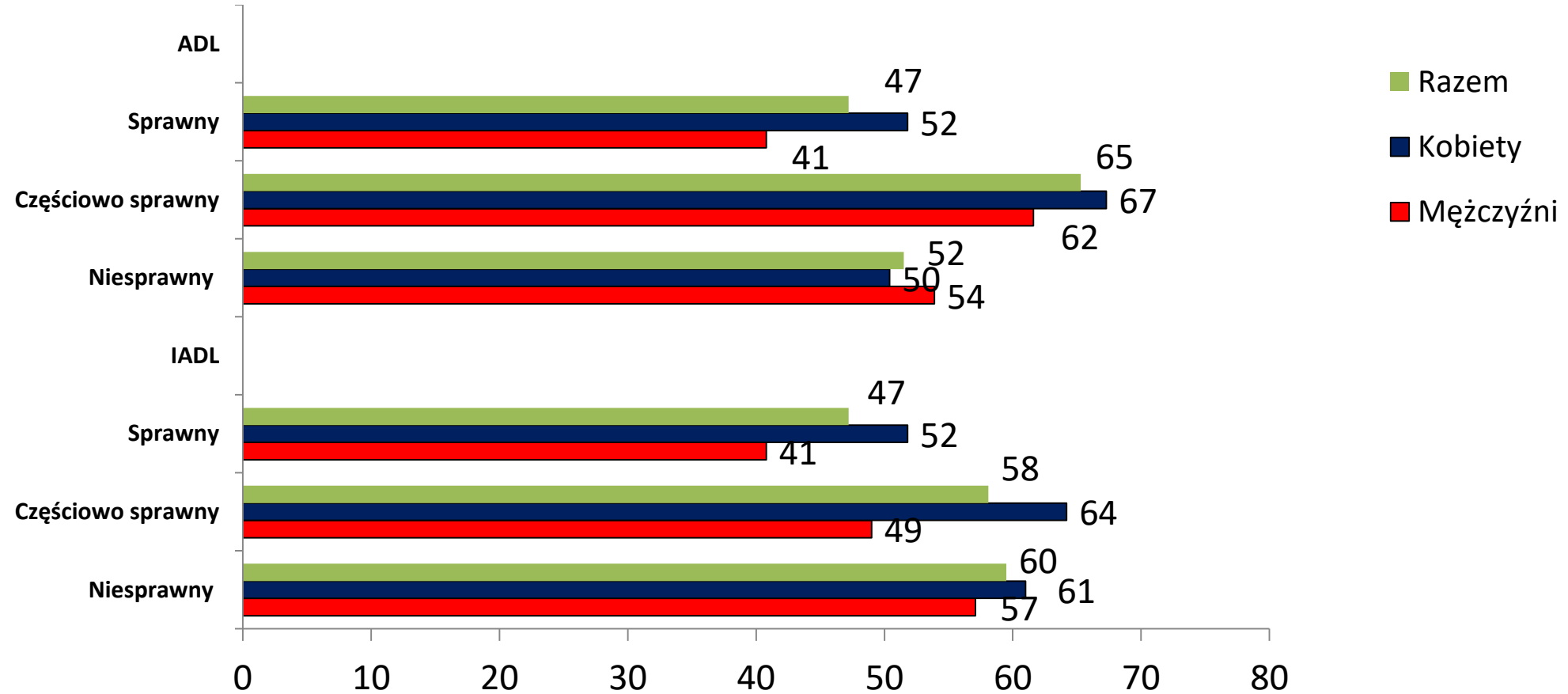
# Występowanie wielobólu, średniej liczby miejsc bólowych i natężenia bólu z uwzględnieniem wieku



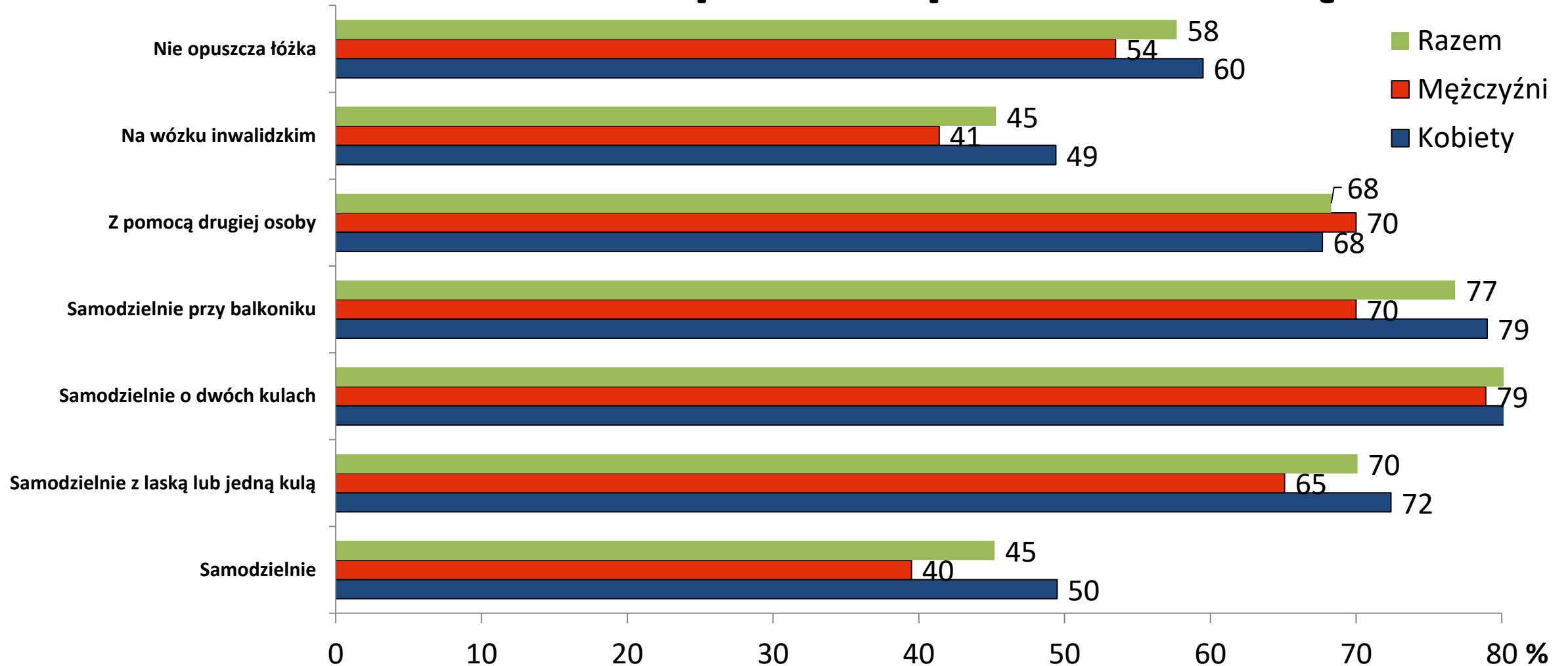
Wieloból - definiowano jako ból przewlekły zgłaszany w więcej niż jednej lokalizacji

Natężenie bólu badano z zastosowaniem 11-punktowej skali VAS, w której 0 oznaczało brak bólu, a 10 największy ból jaki można sobie wyobrazić

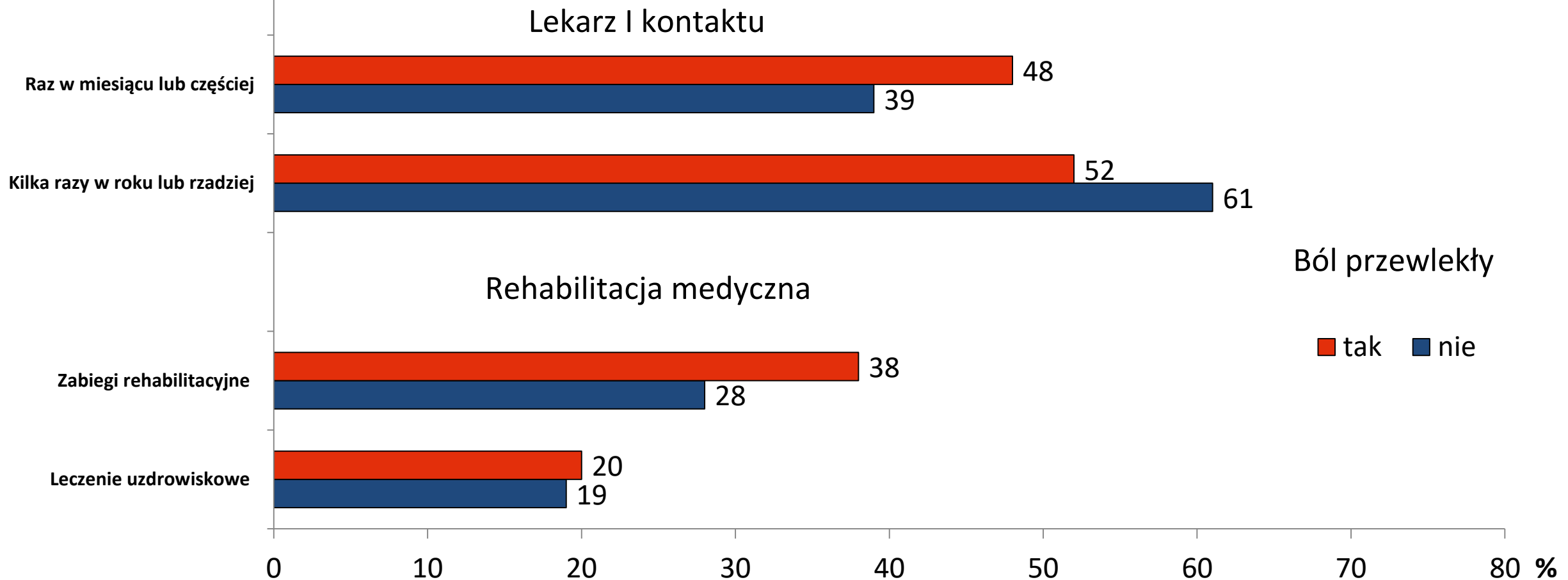
# Występowanie bólu przewlekłego w zależności od stopnia sprawności (dane w %)



# Występowanie bólu przewlekłego w zależności od sposobu poruszania się (dane w %)



# Korzystanie z podstawowej opieki zdrowotnej, rehabilitacji medycznej w zależności od występowania bólu przewlekłego (dane w %)



Ból przewlekły

■ tak ■ nie

# Stosowanie leków przeciwbólowych u respondentów zgłaszających ból przewlekły

(dane w %)

Kategorie	Mężczyźni	Kobiety	Razem
Leki przeciwbólowe ogólnie	33,9	39,9	37,7
Analgetyki	19,2	25,2	23,0
Nieopiodowe	13,6	19,4	17,3
Połączenia leków nieopiodowych z opiodowymi	7,2	8,5	8,0
Opiodowe	2,2	1,0	1,4
Koanalgetyki	23	21	22,2
Połączenia analgetyku z koanalgetykiem	6,2	8,3	7,5

# Szacunkowa liczba osób z bólem przewlekłym w populacji osób w wieku 60 i więcej lat z podziałem na grupy wiekowe i płeć (dane w tys.)

Grupa wiekowa [w latach]	Mężczyźni w tys.	Kobiety w tys.	Razem w tys.
60–64	471,5	640,4	1 111,9
65–69	481,7	661,8	1 143,5
70–74	256,4	494,1	750,5
75–79	168,5	396,3	564,8
80–84	150,8	334,3	485,1
85–89	82,5	246,5	329,0
90 i więcej	26,0	98,5	124,5

# PODSUMOWANIE WYNIKÓW



- **Ból przewlekły** zgłaszało **47,6% Polaków w wieku co najmniej 60 lat**. Częstość występowania bólu przewlekłego była wyższa u kobiet, osób z wykształceniem podstawowym, pracowników fizycznych oraz seniorów zamieszkałych na wsi.
- **Najczęstszą lokalizacją bólu były okolice krzyża**, a następnie nóg, w tym w szczególności stawów kolanowych. Ponad **70% seniorów (częściej kobiety)** zgłaszało ból w **więcej niż jednej lokalizacji**.
- Ból przewlekły **częściej** raportowały osoby **niesprawne w zakresie podstawowych i złożonych czynności życia codziennego**, z ograniczoną mobilnością, **stosujące urządzenia pomocnicze** do przemieszczania się.
- Ponad połowa pacjentów korzystająca z porad lekarza rodzinnego raz w miesiącu i częściej, skarżyła się na przewlekłe bóle. Seniorzy z bólem przewlekłym częściej poddawali się zabiegom rehabilitacyjnym.
- **Całkowita oszacowana liczba osób w wieku 60 i więcej lat, które cierpią na ból przewlekły, wynosi w Polsce około 4,5 mln, z tego ponad 3,5 mln odczuwa ból o natężeniu umiarkowanym i silnym.**

# WNIOSKI I REKOMENDACJE

## BÓL PRZEWLEKŁY U OSÓB STARSZYCH



- **Predyktor niesprawności funkcjonalnej oraz wzrostu zapotrzebowania na opiekę zdrowotną i usługi opiekuńcze**
- **Obligatoryjne zbieranie wywiadu w kierunku bólu przewlekłego, ocena jego natężenia i uwarunkowań**
- **Zwiększenie dostępności do leczenia usprawniającego oraz do poradnictwa leczenia bólu**
- **Terapia bólu przewlekłego zgodna ze standardami leczenia bólu i standardami geriatrycznymi, dostosowana do odmienności chorowania spowodowanych wiekiem**
- **Konieczna edukacja w tym zakresie zarówno na poziomie przeddyplomowym, jak i podyplomowym**
- **Działania takie zapobiegą rozwojowi niepełnosprawności zależnej od bólu przewlekłego u osób w wieku podeszłym**