Зміст

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1
Як усе починалося 16

РОЗДІЛ 2
Розгадуючи таємниці:
від XVII століття до сьогодення 28

РОЗДІЛ 3
Карта болю: від зародження до усвідомлення 41

РОЗДІЛ 4
«Сторожовий пес» здоров'я: що таке біль
і як він виникає? 53

РОЗДІЛ 5
Біль: сигнал, емоція, мистецтво 63

РОЗДІЛ 6
Відчуття, які болять: важливість
класифікації болю 78

РОЗДІЛ 7
Хронічний біль та його друзі 93

РОЗДІЛ 8
Різні світи болю 110

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

РОЗДІЛ 9
Про що варто сказати лікарю 129

РОЗДІЛ 10
Терапія болю 146

РОЗДІЛ 11
Фентаніл, парацетамол, канабіс і Co. 158

РОЗДІЛ 12
Лікування без ліків 178

РОЗДІЛ 13
Роль емоцій у сприйнятті болю 197

РОЗДІЛ 14
Глосарій болю 212

ПРИМІТКИ 224

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Вступ

Моя колега Ніна Вітер мала одну особливу рису: вона завжди була готова до викликів. Ця тендітна, але водночас рішуча жінка на своє сорокаріччя зробила собі незвичайний подарунок — мотоцикл. У її рідних цей крок викликав більше запитань, ніж захоплення. Спочатку Ніна намагалася пояснити, чому мотоцикл був для неї таким важливим. Та згодом вирішила не переконувати їх у правильності свого вибору. Натомість почала шукати однодумців, які розділяли її інтереси. І вже згодом приєдналася до місцевого мотоклубу. Під час першої зустрічі Ніна зрозуміла, що знайшла соратників — людей, які поділяли її любов до мотоциклів і подорожей.

Отримавши водійські права, Ніна почала подорожувати разом із клубом. Спочатку це були короткі маршрути. Але із часом бажання розширити горизонти привело її на дороги сусідніх країн. Під час однієї з таких подорожей Ніна познайомилася з Романом, членом клубу. Високий худорлявий чоловік завоював її серце своїм гумором, доброзичливістю й неабияким талантом у кулінарії. До того ж виявилося, що вони

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

працюють у тій самій фармацевтичній компанії, хоч і в різних офісах. Після повернення з відпустки їхні стосунки швидко переросли в серйозні. А вже за кілька місяців усі члени мотоклубу отримали запрошення на їхнє весілля.

Із часом Ніна настільки звикла до свого мотоцикла, що вирішила відмовитися від користування автомобілем. Тепер вона їздила на своєму двоколісному коні всюди: на роботу, закупи, зустрічі з друзями. На дорогах вона завжди поводилася обережно. А коли друзі піджартовували з її ретельного дотримання правил дорожнього руху, Ніна лише всміхалася й відповідала: «Тихше їдь — далі будеш». Це було її правило — своєрідний ритуал, що, як їй здавалося, міг уберегти від небезпеки.

Аварія, яка буквально поділила життя Ніни на «до» та «після», сталася звичайного понеділка. Зранку подружжя вирушило на роботу. Ніна їхала попереду й думала про заплановану відпустку — такий омріяний відпочинок після напружених тижнів роботи. Раптом у її полі зору з'явився автомобіль, який, усупереч усім правилам, на великій швидкості перетинав кілька смуг швидкісної дороги. Вона інстинктивно загальмувала, але вже зрозуміла: зіткнення неминуче. Її серце стислося, і все довкола ніби сповільнилося. Удар. Її тіло піднялося в повітря, і тієї самої миті світ обернувся догори дриґом. Останнє, що Ніна побачила, — очі Романа, сповнені страху. Потім темрява поглинула все.

Отямилася в лікарні. Першою її думкою було: «Чи все гаразд із Романом?» Вона відразу спробувала підвестися з ліжка, але тіло боліло, а кожен рух здавався випробуванням. Лікар запевнив її, що із чоловіком усе

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

гаразд, і категорично заборонив уставати через струс мозку та численні переломи кінцівок. Але додав, що після потрібних операцій і належної реабілітації Ніна не лише зможе знову ходити, а й, якщо забажає, повернеться до їзди на мотоциклі.

— Ви справжня щасливиця з потужним янголом-охоронцем, — сказав він.

— У мого чоловіка ще потужніший, — усміхнулася Ніна. — На щастя, він відбувся лише кількома подряпинами.

— Що є, то є, — погодився лікар і простягнув жінці план операцій.

Після аварії життя Ніни змінилося кардинально. Лікування тривало місяцями: постійний біль, численні операції та тривалий період відновлення. Аж через три роки після трагедії вона повернулася до роботи. До речі, саме тоді я й познайомилася з нею. На той момент переломи в Ніни вже зрослися, а рани остаточно загоїлися. Однак фізичний біль усе ще давав про себе знати — наслідок ушкодження передпліччя під час падіння. Зовні рука вже здавалася цілком здоровою, але біль, що вкоренився в пошкоджених нервах, оселився в ній, мов непрошений гість, який уперто відмовлявся піти.

— Біль не зникає, — якось зізналася Ніна. — Він завжди зі мною. Двадцять чотири години на добу, сім днів на тиждень. Якщо по щирості, то я функціоную лише завдяки сильним знеболювальним.

— Розумію, — відповіла я, хоча усвідомити це було непросто.

— Зовні я здаюся здоровою та енергійною, але насправді дуже втомилася: від болю, побічних ефектів

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ліків, безсоння й виснаження. Через ці препарати я навіть не можу водити машину.

— І як ви із цим живете?

— Я навчилася жити з болем, — зітхнула Ніна й усміхнулася. — Продовжую вірити прогнозам лікарів, вчасно приймаю ліки та сподіваюся, що із часом усе зміниться на краще. Головне — не зупинятися.

Отже, біль... Своєрідна константа нашого життя від народження до смерті. Звучить моторошно, чи не так? Якби ми спонтанно провели опитування, то, ймовірно, з'ясували б, що майже кожен з нас неодноразово відчував біль. Можливо, це був біль від несподіваного порізу ножем на кухні чи в м'язах після надмірного тренування. Для когось біль — тимчасове явище, яке минає і забувається, а для когось — постійний та виснажливий супутник життя. Для одних це підступний ворог, що змушує страждати, а для інших — друг-рятівник, що допомагає вижити. Біль — це щось більше, ніж просто дискомфорт. Його можна розглядати як своєрідне «шосте чуття». Разом з нюхом, слухом, зором, смаком і дотиком біль допомагає нам краще орієнтуватися в навколишньому світі. Однак його роль виходить за межі простої реакції на подразники. У той момент, коли наш організм відчуває больове подразнення, у ньому активуються захисні механізми, які допомагають уникнути небезпеки. Наприклад, торкаючись гарячої пательні, ми інстинктивно відсмикуємо руку. А наступивши на гострий предмет, одразу відступаємо.

То в чому ж проблема з болем? У фільмах усе здається таким простим і зрозумілим: герой ковтає пігулку — і біль минає, ніби його рукою зняло. За хвилину

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 1. **Як усе починалося**

Мої друзі та родина знають, що я справжня фанатка книжок про Гаррі Поттера. Мені там подобається все — від летючих машин до Герміони, яка завжди шукала відповіді на різноманітні запитання в бібліотеці. Тож коли я почала працювати над книжкою про біль, я трохи відчула себе Герміоною. Спершу я скупила майже всі релевантні підручники для студентів медицини та фармації в одній із книгарень міста. Повернувшись додому, одразу ж занурилася в читання, витягла з нижньої шухляди столу старий зошит і почала конспектувати найважливіші тези з підручників. Навіть створила табличку в Excel, яка мала допомогти впорядкувати інформацію. Проте доволі швидко я зрозуміла: сухий академічний текст із підручників не просто втомлює — він становить неабияку загрозу для автора й читача! Моя книжка ризикувала стати альтернативою снодійним препаратам.

Тому я змінила тактику: вирушила до книгарні та запаслася науково-популярною літературою. Далі настала черга журналів — спочатку суто наукових, потім і науково-популярних. Таким чином я планувала

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

розбавити сухі наукові тези живими історіями із журналістських розслідувань. Через місяць моя квартира перетворилася на букіністичну крамницю, де книжки лежали буквально скрізь — на столі, підлозі, ліжку, кухонному столі. Здавалося, що ще трохи — і я просто зникну в цьому книжковому морі. І ось тоді я згадала про картку доступу до бібліотеки сусіднього університету, яка вже кілька років припадала пилом у металевій коробці разом з ностальгійними сувенірами з минулого. Ця думка мене неабияк потішила, і я негайно вирішила завітати до бібліотеки... по нові книжки. Одна з бібліотекарок, почувши мої скарги на кількість видань, що захопили мою оселю, порадила скористатися онлайн-бібліотекою. Книжки там завжди доступні й займають лише віртуальний простір.

Звісно, я погодилася без вагань. І вже за чверть години «блукала» серед електронних стелажів, шукаючи потрібну інформацію. Саме тоді я й натрапила на захопливу працю Катрін Солхд'ю. Вона містила описи експериментів, які вчені минулих століть проводили... на власному тілі. Так, колись дослідники нерідко вдавалися до ризикованих методів, щоб підтвердити свої гіпотези. Історії, описані в цій літературно-науковій праці, виявилися настільки захопливими, що я не могла відірватися від читання. Найбільше мене вразив експеримент англійського невролога Генрі Геда. Цей добродій не просто висунув гіпотезу про зв'язок між нервовими волокнами шкіри та відчуттям болю — він вирішив перевірити її на собі, поставивши власне здоров'я під загрозу[7]!

Одного весняного ранку 1903 року пан Генрі Гед завітав до приватного маєтку свого колеги, лікаря

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>