

Сергей Чугунов
Не терпите боль!

Невралгии, миозиты и миалгии



Сергей Чугунов
**Не терпите боль! Невралгии,
МИОЗИТЫ И МИАЛГИИ**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39468345
ISBN 9785449392305*

Аннотация

Боль нельзя терпеть, однако, не стоит бездумно поглощать горстями новомодные широко рекламируемые пилюли, чтобы на веки вечные избавиться от мучений. Из книги вы узнаете не только о причинах возникновения различных болей, о традиционных методах лечения и методах народной медицины, но и об избавлении от болей с помощью массажа, компрессов и мазей, физических упражнений, ароматерапии и прочих методов нетрадиционной медицины.

Содержание

Без боли жить нельзя на свете...	5
Нужно ли терпеть боль	6
Боль – предвестник болезни	9
Боль нужно лечить	12
Боль моя, откуда ты?	14
Профилактика – лучшее лечение	17
Настройтесь на позитивную волну	18
Поменяйте образ жизни	21
Укрепите позвоночник	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Не терпите боль! Невралгии, МИОЗИТЫ И МИАЛГИИ

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4493-9230-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Боль нельзя терпеть, однако, не стоит бездумно поглощать горстями новомодные широко рекламируемые пилюли, чтобы навеки вечные избавиться от мучений.

Из книги вы узнаете не только о причинах возникновения различных болей, о традиционных методах лечения и методах народной медицины, но и также об избавлении от болей с помощью массажа, компрессов и мазей, физических упражнений, ароматерапии и прочих методов нетрадиционной медицины.

Без боли жить нельзя на свете...

– Доктор, у меня болит вот здесь, здесь и здесь!

– А здесь?

– Здесь, нет!

– Сестра, Иванову молотком сюда – каждые два часа!

АНЕКДОТ

Известный афоризм: «Боль – сторожевой пес здоровья» в различных изданиях цитируют довольно часто. Но боль боли рознь. Есть боль, которую мы можем терпеть, потому как эта Боль необычная, Высокая Боль. Например, боль женщины при родах или муки творчества.

Но есть и другие боли – низкие, плотские...

Да и по силе боли бывают разные: от легкого болевого ощущения до мощной боли, от которой люди теряют сознание или даже умирают от болевого шока...

Но только легкая боль выступает как верный сторожевой пес, предупреждающий человека: *«Ты в опасности, прими меры, тебе же хуже будет!»*

А вот непереносимая боль – это уже взбесившаяся собака, которая готова перегрызть горло своему хозяину.

Нужно ли терпеть боль

Чувство боли знакомо каждому человеку. Каких бы фантастических высот ни достигла медицина, люди по-прежнему годами страдают от головных, суставных и прочих болей, часто не зная даже, к какому врачу обратиться. Таких пациентов доктора называют «медицинскими сиротами». Сегодня существует уже целая наука о боли – альгология.

Нужно ли терпеть боль?

И если да, то до какого предела?

Как с ней бороться?

С тем, чтобы «сирот» стало меньше, мы попытаемся ответить на эти и другие вопросы.

Боль – это нормальная реакция организма на внешние или внутренние раздражители. Без боли человек прожить не может, всегда, что-нибудь и где-нибудь болит. Несмотря на свою неприятность, боль – это важная часть человеческого существования и, фактически, она жизненно необходима для выживания. Боль заставляет организм убраться прочь от разрушительных объектов или сил, вызывающих болезненные реакции.

Боль, предупреждая организм, может служить индикатором того, что вскоре организму может угрожать серьезное повреждение, как, например, при боли от кости, которая уже готова сломаться. Боль может также содействовать процес-

су заживления, начиная заставляя весь организм защищать пораженный участок для того, чтобы избежать дальнейшей боли.

С того момента, как боль определяют как сигнал существующей или возможной опасности органического повреждения, способность испытывать боль или раздражение стала заметной наблюдению ученых в большинстве многоклеточных организмов.

Хроническая боль, при которой боль становится более патологической, нежели ценной для выживания, – это выраженное отклонение от общего правила.

Однако следует помнить, что здоровье – это когда каждый раз болит в новых местах. А если болит всегда в одном месте, то это не просто боль, это болезнь, и хотите, не хотите ли, а нужно идти к врачу.

В наше психоневрологическое время постоянные боли стали обыденным явлением и даже поводом для шуток и анекдотов. Но, перефразируя классика: *все было очень бы смешно, когда бы ни было так больно.*

Нет ни одного человека, который бы хотя бы раз не пожаловался на какую-нибудь боль. Но мало кто задумывался, что многие из болей связаны с неправильным образом жизни и во многом обуславливаются наличием психических потрясений, а уж в последнюю очередь боли связаны с заболеваниями. Причем не только возникновение, но и само исцеление от болей чаще всего зависит от психического состо-

яния больного. Людям с больной психикой – частые посетители все возможных больниц и клиник, и самые лучшие и суперсовременные лекарства им не помогают или помогают, но плохо.

Когда ученые решили обследовать пациентов обычных городских больниц, они ужаснулись, оказалось, что почти половина из них страдает психическими расстройствами. Страх, беспокойство, ненависть, неспособность приспособиться к реальному миру и неврозы – все это сказывается на работе нашего организма, и вызывает боль.

При этом следует помнить, что возникшую боль нельзя игнорировать, не стоит ее терпеть и наивно полагать, что я сейчас немного посижу, полежу, а еще хуже сглотну какую-нибудь чудо-таблетку – боль пройдет сама собой.

Лечение болей должно осуществляться под наблюдением лечащего врача и во многом зависит от причины, вызвавшей его. С целью профилактики болей следует избегать чрезмерных нагрузок, переохлаждения, соблюдать правила техники безопасности; большое значение имеют занятия спортом, тренировка мышц и укрепление нервной системы.

Боль – предвестник болезни

Острая мышечная боль могут стать причиной кошмара. Иногда боль так сильно беспокоит, что вам кажется, будто вы никогда не вернетесь к прежней жизни. В большинстве случаев боль означает, что произошло нечто гораздо более серьезное, чем повреждение. Но не всегда.

Боли никогда не возникают сами по себе. Чаще всего наличие болей – это сигнал организма о травме или какой-то болезни. Причиной возникновения болей могут быть инфекции (грипп, хронический тонзиллит), паразитарные заболевания (трихинеллез, эхинококкоз), токсические воздействия.

Боль включает в организме целую цепочку защитных реакций, готовит его к неким действиям. Напрягаются мышцы – значит, выше способность отразить удар. Увеличивается количество лейкоцитов в крови – на случай, если грозит инфекция. Повышается вязкость крови – а вдруг будет кровотечение.

Боль пробуждает к жизни огромные компенсаторные механизмы, дремлющие в каждом из нас.

И поэтому задача врачей особенно трудна: нужно убрать саму боль, облегчить страдания пациента, но при этом сохранить защитные реакции, которые помогают бороться с недугом.

Отдельная сложнейшая проблема – боль и депрессия. Врачам хорошо известно: больные с депрессией могут ощущать боль, для которой вообще нет объективных причин, она вызвана только психическими отклонениями. Увы, пациенты далеко не всегда знают, что боль может быть и одним из симптомов депрессии. И с такими ее проявлениями необходимо разбираться отдельно, анальгетики тут не помогут.

Боли могут иметь профессиональный характер. Например, у скрипачей, пианистов, машинисток, шоферов, работа которых связана с напряжением отдельных групп мышц, или у длительно работающих в неудобной позе, боли – профессиональное заболевание.

Различные боли могут возникнуть также после чрезмерного охлаждения или напряжения мышц, сильных мышечных судорог во время плавания. Часто возникновение болей обусловлено осложнением внутримышечных инфекций и может быть следствием серьезных травм.

Боли могут возникать внезапно во время острых инфекций, после травм, резкого мышечного напряжения. Хронические боли могут стать следствием серьезного заболевания или осложнением какой-либо инфекции. Чаще поражаются мышцы шеи, поясничной области, грудной клетки, икроножные.

Заболевание проявляется локальными болями, интенсивность которых нарастает. Боли резко усиливаются при напряжении, сокращении пораженных мышц, а также

при их ощупывании. Возможно появление отечности, иногда – покраснения кожи. В тяжелых случаях повышается температура, появляется головная боль.

Иной раз боли становятся настолько сильными, что человек не в состоянии их терпеть. Болезненность в уплотненных мышцах усиливается не только при движении, но и в покое, ночью, при перемене погоды. В легких случаях болевые ощущения проходят обычно через несколько дней, однако при действии таких неблагоприятных факторов, как охлаждение или чрезмерное физическое напряжение, возможны частые рецидивы болезни.

В этом случае просто необходимо принимать обезболивающие препараты. Но лечение нельзя ограничивать приемом анальгетиков, необходимо провести серьезное медицинское обследование, чтобы выяснить причины возникновения болей, а точнее, определить заболевание, которое вызвало эти боли.

Боль нужно лечить

Люди чаще всего «дают» боль, не выяснив ее источник, причину. Реклама навязывает противоболевые средства, которые обладают множеством побочных действий.

Боль надо лечить. Но – по-разному.

Если боль острая, ее ни в коем случае нельзя сразу убирать.

Например, сильнодействующий препарат может снять боль в животе – а она, возможно, была сигналом обострения язвы или каких-то других состояний, когда требуется срочное вмешательство медиков.

Если же боль хроническая, то многое зависит от индивидуальной переносимости. Иногда человек предпочитает терпеть такую боль просто потому, что вообще не любит принимать лекарства.

Часто люди вообще не приходят с болью к врачам. Мол, поболит голова и пройдет. А в результате бывают случаи, когда, например, опухоль мозга определяется только на последнем этапе, когда уже происходит парализация, психические нарушения.

Однако, самое главное – выяснить причину боли. Исследования медиков показывают, что систематические боли испытывает примерно 60 процентов населения. При этом громадное большинство этих страдальцев – 84 процента! –

к доктору не обращаются. Предпочитают заниматься самолечением.

В результате проблема усугубляется: появляется так называемая обузусная боль (от английского abuse – злоупотребление), которая вызвана уже привыканием к обезболивающим препаратам.

Боль моя, откуда ты?

Лечение болей, прежде всего, направлено на устранение основной причины заболевания. Необходимо незамедлительно обратиться в медицинское учреждение. Но, к сожалению, некоторые люди еще усложняют себе жизнь, в надежде на чудесное сиюминутное излечение, обращаясь к частнопрактикующим лицам, экстрасенсам, бабкам-знахаркам или народным средствам, почерпнутым из сомнительных брошюр.

А также многие начинают заниматься самолечением, принимая всякие мыслимые и немыслимые лекарства, рекламируемые как панацею от любых болей и заболеваний. Загоняя болезнь внутрь, мы усложняем и удорожаем собственное лечение.

Все специалисты единодушны в одном: всегда проще и дешевле проводить мероприятия, направленные на профилактику заболеваний, чем бездействовать, заниматься самолечением, а потом дорого, долго и порой бесполезно пытаться излечиться.

Любая боль, а значит и болезнь, легче лечится, если профессионально лечение было принято на начальных этапах ее возникновения.

Врачи и фармакологи открыли множество лекарств и способов, позволяющих облегчить или ликвидировать боль,

и постоянно ищут все новые средства. В прошлом этими средствами были и остаются и сейчас болеутоляющие средства.

И хотя обезболивающие препараты не так опасны, как наркотики, они обладают весьма неприятным свойством вызывать привыкание, и дозу надо постоянно повышать. Кроме того, недавно было обнаружено еще более неприятное свойство столь привычных для нас обезболивающих препаратов, продающихся без лекарств – у людей, постоянно принимающих эти лекарства, возникают проблемы с желудком.

Индометацин, например, может давать тяжелые желудочные кровотечения. Многие не знают также, что прием, например, парацетамола со спиртным – путь, который может привести человека прямо на стол патологоанатома.

Фенацетин, входящий в состав *тройчатки* или *пенталгина*, может вызывать фенацетиновый нефрит – тяжелое поражение почек.

Например, в Индии снят с производства *баралгин*, как содержащий опасный для жизни анальгин, который и так запрещен в большинстве европейских стран!

Опасно длительно принимать обезболивающие лекарства пожилым людям, а именно у них хроническая боль и встречается чаще всего. Однако, именно эти пациенты настоятельно требуют врача выписать им рецепт на анальгетики.

А ведь при болях в суставах длительное применение обезболивающих препаратов приводит к дальнейшему разруше-

нию суставного хряща и еще большему усугублению проблемы.

Поэтому лечение боли не должно сводиться к ее подавлению, необходимо комплексное лечение, причем причин, повлекших возникновение боли, а не следствие, симптомы.

При этом помните, если боль беспокоит вас более 30 дней, она уже считается хронической, а хроническая боль – это уже серьезная болезнь, и ее нужно своевременно и качественно лечить!

Профилактика – лучшее лечение

*Если болезнь не захвачена в начале, то
запоздалые средства бесполезны.*

ОВИДИЙ

Любая боль может быть вызвана перенесенным заболеванием, травмой или стрессом. Поэтому так важно выявлять эти последствия и, конечно же, лечить возникшее заболевание как можно раньше, чтобы болезнь не стала хронической.

Но сами понимаете, что самое лучшее лекарство от болезни – это профилактика, то есть нужно заранее подготовить свой организм к новым событиям, необходимо постоянно укреплять свое тело и свою душу, чтобы болезни не смог нанести вам сильный вред.

Необходимо учиться защищать себя от ударов судьбы, болей и болезней, преодолевать их с наименьшими потерями для здоровья, экономно тратить энергию, уметь вести себя в конфликтных и экстремальных для организма ситуациях.

Настройтесь на позитивную волну

Психологи выяснили, что огромная радость, так же как и неожиданно свалившееся несчастье, может привести к нервному срыву и, поскольку значительная часть населения страдает неврозами, даже такое простое и приятное событие, как уход в отпуск или покупка нового дома, могут стать причиной ухудшения здоровья и болей.

Часто люди со слабой нервной системой инстинктивно боятся сильных эмоций и живут, закрывшись в скорлупе своего крохотного мирка, кажущегося им безопасным, избегая всего, что могло бы их взволновать – любви, путешествий, новых знакомств, новых интересных занятий.

С помощью специальных упражнений можно научиться укреплять свою нервную систему таким образом, чтобы она выдерживала все более и более сильные эмоциональные всплески без нервного и физического истощения.

Подобные упражнения придумали устойчивые и гармоничные люди, умеющие быть счастливыми и радоваться жизни.

Упражнение: *«улыбка Будды»*. Это самое простое упражнение для выработки стабильного положительного эмоционального фона называется «улыбка Будды». Она простое по исполнению, но очень важное для укрепления пси-

хики человека, поэтому его можно выполнять в любом месте и в любое время, доводя это выполнение до автоматизма. Но, несмотря на его простоту, начинать его освоение лучше в спокойном состоянии, удобно расположившись в комнате, где вам бы никто не помешал.

Прежде всего, вам необходимо успокоится, сбросить груз накопившихся проблем, расслабиться и постараться ни о чем не думать.

В начале расслабьте мышцы лица. Для этого представьте, что они наливаются приятной тяжестью и теплом, теряют напряжение и упругость.

После того как мышцы лица расслабятся, сконцентрируйте свое внимание на уголках губ, так, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте, не прилагая мышечных усилий, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Давно известно, что чувство радости и улыбка часто связаны между собой. Не зря многие психологи советуют чаще улыбаться, ибо, когда человек испытывает положительные эмоции, он улыбается, и как ни странно наоборот.

Состояние расслабления и внутреннего покоя очень важны для начинающих формирования «улыбки Будды». Дело в том, что ощущение зарождающейся радости настолько тонкое, что, если вы будете в момент выполнения упражнения испытывать достаточно сильные эмоции озабоченности, тре-

воги, то не сможете сотворить чувство покоя и тихой радости.

Упражнение называется «улыбка Будды», потому что выражение вашего лица при его выполнении должно напоминать выражение лица статуй Будды – спокойное, расслабленное, отрешенное и лишённое эмоций, с губами, чуть-чуть растянутыми в стороны в легкой, почти незаметной улыбке.

Вызвав необходимое эмоциональный настрой, запомните это состояние, чтобы в дальнейшем, вы смогли вызвать его, не только расслабляя мышцы лица и растягивая губы в улыбке, но и вспоминая его, детально воспроизводя свое состояние и ощущения в момент, когда выполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Если вы хотите, чтобы «улыбка не покидала больше вас», выполняйте это несложное упражнение как можно чаще. По крайней мере, один раз в день до тех пор, пока состояние «улыбки Будды» не станет знакомым и привычным для вас, и вы не сможете легко и быстро вызывать его практически в любых условиях, за исключением, возможно, состояния сильного стресса.

Поменяйте образ жизни

Если вы хотите достичь здоровья и физического совершенства – нужно менять привычный образ жизни.

Чтобы исключить яды, поступающие в организм, нужно пить только очищенную воду, а в пищу употреблять только экологически чистые продукты и желательно с собственного огорода.

Но это еще не все. Необходимо вести активный образ жизни. При этом следует ограничивать себя, не переедать, не употреблять жареной и жирной пищи, как можно меньше принимать алкоголь, кофе, чай, и исключить из рациона мучные изделия и сладости.

Чтобы похвастаться прекрасным здоровьем – нужно вести здоровый образ жизни, иметь здорового питания, пить чистую воду и дышать свежим воздухом.

Кроме того, существует мудрое высказывание, что все болезни от нервов. Ну, все, не все, однако нервы нужно беречь.

Поэтому не лезьте в ссоры, скандалы. Не переживайте неприятности подолгу, не принимайте их близко к сердцу, а выкиньте поскорее из головы. Старайтесь видеть во всем положительные стороны. Если приложить некоторые усилия, любую ситуацию можно обратить себе на пользу. Нужно только любить себя и хоть немножечко жалеть.

Ведь именно этого нам так не хватает!

Ваша домашняя одежда должна быть легкой, время от времени ходите босиком по паркету или ковру. Не стоит бояться свежего воздуха, страшны только сквозняки.

При этом берегитесь вирусов, а если уж подхватили простуду, тем более грипп, лечитесь добросовестно. Не пролежнная хворь может дать серьезные осложнения.

Гуляйте не менее 1—1,5 часа в день на свежем воздухе. Заведите непреложное правило: каждый выходной выбирайтесь в лес на природу или хотя бы в ближайший парк. Это благотворно скажется на физическом и психическом здоровье.

Ослабевшую иммунную систему выручит обыкновенный чеснок (довольно 2 зубчиков в день).

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах. Особенно необходимы для укрепления иммунной и нервной системы витамины С, Р, группы В, в качестве антиоксидантов – А и Е «живьем» и в виде фармацевтических препаратов, а из минеральных веществ – калий, кальций, магний, йод и фосфор.

При этом нужно понимать, что одним желанием здоровье не поправишь, лечение должно быть комплексным. Если вы хотите поправить свое здоровье, то вам нужно сделать для своего здоровья очень многое.

Разумно перестроив свой образ жизни, человек вполне может превзойти тот уровень здоровья, которым обладал в молодые годы.

Займитесь укреплением мышц, закалкой организма и очисткой его от шлаков и токсинов. Когда ваше тело сильно и очищено, а вы ведете естественный, здоровый образ жизни – вы постоянно будете чудесно чувствовать себя.

Помните, что природа создала человека для счастья, создала его уравновешенным, свободным от страхов, болей и болезней.

Укрепите позвоночник

После определенного возраста проблемы с позвоночником возникают практически у всех. Современные люди много времени проводят за рулем автомобиля, сидя у компьютера и у телевизора. Все меньше физической подвижности, а значит, мышцы спины остаются нетренированными, слабыми. Они уже не могут держать человеческое тело.

И вся основная нагрузка ложится на позвоночник. От непомерной тяжести межпозвоночные диски стираются, хрящи не удерживают их на своих местах.

О роли позвоночника написано много книг. Но какое дело нам до книг, если болен позвоночник. Все знают, что если позвоночник болен, то вряд ли возможно, чтобы остались здоровыми почки, печень, желудок и прочие органы. В человеческом организме все взаимосвязано. Нездоровый позвоночник становится причиной болезни внутренних органов, а случается и наоборот: болезни желудка, кишечника, гинекологические заболевания часто приводят к заболеванию позвоночника.

Если кратко суммировать роль позвоночника в организме человека, то можно сказать следующее: позвоночник – это, прежде всего, основа скелета. Он придает телу нужную форму; к позвоночнику прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота, предназначенные

для удержания тела в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов – на своих местах. У животных органы подвешены под закругленным спинным хребтом. У двуногого и двурукого человека они расположены вдоль прямого позвоночного столба и поддерживаются им, противодействуя силе тяжести.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.