

Nu ai vrea să trăiești fără

Durere!

Autor
Fiona Macdonald



Ilustrator
David Antram

Serie creată de
David Salariya

Traducere de
Irina Mihai

Cuprins

Introducere	9
Viața-i o pacoste	10
Un trecut dureros	12
Căile durerii	14
Cum simțim durerea	16
Minte, corp, spirit...	18
Fără creier = fără durere?	20
Care este rolul durerii?	22
Siguranță, sprijin, supraviețuire	24
Nu te doare, nu câștigi	26
Calmante?	28
Ce ușurare	30
Un adevăr dureros	32
Glosar	34
Index	36

Introducere

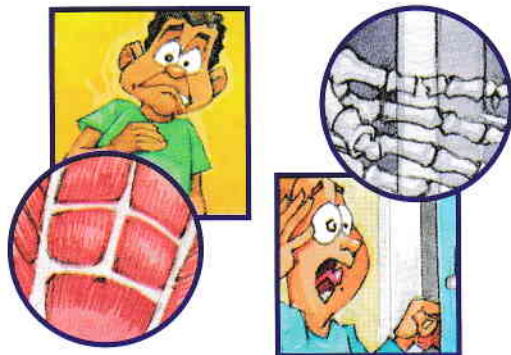
Imaginează-ți că ai trăi într-o lume fără durere! Nu ai avea dureri de cap, de stomac sau de dinți. Nu te-ar durea dacă ai atinge ceva fierbinte, sau dacă te-ai tăia, sau ai cădea. O lume fără durere ar putea fi minunată, dar de fapt ar fi periculoasă. De ce? Pentru că durerea are rolul ei!

Dacă te-ai tăia și nu ai simți? Atunci nu ai curăța rana, care s-ar infecta, și astfel te-ai îmbolnăvi fără să știi. Dacă durerea nu ar exista, viețile noastre ar fi în pericol. Probabil nu am supraviețui mult timp și cu siguranță am fi mai puțin sănătoși. Și probabil nu ne-am simți atât de bine. Datorită acestor motive, sunt sigur că nu ai vrea să trăiești fără durere. Citește mai departe ca să afli mai multe...



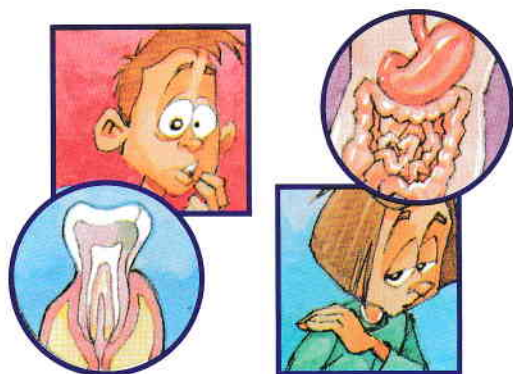
Viața-i o pacoste

PROBLEMELE DIN corpurile noastre pot produce o durere surdă, care se răspândește pe o zonă întinsă.



POC ȘI TROSC. Când îți răsucești un membru sau îți rupi un os simți o durere extrem de puternică. Poate fi atât de intensă încât vomیți.

UN ȘOC INTENS ȘI SCURT. Când atingi un nerv distrus – de exemplu unul aflat într-un dinte – simți o durere arzătoare și ascuțită, asemănătoare unui șoc electric.



UN PUZZLE AL DURERII. Uneori simțim durerea dintr-o parte a corpului până în cealaltă parte. Acest lucru se întâmplă pentru că semnalele durerii se amestecă uneori în drum spre creier.

Durerea face parte din viață. Aproape toată lumea are o senzație de durere la un moment dat. Durerea poate fi ușoară și trecătoare sau puternică și de durată. Poate fi intensă și bruscă sau atenuată și intermitentă. Ustură, doare, înțepă, zvâcnește, provoacă zgomete și arde. Durerea poate fi cauzată de: accidente, boli, răni, luxații, căderi, bătăi și mușcături. Dar majoritatea durerilor sunt rezultatul activităților obișnuite, de zi cu zi. În toată lumea, milioane de oameni suferă de dureri care ar putea fi evitate. Ce păcat!



Stai drept!
Nu sta
cocoșat!

Codițele sunt
strânse prea
tare.

*Pantofii te strâng?
Ce agonie!*

*Te chinui să vezi?
Poartă ochelari de
vedere!*

*Vei avea o durere
de spate dacă nu te
apleci corect.*

*Mâncarea fast-food
îți poate provoca
indigestie!*



*Degete sensibile?
Prea multe mesaje
scrise!*



*Un portofel gros,
pantaloni strâmți:
o surprinzătoare
durere musculară.*

*Fii atent atunci
când cari
lucruri grele!*

*Liniștește-te; evită
accidentările.*

*Stresul ne afectează
mușchii, care devin
rigizi și dureroși.*

Super-pont

Nu fi un luptător de weekend! Acesta este sfatul pe care îl dau doctorii celor care nu exersează, dar practică sporturi extreme în weekenduri. Luptătorii de weekend se trezesc adesea cu fracturi și întinderi musculare – și cu multă durere.



DURERI MICI, PROBLEME MARI. Unele dureri și junghiuiri pot părea caraghioase, dar nu este de râs!

- În 2013, britanicii au pierdut 31 de milioane de zile lucrătoare din cauza durerii. Durerea musculară, cea de spate și cea de ceafă au fost cele mai frecvente motive pentru care lucrătorii au stat acasă.
- În 2013, lucrătorii britanici și-au luat de două ori mai multe zile libere pentru a se trata decât cei din Statele Unite.
- În 2009, aproape jumătate din adulții americani au spus că durerea i-a împiedicat să muncească și să se bucure de viață.
- În 2009, 42 de milioane de americani au susținut că somnul lor a fost întrerupt de durere.



Un trecut dureros

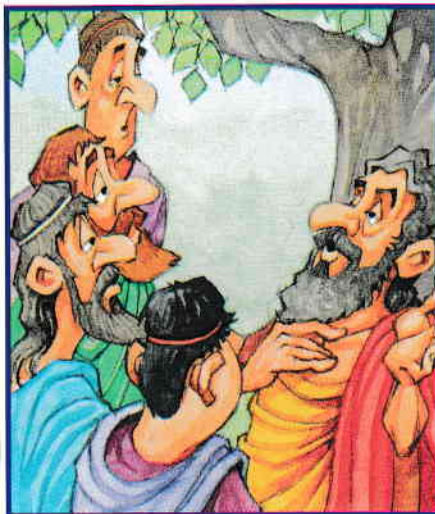
Pentru oamenii care au trăit acum mulți ani, viața a fost probabil plină de durere. Nu existau mulți doctori, asistente, spitale sau medicamente sigure și ieftine contra durerii care să-i ajute. Probabil credeau că durerea apărea din cauza lor. Cuvântul durere provine din Roma antică și însemna la început „pedeapsă” – trimisă de soartă, natură sau zei. În prezent, cu mii de ani mai târziu, avem idei diferite despre durere. Doctorii și cercetătorii au descoperit că durerea apare atunci când corpul este afectat sau deranjat de ceva. Durerea nu este trimisă de o forță din afară.

TIMPUL PENTRU REVANȘĂ.

Hindușii antici credeau în karma: acțiunile bune vor fi răsplătite și cele rele vor fi pedepsite. În prezent, avem un proverb asemănător: „După faptă și răsplată.”

TOTUL ESTE ÎN MINTEA

NOASTRĂ. Filosoful grec Platon nu credea că durerea este o pedeapsă. În schimb, el o descria ca fiind o „pasiune a sufletului” resimțită în minte, nu în corp.



Este o pedeapsă!
Meriți să te doară!

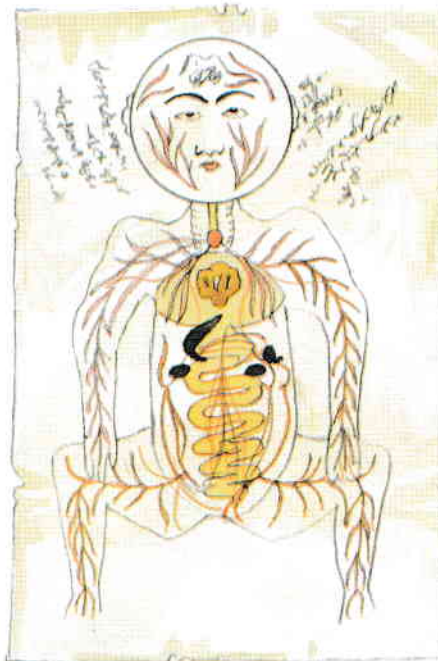
Și tu poți face!

Secole întregi, în multe țări durerea a fost folosită pentru a tortura prizonierii și pentru a pedepsi criminalii. Dar în 1791, al Optulea Amendament al Constituției SUA a interzis „pedepsele barbare” – oferind un exemplu bun guvernelor din toată lumea.



MARELE DOCTOR.

Învățatul musulman Ibn Sina (980–1037) este unul dintre primii oameni care observă că simțim durerea deoarece corpurile noastre sunt rănite sau bolnave.



MAȘINA DURERII. Într-o lucrare publicată în 1664, omul de știință francez René Descartes a sugerat că durerea este un întreg proces, format dintr-o serie de mișcări care transmit senzații prin tot corpul. El a explicat teoria sa cu ajutorul unei imagini. „Imaginează-ți o mână ce ține o frânghie care duce spre creier. Când un ciocan lovește mâna, presiunea dureroasă de la mână agită frânghia. Scuturătura este transmisă prin funie și mișcă clopoțelul din creier.”

