ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

УДК 616.8-009.7
ББК 5+5г+53/57
Л20

Переводчик Елена Чипанина
Редактор Александр Анваер

Лалхен А.

Л20 Боль: Вечный враг, который помогает нам выжить / Абдул-Халик Лалхен ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 274 с.

ISBN 978-5-9614-3274-9

Боль — универсальный механизм защиты, необходимый для выживания и один из главных в сигнальной системе организма. Поскольку игнорировать боль крайне сложно, она быстро привлекает наше внимание к источнику беспокойства и учит избегать травм и опасностей. Так или иначе с болью знакомы все, но какова природа этого явления? Как, где и в какой момент она возникает в организме? Что влияет на наше восприятие боли и всегда ли нужно от нее избавляться? Как справлялись с болью наши предки?

Абдул-Халик Лалхен, известный британский врач-анестезиолог, много лет изучающий феномен боли, рассказывает обо всех ее формах: от острой до хронической, от вызванной телесными повреждениями и душевными терзаниями до сопутствующей заболеваниям. Опираясь на результаты исследований и случаи из врачебной практики, доктор Лалхен делится знаниями о том, как боль формируется в нашем мозге и как реагируют на нее другие органы, какие состояния и обстоятельства усиливают и облегчают боль, а главное — как научиться понимать боль и воспринимать ее правильно.

УДК 616.8-009.7
ББК 5+5г+53/57

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Abdul-Ghaaliq Lalkhen, 2020
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-3274-9 (рус.)
ISBN 978-1-7864-9705-5 (англ.)

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

Содержание

Введение. **Неожиданное путешествие** 9

Глава 1. **Как действует боль?** 17

Глава 2. **Краткая история боли** 33

Глава 3. **Дайте мне что-нибудь от боли…** 51

Глава 4. **Между удовольствием и болью: опиоиды и зависимость** 81

Глава 5. **Боль без травмы** 109

Глава 6. **Управление болью: иглы, наркотики и скальпели** 127

Глава 7. **Путь в тысячу ли…** 149

Глава 8. **Электрический скат** 187

Глава 9. **«Не уходи безропотно во тьму»** 221

Глава 10. **«Деньги вперед!»: частные клиники лечения боли** 243

Заключение. **Начало конца** 257

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè