
ТЕЛО БЕЗ МИФОВ
КНИГА 5
КОГДА ТЕЛО ПОДАЁТ СИГНАЛ
Как понимать боль, не пропустить опасное и не паниковать
АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Когда тело подаёт сигнал. Как понимать боль, не пропустить опасное и не паниковать

https://litres.ru/74727428
SelfPub; 2026

Аннотация

Где-то кольнуло. Потянуло спину. Заболела голова. Первая мысль — само пройдёт. Вторая — открыть поисковик и найти у себя что-нибудь страшное.

Но боль — не всегда признак опасности. И отсутствие сильной боли ещё не означает, что всё в порядке.

Как организм создаёт болевые ощущения? Почему один и тот же симптом бывает связан с разными причинами? Когда можно спокойно наблюдать за состоянием, а когда промедление становится опасным?

В этой книге мы разберём язык телесных сигналов, научимся отличать тревожные признаки от повседневных ощущений и поймём, почему универсального правила «болит — значит плохо» не существует.

Без паники, самолечения и привычки терпеть до последнего.

При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Хорошо, что болит 7
Глава 2. Как устроен сигнал 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Шокун Алексей Когда тело подаёт сигнал. Как понимать боль, не пропустить опасное и не паниковать

Серия «Тело Без Мифов». Книга 5 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Описание болевых ощущений не позволяет самостоятельно исключать опасные состояния. Внезапная сильная боль, боль в груди, затруднение дыхания, слабость одной стороны тела и нарушения речи требуют незамедлительной медицинской помощи. Не используйте книгу для постановки диагноза и не откладывайте обращение к врачу из-за сходства симптомов с приведёнными примерами.

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься меди-

цинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Хорошо, что болит

Есть два способа жить с болью, и оба выглядят разумно ровно до того дня, когда болит по-настоящему. Первый — терпеть. Сжать зубы, дожить до выходных, напомнить себе, что у других хуже и что жаловаться неприлично. Второй — искать. Достать телефон, набрать три слова о том, где болит, и через двадцать минут обнаружить у себя четыре тяжёлые болезни, одно редкое состояние и совет немедленно ехать в приёмное отделение.

Первый путь заканчивается поздно, когда терпеть уже нельзя. Второй обходится дорого иначе: тревогой, бессонницей, обследованиями, которые ничего не нашли, и смутным ощущением, что с тобой что-то не так, раз даже врач пожимает плечами. Между этими двумя полюсами живёт большинство знакомых мне людей, и я сам долго жил точно так же, переключаясь с терпения на панику и обратно. Причём переключение это происходит быстро: сегодня человек уверен, что «само пройдёт», а через неделю уже не спит, потому что начитался про худшее.

Общее у этих способов одно: боль есть, а опоры для решения нет. Человек не знает, какой признак считать важным, что именно меняет план, где заканчивается «понаблюдаю» и начинается «иду к врачу». Когда опоры нет, остаются два полюса, и между ними приходится метаться. Третий вариант

не появляется сам, потому что третий вариант — это знание. Вся книга, по сути, про сборку такого знания: как читать сигнал и что с ним делать дальше.

Название звучит издевательски, и я это понимаю. «Хорошо, что болит» обычно говорит человек, которому не больно. Поэтому оговорюсь сразу: я не утверждаю, что боль приятна, полезна или послана нам для чего-то. Она мешает спать, работать, думать, двигаться. Радости в ней нет и быть не может. Речь о другом: боль — работающая система оповещения, и у неё есть задача, сообщить, что где-то требуется внимание. Пока система работает, ты узнаёшь о проблеме раньше, чем она станет необратимой. В этом весь смысл фразы из названия, и большего смысла я в неё не вкладываю.

Стоит сразу отделить одно от другого, потому что эти вещи постоянно путают. Боль как ощущение — это неприятно, и никакой пользы в самом переживании нет. Боль как информация — это ценно, потому что позволяет принять решение. Можно одновременно ненавидеть первое и пользоваться вторым. Примерно так мы относимся к пожарной сигнализации: никто не любит, когда она воет в три часа ночи, но её ставят именно потому, что она воет вовремя.

Про устройство, на грубом бытовом уровне, без терминов. В тканях тела есть чувствительные окончания — что-то вроде датчиков, которые реагируют на слишком сильное давление, растяжение, нагревание, на изменения химического состава вокруг. От датчика сигнал идёт по нервному волокну,

как по проводу, в спинной мозг, а оттуда вверх, в головной.

И вот здесь начинается самое важное для всей книги. В головном мозге сигнал не высвечивается лампочкой на пульте. Он обрабатывается. Нервная система взвешивает его вместе с обстановкой: что происходит вокруг, сколько ты спишь, насколько устал, чего опасаешься, случалось ли похожее раньше и чем закончилось. Ощущение, которое ты в итоге чувствуешь, — результат этой обработки. Копией сигнала с датчика оно не является.

Сравнение, которое мне помогает. Представь шумный цех и мастера, который стоит в стороне и слушает. Он не слышит каждый стук отдельно, он слышит общий фон и выхватывает из него то, что для него важно: скрип подшипника, сбой ритма, посторонний звон. Один и тот же звук в тихой мастерской и в грохочущем цехе будет воспринят по-разному, хотя источник один. С нервной системой происходит примерно то же: она выхватывает из потока сигналов то, что считает значимым, и придаёт этому вес.

Полезно увидеть, насколько эта система точна в обычной жизни. Ты касаешься горячей кастрюли и отдёргиваешь руку раньше, чем успеваешь подумать. Наступаешь на подвернутую ногу и переносишь вес на другую, не принимая осознанного решения. Это не рефлексы ради красоты: они берегут ткань от повторного повреждения, пока ты занят другим. То есть боль не просто сообщает о проблеме, она сразу встраивается в поведение и меняет его.

Отсюда вывод, который поначалу неудобен: тело, которое ничего не сообщает, не защищает. Оно ломается без предупреждения. Есть люди, не чувствующие боли с рождения; об этом редком состоянии говорят в курсе неврологии. Со стороны такая особенность кажется суперспособностью, а на деле она опасна: человек может не заметить перелом, ожог, воспаление и узнать о повреждении через дни, когда исправить сложнее. Отсутствие боли не делает жизнь безопаснее. Оно убирает единственное раннее предупреждение, которое у тела есть.

При этом у сигнала очень бедный словарь. Он умеет говорить «здесь», «так» и «настолько сильно», и почти всё. Место, характер, интенсивность — вот его основной набор. Время появления, условия, при которых легчает или становится хуже, он показывает поведением: боль меняется, когда ты садишься, идёшь, дышишь глубже, поворачиваешь голову. Всё остальное, а именно причина и смысл, приходится восстанавливать самому, сопоставляя наблюдения. Об этом и будет вся вторая часть книги.

Самый живучий миф звучит так: чем сильнее болит, тем серьёзнее дело. Логика понятная, но она не работает, потому что между силой ощущения и размером проблемы нет прямой связи. Мелкая ссадина на пальце может болеть так, что хочется отгрызть руку, а разрушающийся сустав годами ноет терпимо и почти не мешает жить. Причина в той самой обработке: система может усилить слабый сигнал, если со-

чтёт его важным, и приглушить сильный, если в этот момент важнее другое. Поэтому «терпимо» ещё не значит «безопасно», и «невыносимо» тоже не значит «смертельно». Оценивать опасность по силе ощущения — то же самое, что измерять температуру воды в чайнике на слух.

Второй миф — про характер. Терпеть у нас принято считать достоинством, особенно у мужчин: не ныть, не жаловаться, не отвлекать людей ерундой. Проблема в том, что терпение ничего не лечит. Оно убирает информацию из системы, которая эту информацию собирает. Боль, которую ты решил не замечать, не исчезает: она перестаёт попадать в твою картину, и решение о том, что делать, принимается вслепую. Терпение помогает дожить до вечера в очереди. Как способ обращаться с собственным телом оно работает ровно до первого случая, когда время уже упущено.

Третий миф: боль обязательно указывает на повреждение. Если болит, значит там что-то порвалось, сломалось, воспалилось. Иногда действительно так. Но боль может идти от перегруженной мышцы, от непривычного движения, от долгой неудобной позы, от самого нерва, от перенапряжения вокруг сустава. Может болеть место, которого уже нет: известно, что человек после ампутации чувствует отсутствующую часть тела, иногда с болью. Значит, для ощущения боли не всегда нужен повреждённый участок на месте. Нужна работающая система, которая передаёт и обрабатывает сигнал, а она может разволноваться и без свежей поломки.

Четвёртый миф: организм сам знает и подскажет, надо только прислушаться. Прислушиваться действительно полезно, и дальше мы будем заниматься этим постоянно. Но у сигнала нет подписи с причиной. Он говорит «внимание сюда», а не «у тебя то-то». Он показывает место и характер, иногда время и условия, при которых становится хуже, и всё. Причину из этого ещё нужно выводить, сопоставляя, отмечая, проверяя. Именно поэтому наблюдение за собой, доведённое до трёх записанных строк, полезнее месяца внимательного вслушивания без записи.

Пятый миф — что боль проходит от того, что о ней не думаешь. Внимание и правда влияет на восприятие: в момент опасности или азарта человек может не заметить серьёзную травму; в тишине перед сном та же боль становится ярче. Но из этого не следует, что отвлечение лечит. Если сигнал не разобран, он возвращается, и часто с усилением, потому что к нему добавляется тревога ожидания. Мысль «не думай об этом» плохо выполняется технически: чтобы её выполнить, приходится всё время проверять, думаешь ты или нет.

Теперь первая практика, маленькая, но её лучше сделать сегодня, пока книга не закрыта. Она называется «Дневник сигнала», и в ней три вопроса: где, когда, что было рядом. Где нужно уточнять до места: ниже лопатки, справа от позвоночника, отдаёт под ребро. Когда — время суток и что происходило до: сидел три часа за столом, нёс тяжёлую сумку, спал на мягком, нервничал перед разговором, ничего осо-

бенного. Что было рядом — любые обстоятельства, которые могут оказаться связанными: сон, нагрузка, еда, положение тела, усталость, погода за окном, настроение.

Выглядеть это может совсем не торжественно. Пример записи, которую человек сделал бы для себя, без расчёта кому-то показывать: вторник, вечер, ноет под правой лопаткой, отдаёт в бок; до этого четыре часа за ноутбуком, обед пропущен, спал пять часов; вчера то же самое после долгой дороги. Из трёх строк уже видно две вещи: боль связана с длинной неподвижностью и появляется к вечеру, а не утром. Дальше можно проверить: если после десяти минут ходьбы становится легче, это одна история; если не меняется вообще, другая. Проверка тоже записывается.

Три строки кажутся слишком простым делом, чтобы что-то изменить. Но у них есть скрытая работа. Во-первых, запись останавливает панику: пока формулируешь место и время, тревога переходит в описание, а описание можно рассматривать спокойно. Во-вторых, память о боли устроена плохо: задним числом человек помнит самый яркий эпизод и переписывает под него остальные. Через две недели «болит постоянно» может оказаться «болит по вечерам после долгого сидения», и это уже другой разговор, в том числе с врачом.

В-третьих, запись накапливает то, чего не даёт ни один отдельный день: повторяемость. Именно повторяемость делает описание полезным. Один эпизод можно объяснить чем

угодно — неудобно сидел, неудачно повернулся, просто совпало. Десять похожих эпизодов складываются в рисунок, а рисунок уже обсуждается по существу. Врач на приёме работает именно с рисунком, потому что за пять минут он не может наблюдать твою боль в динамике; динамику приносишь ты. Поэтому записи и стоит вести обычным языком: их читают как свидетельство, а не как попытку поставить себе диагноз.

Записывать стоит раз в день, коротко, обычными словами. Своими, не из интернета, и без попытки сразу поставить себе диагноз: на этом этапе важнее точность описания, чем догадка о причине. Если больно прямо сейчас — начни с сегодняшнего дня, прямо в заметках телефона или на листе бумаги, который не потеряется. Если сейчас не болит, вспомни последний заметный эпизод за месяц и разбери его по трём вопросам. Отдельная тонкость: пиши то, что чувствуешь, а не то, что об этом думаешь. «Тянет, как будто пересидел» полезнее, чем «наверное, остеохондроз», потому что первое описывает ощущение, а второе сразу закрывает вопрос ярлыком.

Дальше к этой привычке мы будем возвращаться, и к концу книги из таких записей собирается картина, которую не стыдно принести на приём. Пока достаточно одной записи, сделанной сегодня: она нужна не врачу, она нужна тебе, чтобы увидеть, что боль поддаётся описанию. Как только она описана, с ней можно что-то делать. Пока она остаётся

сплошным «болит», с ней можно только терпеть или бояться.

Теперь о границах, спокойно и без запугивания. Эта книга объясняет, как устроен сигнал, и помогает выстроить маршрут. Она не ставит диагнозов, не назначает лечения и не заменяет консультацию специалиста: я студент-медик, я учусь этому, а не практикую. Есть сигналы, при которых наблюдение и запись откладываются, потому что решение принимается быстрее. Их немного, и объединяет их «не так, как обычно»:

— боль появилась после удара, падения, аварии, сильного толчка;

— к боли добавилась температура или сыпь;

— боль нарастает за часы и не даёт двигаться, спать, дышать;

— к боли присоединились онемение, слабость, неловкость в руке или ноге;

— внезапно перекосило лицо, пропала речь или зрение на одном глазу, ослабла рука или нога — здесь счёт идёт на минуты, и звонят, а не едут самому;

— боль в груди незнакомого характера, особенно с одышкой, потом, тошнотой;

— болит у ребёнка или у пожилого человека, там порог обращения ниже.

Всё это — повод обратиться к врачу. Разница между флагом и приговором принципиальная: список нужен для решения, куда идти, а не для поиска у себя болезней по названи-

ям. К таким спискам мы вернёмся отдельно, в середине книги, и соберём один общий, на все случаи, чтобы не держать в голове десяток разных.

Отдельно скажу о том, как этим списком не пользоваться. Его смысл — быстро сверить ситуацию и пойти, если совпало. Если же начать применять его к себе ежедневно, он превращается в инструмент тревоги: человек просыпается и проверяет, нет ли у него сегодня температуры, онемения, нарастания. Такая проверка ничего не находит и ничего не исключает, зато занимает голову целиком. Флаг работает один раз, в момент, когда что-то произошло. В остальное время о нём достаточно помнить, что он существует.

Есть ещё одна причина, по которой стоит разобраться с этим сейчас, а не «когда-нибудь». Боль почти всегда приходит в неудобный момент: ночью, в дороге, в отпуске, за неделю до важного дела. Именно тогда решение принимается наспех и на эмоциях, потому что думать некогда и страшно. Если у тебя заранее есть три вопроса и короткий список флагов, этот момент проходит иначе: ты выполняешь то, что решил в спокойном состоянии, вместо того чтобы изобретать линию поведения с нуля.

Полезно сразу увидеть, куда ведёт вся книга, чтобы отдельные главы не выглядели набором разрозненных советов. Маршрут короткий и состоит из четырёх шагов: заметить, записать, сверить с флагами, описать врачу. Заметить — значит вытащить ощущение из фона и назвать его словами, хо-

тя бы приблизительно. Записать — превратить в факты, которые не растворятся в памяти к вечеру. Сверить — быстро прогнать ситуацию по короткому списку того, что не терпит наблюдения. Описать — собрать из записей связный рассказ, потому что на приёме у тебя будет несколько минут, и потратить их лучше на суть.

Четыре шага выглядят скромно на фоне того, что обычно предлагают: чудо-упражнений, курсов, приборов и схем. Скромность здесь честная. Ни один из шагов не убирает боль и не обещает, что она пройдёт. Зато каждый делает то, чего не делает ничто другое: уменьшает неизвестность. А неизвестность — это то, что превращает терпимую боль в изматывающую, потому что вместе с ощущением человек всё время носит вопрос без ответа. Ответ не обязан быть окончательным и не обязан звучать как название болезни. Достаточно понимать, к какой истории относится происходящее и что делать в ближайшие сутки, — и боль перестаёт быть событием, которое целиком занимает голову.

И последнее, что стоит держать в голове с самого начала. Никто, кроме тебя, не знает, как болит именно у тебя. Врач может измерить давление, посмотреть анализы, ощупать живот, но само ощущение существует только в твоей нервной системе, и попасть туда можно единственным способом — через твой рассказ. Поэтому наблюдение за собой — не самодеятельность вместо медицины. Это подготовка к ней, та часть работы, которую за тебя не сделает никто.

Осталось объяснить, почему одинаково сильно болит и от занозы, и от чего-то серьёзного, если система так хороша. Ответ короткий: система передаёт важность, а важность она определяет по своим правилам, и правила эти не совпадают с размером повреждения. Про правила и про то, как сигнал идёт по цепочке от датчика до ощущения, — следующая глава. Там же станет понятно, почему логика «терпимо, значит не страшно» рассыпается, и что с ней делать вместо.

Глава 2. Как устроен сигнал

Прищеми дверью палец — и на минуту мир сузится до одной точки. Палец будет пульсировать, ты будешь дуть на него, держать на весу, отвлекаться и снова возвращаться. А потом вспомни знакомого, который годами жалуется на колено, ходит с ним по лестницам, играет в мяч, сидит на корточках, и при этом спокойно спит. Хотя в его колене, если посмотреть на снимок, изменений куда больше, чем в твоём па

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.