

# Сторожовий пес здоров'я, або Вісім буденних причин болю

*Найчастіше біль пов'язаний з дійсним або можливим пошкодженням тканин, тож недарма його називають сторожовим собакою здоров'я. Біль може бути одним із симптомів безлічі захворювань або наслідком фізіологічних процесів в організмі (менструальний біль, біль у дітей та підлітків у період росту) чи травм. Але ви навіть не уявляєте собі, які буденні причини можуть провокувати біль*

## 1. ДЕФІЦИТ СНУ



Не дивуйтеся, якщо почуватиметесь зле не тільки після вечірки, що затягнулася, а й після нічного перегляду «надцяти» серій улюбленого «мила». Недосипання або безсоння негативно впливає на нервову систему, спричиняючи головний біль, а також порушення роботи нирок і печінки.

## 2. НЕЗРУЧНА ПОСТІЛЬ



Одними з вагомих причин виникнення болю у спині є місце сну, його зручність, а також правильно підібрана жорсткість матраца і подушки.

## 3. ГОЛОД

Один з основних провокаторів головного болю — дефіцит поживних речовин, який позначається на роботі головного



## NB!

Важливо розуміти, що біль — це унікальна здатність організму повідомити вам про проблему, яка виникла. Тому, якщо біль носить хронічний характер, необхідно звернутися до лікаря

мозку і судин. У більшості випадків головний біль може виникнути у людей через 6 год після їди.



## 4. ІЖА

Ви робите все правильно, не примушуючи свій організм голодувати, але через деякий час після їди відчуваєте головний біль? Справа у тому, що деякі продукти (цитрусові, шоколад, гострі сири, ковбаси, супи швидкого приготування, вино, пиво) можуть провокувати напад мігрені.

## 5. СТРЕСИ ТА ПЕРЕВТОМА

Біль охоплює лоб, потилицю і скроні? Можливо, йдеться про перевтому та стресові ситуації.



## 6. «НЕПРАВИЛЬНІ» ОКУЛЯРИ



Причиною головного болю в ділянці чола може стати неправильно підібрані (або самостійно придбані десь у підземному переході) окуляри.

## 7. РОБОТА В ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ

Велику частину робочого часу проводите на ногах? Тоді не дивно, що час від часу відчуваєте біль або дискомфорт у спині, попереку, грудному відділі хребта або печіння в ділянці шиї. Правильне положення тіла стоячи, при якому усувається зайве навантаження на хребет, коли голова, тулуб і ноги розташовані на одній прямій.

## 8. ГІПОКСІЯ

Турбує «тупий» біль у голові? Цілком ймовірно, що він спричинений тривалим перебуванням у непровітрюваному приміщенні. Тож вийдіть на вулицю, увімкніть кондиціонер або хоча б відчиніть вікно.

## ПРИЧИНА ШЕ НЕВІДОМА, А БІЛЬ — ВЖЕ Є...

На жаль, не є секретом, що навіть лікар не завжди може визначити причину болю. Наприклад, за даними ВООЗ, у США та Великобританії лише двом третинам людей з мігренню, що відвідали лікаря протягом року, було встановлено правильний діагноз. Те саме стосується причини хронічного болю у попереку, яка у більшості випадків (до 85%) так і залишається невідомою.

## ВИМКНІТЬ НЕГАЙНО!

Біль завжди «вибиває з колії», завдаючи страждань та призводячи до втрати дієздатності (тією чи іншою мірою). Але ще гірше, коли він наздоганяє у найне-

відповідніший момент: у магазині, в транспорті або під час ділової зустрічі. І виникає єдине бажання — «вимкнути» цей біль негайно, а вже потім вирішувати проблеми щодо причин його виникнення.

«Глянець» та численні «порадниця» пропонують безліч способів позбавитись болю: холодні компреси «від голови» та гарячі — «від попереку», точковий масаж тощо. На щастя, є більш дієве та зручне рішення!

## ІМЕТ®: ТОЙ, ЩО «ВИМКАЄ» БІЛЬ

«Вимкнути» біль допоможе Імет® (ібупрофен) — нестероїдний протизапальний знеболювальний препарат, який зменшує біль і набряк,

а також знижує підвищену температуру тіла, що пов'язані із запаленням.

Препарат чинить спрямовану дію проти болю, а завдяки тонкій оболонці та гідрофільній матриці галенова таблетка Імет® розпадається за декілька хвилин, що сприяє швидкому знеболюванню.

Імет® вгамує зубний та головний біль (у тому числі при мігрені), біль у спині, суглобах, м'язах, при ревматизмі, дисменореї, невралгії, а також при ознаках застуди і грипу.

Препарат не впливає на здатність керувати транспортом. Отже, його можна прийняти на роботі або за кермом, вгамувати біль, а вже потім спокійно вирішувати, як діяти далі.

**Маючи в сумці Імет®, Ви позбудетесь болю будь-де!**