

## Substancje na ból, nie tylko głowy

Bardzo często usłyszeć można ludzi skarżących się ból. Zapewne każdy z nas kiedyś go doświadczył, więc zbędnym wydawałoby się podawanie jego definicji. Ból jednak występować może w wielu odmianach, a także pod różnym natężeniem, dlatego jednak uważam, że należy zacząć od zadania sobie pytania: czym właściwie jest i dlaczego go odczuwamy? Zgodnie z definicją Międzynarodowego Towarzystwa Badania Bólu jest to „nieprzyjemne, subiektywne doznanie czuciowe i emocjonalne powiązane z rzeczywistym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek.” Mimo, że definicja wydaje się być prostą, samo zjawisko bólu jest bardzo złożone. Występuje wiele rodzajów bólu, a pełni on głównie funkcję ostrzegawczą. Informuje nas gdy organizm jest zagrożony lub jest objawem choroby, dlatego nie należy go ignorować.

Ból towarzyszył człowiekowi od zawsze, nic więc dziwnego, że próbujemy go zwalczać. Już od wieków przychodzi nam z pomocą medycyna naturalna. Napary z ziół, okłady z roślin wciąż skutecznie łagodzą ból i wspomagają regenerację uszkodzonej tkanki. Bardzo często nawet nie zdajemy sobie sprawy, ile dobra czerpać możemy z roślin takich jak imbir, kurkuma (zwalczają stany zapalne), waleriana (zmniejsza podatność na bodźce bólowe i stresogenne) czy goździki (zwalczają bóle głowy i stany zapalne). Do wyjątkowo silnych środków przeciwbólowych, występujących już w starożytności, należy m. in. opium używane przez Sumerów czy Egipcjan. Swoją siłę zawdzięczało, po części, występowaniu w składzie morfiny, znanej w antycznej Grecji. To właśnie stamtąd pochodzi jej nazwa, nadana na cześć boga snu, Morfeusza. Narkotyki przez wiele lat stosowane były jako środki uśmierzające ból, co prowadziło do wielu uzależnień.



Fot. Natalia Niedźwiedzka



Fot. Natalia Niedźwiedzka

Dużo czasu musiało upłynąć zanim udało się stworzyć pierwszy środek przeciwbólowy uzyskany w sposób syntetyczny. Rok 1897 okazał się przełomowym, uważa się go za symboliczny początek przemysłu farmaceutycznego. To właśnie wtedy uzyskano stabilną formę kwasu acetylosalicylowego- popularnej do dziś aspiryny. Działa ona przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, a nawet zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory. Podobne, lecz słabsze działanie ma

paracetamol. W odróżnieniu od aspiryny nie sprawdza się on jednak jako lek przeciwzakrzepowy. Inną substancją, najmniej z wymienionych obciążającą organizm, jest ibuprofen. Można go stosować nawet u dzieci. Należy pamiętać by nie zażywać tych leków jednocześnie, a także zwracać uwagę na przyjmowaną ich ilość, ponieważ istnieje ryzyko przedawkowania.

Jednak substancje przeciwbólowe to nie tylko tabletki. Aktualnie na rynku znaleźć można wiele różnych produktów pod postacią żeli, kremów, plastrów, syropów, aerozoli, czopków itd. Każda z tych postaci jest najlepsza na inne rodzaje i miejsca objęte bólem, stąd też tak szeroki ich wybór.

Rozwijająca się technologia spowodowała, że naturalne substancje zostały zamienione na chemiczne, szybciej i skuteczniej działające. Uważam jednak, że nie można zapominać o tradycyjnych metodach, które niekiedy mają zbawienny wpływ na nasz organizm. Jak mówi przysłowie: wszystko jest dla ludzi, trzeba tylko pamiętać by zachować rozsądek.