

Холодное оружие

Кондиционеры, открытые в машине окна, ветер с моря – радости знойного дня могут изменить человека до неузнаваемости. Шея станет каменной, лицо – асимметричным... Это могло бы быть смешным, если б не было таким болезненным.

Текст: Елена Хайдук

НАМ ПОМОГАЛИ:



ЮЛИЯ ЖИВОВА
Врач-невролог
многопрофильной
клиники "МедикСити"



ИРИНА НАЙДЕНОВА
Врач-невролог
клиники "Медицина"

➔ Зимой товарищи с нестабильным иммунитетом вечно ходят с насморком-кашлем. Но, оказывается, это еще полбеды: летние сквозняки атакуют и мышцы, и нервы. "В жару поток холодного воздуха дарит наслаждение, – объясняет невролог Юлия Живова. – Организм расслабляется, забывает об опасности и не считает необходимым защищаться. Поэтому открытые участки тела могут быстро переохладиться, и вот уже развивается воспаление".

Мышца в спазме

Самое простое поверхностное повреждение, обеспечиваемое прохладным ветерком в жару, – так называемый миозит, или, на общедоступной лексике, "шею продуло". Состояние, знакомое многим: мускулы ноют, иногда ощущение распространяется на область плеча, крутить головой неприятно и не хочется. Если пробрало как следует, шея вообще перестает шевелиться. И на оклик за спиной приходится разворачиваться всем корпусом.

"При миозите волокна мышцы отекают, она спазмируется, ущемляет нервные окончания, и возникает дискомфорт", – рассказывает Юлия Живова. Но обычно обладатель недуга не задается вопросом: "Почему же больно, так больно?" – а ищет пути спасения. И большинство, как ни странно, действуют себе во вред: идут на массаж или мажут чем-нибудь горячительным.

"Вот уж чего не стоит делать – согревать больное место компрессами или соответствующими мазями, – продолжает Юлия. – Мышца при миозите воспалена, отечна, венозный отток нарушен. В общем, тепло только усугубит процесс. Для лечения необходима противовоспалительная мазь, желательна с обезболивающим эффектом; подходят противоотечные средства и препараты-венотоники для местного применения".

Если дискомфорт не проходит в течение двух-трех дней, а уж тем более становится все сильнее, пора заглянуть к неврологу: острая, а не уныло тянущая боль может сигнализировать о воспалении корешков нервов, расположенных

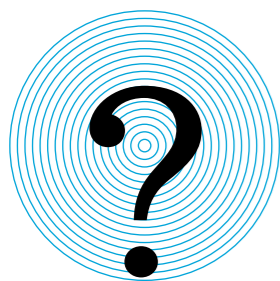
ГРУППЫ РИСКА

Если одно из этих слов имеет к тебе непосредственное отношение, холодных потоков воздуха нужно бояться как огня.

ГЕРПЕС Счастливые обладатели вируса – первые в группе риска. Если внутри тебя сидит такой гад (у которого более десятка масок-разновидностей, и по одной есть, считай, у любого), то переохладение легко запустит его активность, а уж герпес атакует ткань нервов. Понять, что причина в вирусе, просто: по ходу воспаленного нерва появляются высыпания. При проблемах с лицевым герпетическим пузырьками будут рассыпаны от уха к шее, при межреберной невралгии – от позвоночника вдоль ребер, и так далее. "Чтобы справиться с этой красотой, к назначенному коктейлю лекарств добавляют противовирусные препараты, и у относительно здорового человека сыпь должна пройти через 10–14 дней", – говорит невролог Ирина Найденова. Помни: вирус цветет и буйствует на фоне пониженного иммунитета. Поэтому твоя задача – пролечивать его всплески активности как следует и держать себя в форме. Тогда застудиться сложнее.

ОСТЕОХОНДРОЗ Если межпозвоночные диски не в форме, получают мало питания, становятся с каждым днем все тоньше, то и нервным корешкам приходится несладко. И тут достаточно небольшого сквозняка, чтобы за остеохондрозом ты заполучила радикулит. Проще избавиться от первого. Тебе нужны регулярные нагрузки, благодаря которым диски получают питание, а позвоночник сохраняет гибкость. Речь о пилатесе, йогатерапии и цигуне – все самое полезное для спины.

КОМПЬЮТЕР Даже самый здоровый человек, просидев восемь часов подряд неподвижно за столом, рискует встать из-за него инвалидом. Пока ты увлеченно серфишь по Сети, мышцы каменеют в неестественной позе. Достаточно небольшого ветерка, чтобы и без того измученные мускулы окончательно спазмировались и запустилось воспаление. Поэтому – активность и еще раз активность.



Во всех жарких странах (например, в Азии) в магазинах и прочих общественных местах кондиционер работает на полную. Ты имеешь все шансы застудиться. Как обезопасить себя в путешествии?

Маша

“Чем жарче климат, тем сильнее меняется температура воздуха, когда тыходишь в кондиционированное помещение, – говорит наш эксперт Юлия Живова. – На жаре сосуды тела расширяются, а при резком охлаждении не успевают среагировать, сузиться и защитить организм. Поэтому холод способен проникать в глубокие ткани; возможные осложнения – вплоть до воспаления легких. Так что даже при походе в магазин обязательно бери с собой теплую толстовку. В идеале – с капюшоном, чтобы явиться в холодный супермаркет во всеоружии”.

Добавим, что один из самых полезных аксессуаров в путешествии – легкая шаль или хлопковый шарфик. В жару он защищает неприкрытые части тела от обгорания, а в помещении спасает от холода. Всегда носи с собой или на себе.

Для автобусной экскурсии или путешествия на поезде запасись и толстовкой, и шарфом, а если грозит ночной переезд – то и спортивными штанами. Поверь, на тебя не будут показывать пальцем. В автобусе еще есть надежда уговорить водителя снизить обороты кондиционера, а вот в поезде система централизована и отступать некуда. В отеле, перед тем как лечь спать, охлади комнату, накройся одеялом и выключи кондиционер. При возможности (и условии, что снаружи не пасется рой кровососов) открой окно. Ночью воздух начнет постепенно прогреваться, ты будешь высвобождаться из-под одеяла и сохранять комфортную температуру организма.

между позвонками. Когда недуг касается позвоночника, хорошего не жди.

Радикулит в шее

Если ты регулярно общаешься с кем-то из весьма взрослых родственников, должна знать, что такое радикулит. Болезнь чаще всего ассоциируют с поясницей: в ней что-то “защемляет”, “прихватывает” – и надо лежать. “Радостная” новость: в шее такое тоже бывает – на фоне сквозняков и вне зависимости от возраста. Отличить эту напасть от описанного выше миозита можно разве что по интенсивности дискомфорта.

При радикулопатии шейного отдела корешки нервов воспаляются, и тогда боль становится яркой, приступообразной, способна неожиданно отстреливать в руку или в голову. Если забить на этот процесс и продолжительно заниматься самолечением, неврологические симптомы нарастают: с пострадавшей стороны начинает неметь рука, болит уже все вплоть до локтя и кисти.

При радикулопатии одними мажями вряд ли можно обойтись. “Назначают уколы нестероидных противовоспалительных препаратов, лекарства для снятия отека и обезболивающие”, – рассказывает Ирина Найденова. Хочешь побыстрее вернуть шее подвижность, сходи на сеанс иглоукалывания. “А как же массаж и мануальная терапия, которыми лечат все проблемы в позвоночнике?” – резонно возразишь ты. Ни то ни другое вмешательство не разрешено во время воспалительного процесса. После того как острая боль отступила, для восстановления гибкости в пострадавшем участке позволено заглянуть к массажисту.

Проблемы с лицом

Подставляя щеки ветру в кабриолете, помни о том, что вся твоя голова буквально напичкана нервами, которые можно простудить. Например, воспаление лицевого начинается с тянущей боли за мочкой уха. Постепенно дискомфорт переходит на лицо и шею. И если тебе плевать на это недомогание, через пару дней лицо становится асимметричным: носогубная складка на пораженной стороне сглаживается, уголок рта опускается, и все перекашивается в здоровую сторону.

ЭФФЕКТ ИНФАРКТА

Корешки нервов могут воспаляться по всей длине позвоночника. В частности, в грудном отделе – и тогда болезнь называется межреберной невралгией. Лечится эта неприятность так же, как, скажем, радикулит в шее, но все же стоит отдельного упоминания. Особенность межреберной невралгии в том, что ее можно перепутать с приступом стенокардии (боль в груди при физической нагрузке) или даже инфарктом миокарда – в таком случае часть сердечной мышцы перестает снабжаться кровью и возникает неслабая угроза жизни. Симптомы всех описанных недугов очень похожи: острая боль в области груди, от которой перехватывает дыхание. Показателем невралгии может служить тот факт, что при смене положения неприятные ощущения проходят, а при неловком повороте в другую сторону (а также кашле, чихании, напряжении) – усиливаются. Но самодиагностикой заниматься не советуем – в любом случае вызывай скорую.

GETTYIMAGES.RU



Такая нечеловеческая красота дополняется постоянно приоткрытым глазом, из которого к тому же могут беспрерывно струиться слезы. Управлять мимикой становится невозможно: ни нахмуриться, ни улыбнуться. О самоспасении при таких раскладах думать не приходится.

“Начинать лечение надо как можно раньше: в списке потенциальных осложнений – нервный тик (подергивание щеки, частое моргание) и пожизненная асимметрия лица, – предупреждает Ирина Найденова. – На первом этапе назначают противовоспалительные и сосудорасширяющие средства, витамины группы В, анальгетики для обезболивания. Физиотерапию (неконтактное тепло) применяют с первых суток заболевания, а с пятого-шестого дня – УВЧ и контактное тепло (парафинотерапию или аппликацию). Со второй недели начинают мас-

саж и лечебную физкультуру”. Если нерв восстанавливается медленно, врач вправе прописать препараты, улучшающие обменные процессы в нервной ткани. При грамотном лечении прогноз почти оптимистичный: полное восстановление мимики происходит у 75% заболевших в первые два-три месяца после начала болезни.

Проблемы с лицом 2.0

Еще одна популярная напасть, способная изменить человеческую внешность, – невралгия тройничного нерва. Последний отвечает за чувствительность лица и функционирование мимической мускулатуры. Освежающий ветер имеет шанс спровоцировать повышенную возбудимость нерва, и тогда по всей поверхности простуженной половины головы (и даже в деснах) распространяется сильная стреляющая приступообразная боль. С наступ-

УПРАВЛЕНИЕ ВОЗДУХОМ

Если наша статья зародила в тебе желание вырвать кондиционер из стены, прочитай этот блок о том, как отрегулировать температуру окружающей среды, чтобы она не действовала тебе на нервы.

1 Риск для здоровья кроется не в самом холодном воздухе, а в контрасте температур. Поэтому, приходя домой или в офис, не врубай кондиционер на полную. Перепад между уличной и домашней температурой должен быть не больше семи градусов.

Поэтому ставь вентиляторы не ближе 2–3 метров от себя, кондиционер в машине направляй в лобовое стекло и на пути сквозняков не сиди. Находясь в помещении, ты не должна ощущать постоянное движение воздуха.

присутствует неуместное “деревянное” ощущение (не боль, но что-то не то), быстренько встань под горячий душ или разотри пострадавшую часть разогревающей мази. Для надежности можно завернуться в плед или теплый безразмерный свитер. Таким образом,

2 Второй фактор опасности – воздушные потоки.

3 Если ты все-таки провела какое-то время на перекрестке ветров и в плече или шее

до развития воспаления ты успеешь расслабить мышцу и предотвратить болезнь.

лением обострения мышцы лица сокращаются, человек сморщивается и вскрикивает, и длиться это все может от нескольких минут до часов. В качестве бонусов – выделения из одной ноздри, покраснение век и слезотечение.

“Лечится все это непростом. Когда левой приступ длится более суток, пациента переводят в стационар, – рассказывает Юлия Живова. – Среди необходимых препаратов – коктейль из антиневротических, гормональных, обезболивающих и других лекарств”. Плюс, конечно, физиотерапия. Если болевая не поддается, приходится действовать хирургически: пострадавший фрагмент нерва удаляют. В общем, эта часть повествования – не для ознакомления с методами исцеления, а исключительно ради аргументации призыва: “Хочешь включить кондиционер на полную – подумайся!” ●