**Pain. Types of Pain.**

Какими синонимами заменить pain и ache

Существительные (a) pain и an ache, которые переводятся как «боль». (A) pain используется для описания боли любой интенсивности в любой части тела. An ache означает продолжительную тупую боль и чаще употребляется в таких сочетаниях, как (a) tummy ache (боль в животе или желудке), (a) backache (боль в спине), (a) toothache (зубная боль), (a) headache (головная боль), (an) earache (боль в ушах).

Did he explain what might have caused the pain in your knee? — Он объяснил, что могло вызвать эту боль в колене?
I’ve bought some medicine for your earache. I hope it helps. — Я купила лекарство от твоей боли в ушах. Надеюсь, поможет.

Когда вы говорите о незначительных болях, не уточняя в какой части тела, используйте фразу aches and pains (незначительная боль).

I usually take paracetamol to ease aches and pains. — При незначительных болях я обычно пью парацетамол.

А теперь рассмотрим слова, которые помогут точнее описать характер болезненных ощущений.

|  |  |
| --- | --- |
| Слово | Пример |
| agony — мучительная боль | Everyone who has ever broken their leg understands what agony means. — Каждый, кто ломал ногу, понимает, что такое мучительная боль. |
| soreness — боль, болезненные ощущения (обычно вызванные инфекцией или чрезмерными нагрузками) | My mum has been using a special ointment to reduce soreness in her shoulders. — Мама пользуется специальной мазью, чтобы уменьшить болезненные ощущения в плечах. |
| discomfort — недомогание, дискомфорт | The operation was successful, but I experienced some slight discomfort for the following three weeks. — Операция прошла успешно, но последующие три недели я ощущала легкий дискомфорт. |
| a pang — внезапная резкая боль, спазм, приступ боли | They hadn’t eaten since early morning and the hunger pangs were getting more and more intense. — Они не ели с раннего утра, и голодные спазмы становились все сильнее. |
| a prick — укол | I felt a prick in my arm but didn’t pay much attention to it. — Я почувствовал, как что-то кольнуло в руке, но не придал этому особого значения. |
| a sting — чувство жжения | I felt a terrible sting as some salt got in the cut on my hand. — Я почувствовала ужасное жжение, когда соль попала на порез на руке. |
| a twinge — резкая боль | I get twinges in my lower back now and again. — Время от времени у меня в пояснице появляются резкие боли. |
| (a) cramp — спазм, судорога | A cramp in her right leg didn’t let her continue the race. — Судорога в правой ноге не позволила ей продолжить гонку. |
| a throb — пульсирующая боль | I felt a strange throb behind my right eye. — Я почувствовала странную пульсирующую боль под правым глазом. |
| colic — резь, колики | Colic is a common problem faced by new parents. — Колики — частая проблема, с которой сталкиваются молодые родители. |
| (a) stitch — колющая боль в боку | I got a stitch after trying to catch up with the dog. — У меня появилась колющая боль в боку, после того как я попыталась догнать собаку. |

It hurts: как описать виды боли

Чтобы описать внезапную острую боль или продолжительные болезненные ощущения, чаще всего используют глагол to hurt (болеть, мучить).

It hurts when I move my big toe. — Мне больно, когда я шевелю большим пальцем.
My neck is really hurting me today. — У меня сегодня ужасно болит шея.

Чтобы разнообразить речь, заменяйте глагол to hurt более точными синонимами:

|  |  |
| --- | --- |
| Слово/Выражение | Пример |
| to ache — болеть, ныть | Are your legs still aching from our run yesterday? — У тебя все еще болят ноги после нашей вчерашней пробежки? |
| to trouble, to bother — беспокоить | The ulcer had been troubling my father for two years before he finally went to the doctor’s. — Язва беспокоила моего отца два года, пока он наконец не пошел к врачу. |
| to be killing smb (informal) — мучить, добивать | I’ve been sleeping in an awkward position, and now my neck is killing me. — Я спала в неудобном положении, и теперь меня мучит шея. |
| to act up, to play up (informal) — болеть, разболеться, разыграться | My left ankle, which I sprained half a year ago, has been playing up again. — У меня снова разболелась левая лодыжка, которую я подвернула полгода назад. |
| to give smb grief (informal) — мучить, не давать покоя | My boyfriend is going to the dentist again. His teeth are giving him grief. — Мой парень снова идет к стоматологу. Зубы не дают ему покоя. |
| to sting — колоть, жечь | His skin stung from the new aftershave his wife had bought him. — Он ощутил жжение на коже от нового геля после бритья, который ему подарила жена. |
| to smart — болеть, щипать | The smoke in the kitchen made her eyes smart. — От дыма на кухне у нее защипало в глазах. |
| to burn — жечь | The student’s eyes were burning from the chemicals he was working with. — От химикатов, с которыми работал студент, у него жгло в глазах. |
| to pinch — давить | The turtleneck is too tight, it is pinching my neck. — Водолазка слишком тесная, она сдавливает горло. |
| to throb — пульсировать | Her feet were throbbing after the tiring hike in the mountains. — После утомительного похода в горы у нее пульсировало в ногах. |

Помимо глаголов, рассказать о боли помогут и прилагательные bad (больной) и sore (больной, воспаленный, болит).

If she hadn’t drunk so much yesterday, she wouldn’t have got a bad head in the morning. — Если бы она вчера столько не пила, то утром у нее бы не болела голова.
I can’t sing when I have a sore throat. — Я не могу петь, когда у меня болит горло.

Как рассказать о характере болевых ощущений

Само по себе слово (a) pain не дает информации о характере боли, поэтому нередко используется с уточняющими прилагательными.

Грамотно сказать о том, как часто появляются боли, помогут прилагательные chronic (хроническая), constant/persistent (постоянная), continuous (продолжительная) и intermittent (периодическая).

Is it possible to get rid of chronic back pain once and for all? — Возможно ли избавиться от хронической боли в спине раз и навсегда?
Continuous pains in his knees doesn’t let him fully enjoy his life. — Постоянные боли в коленях не дают ему в полной мере наслаждаться жизнью.
She’s been having intermittent pains in her stomach for around two months. — У нее уже около двух месяцев появляются периодические боли в желудке.

Рассказать об интенсивности болевых ощущений вам помогут прилагательные из таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Слово | Пример |
| unbearable — невыносимая, нестерпимая | The man was taken to hospital complaining of unbearable abdominal pain. — Мужчину положили в больницу с жалобами на невыносимую боль в животе. |
| agonizing, excruciating — мучительная | He felt an excruciating pain in his side and gritted his teeth. — Он почувствовал мучительную боль в боку и стиснул зубы. |
| severe, intense, extreme — сильная, острая | Excessive physical exercise can cause intense muscle pain. — Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать сильную боль в мышцах. |
| sharp, acute — острая | She winced as a sharp pain shot up her shoulder. — Она вздрогнула, когда острая боль пронзила ее плечо. |
| awful, terrible — ужасная | As he hit his little toe on the bed, he felt an awful pain. — Ударившись мизинцем об кровать, он почувствовал ужасную боль. |
| moderate — умеренная | Moderate pain can grow stronger if you don’t do anything for it. — Умеренная боль может усилиться, если ты ничего не предпримешь. |
| mild, slight — слабая | I occasionally have slight pains in my left wrist. — Иногда у меня появляются слабые боли в левом запястье. |

«Можете описать свою боль? Стреляющая, давящая, ноющая?» — такие вопросы от врачей не редкость, поэтому следует научиться отвечать на них по-английски.

|  |  |
| --- | --- |
| Слово | Пример |
| burning — жгучая | After painting the walls for five hours I started to feel a burning pain in my eyes. — После того как я пять часов красила стены, я начала чувствовать жгучую боль в глазах. |
| dull — тупая | Despite the dull pain in his shin, he carried on running. — Несмотря на тупую боль в голени, он продолжил бежать. |
| stinging — жгучая, жалящая | I realized that I had been bitten by a spider only when I felt a stinging pain in my arm. — Я поняла, что меня укусил паук, только когда почувствовала жгучую боль в руке. |
| searing — раздирающая | I took a painkiller to dull the searing pain in my leg. — Я выпила обезболивающее, чтобы притупить раздирающую боль в ноге. |
| shooting — стреляющая, дергающая | Shooting pains in the lower back can be lessened by deep massage. — Стреляющие боли в пояснице можно облегчить с помощью глубокого массажа. |
| stabbing — колющая, режущая | I couldn’t concentrate on my work because of a stabbing pain in my neck. — Я не могла сосредоточиться на работе из-за режущей боли в шее. |
| gnawing — ноющая, грызущая | Some people don’t think gnawing pains in the joints are anything to worry about. — Некоторые люди считают, что ноющие боли в суставах не повод волноваться. |
| nagging — ноющая, тянущая | This ointment might help to ease your nagging back pain. — Эта мазь может помочь тебе облегчить тянущую боль в спине. |
| boring — сверлящая | A boring pain in the back of the head kept me awake all night. — Сверлящая боль в затылке не давала мне спать всю ночь. |
| crushing — сжимающая, давящая | I felt a crushing pain in my stomach and called an ambulance. — Я почувствовала давящую боль в животе и вызвала скорую. |
| gripping — сжимающая | You may experience some gripping pain, but it will wear off in a few minutes. — Вы можете почувствовать сжимающую боль, но через несколько минут она пройдет. |
| throbbing — пульсирующая | I’ve been having a throbbing pain in the temples for about a week. — Меня уже неделю мучает пульсирующая боль в висках. |

Обратите внимание, что слова splitting (сильная, раскалывающая) и thumping/pounding (сильная, пульсирующая) используются только при описании головной боли:

I wish I could come to your party, but I’ve got a splitting headache today. — Я бы рада прийти на твою вечеринку, но у меня голова сегодня раскалывается.
I woke up with a thumping headache. — Я проснулась с сильной головной болью.
What can be worse than a pounding headache getting in the way of your day? — Что может быть хуже, чем пульсирующая головная боль, которая портит весь день?

**Письменный перевод текста:**

Pain is an uncomfortable feeling that tells you something may be wrong. It can be steady, throbbing, stabbing, aching, pinching, or described in many other ways. Sometimes, it’s just a nuisance, like a mild headache. Other times it can be debilitating.

Pain can bring about other physical symptoms, like nausea, dizziness, weakness or drowsiness. It can cause emotional effects like anger, depression, mood swings or irritability. Perhaps most significantly, it can change your lifestyle and impact your job, relationships and independence.

Pain is classified as either acute or chronic. Acute pain is usually severe and short-lived, and is often a signal that your body has been injured. Chronic pain can range from mild to severe, is present for long periods of time, and is often the result of a disease that may require ongoing treatment.

Currently, the best way to treat the pain is to manage the symptoms. If the source of your pain can’t be treated, or isn’t known, pain medicine specialists can offer options for pain control.

Types of Pain

It's useful to distinguish between two basic types of pain, acute and chronic, and they differ greatly.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| • | Acute pain typically results from disease, inflammation, or injury to tissues. This type of pain generally comes on suddenly, like after trauma or surgery, and may be accompanied by anxiety or emotional distress. The cause of acute pain can usually be diagnosed and treated, and the pain is self-limiting, in that it's confined to a given period of time and severity. In some rare instances, it can become chronic. |
|  |
| • | Chronic pain is widely believed to represent disease itself and can be made much worse by environmental and psychological factors. Chronic pain persists over a longer period of time than acute pain and is resistant to most medical treatments. It can, and often does, cause severe problems for patients. A person may have two or more co-existing chronic pain conditions. Such conditions can include chronic fatigue syndrome, endometriosis, fibromyalgia, interstitial cystitis, and MS just to name a few. |

 |