



## Odpowiedzi z pierwszej ręki

**N**iestety, życie bez bólu jest niemożliwe. Z różną intensywnością dokucza nam w różnych sytuacjach. Na szczęście wiemy, jak sobie z nim radzić, jak uśmierzać. Książka *Uśmierzyć ból. Co wie i potrafi medycyna bólu* (Wydawnictwo Poligraf) napisana jest przystępnym językiem, w zgodzie z najnowszą wiedzą, a na dodatek – z humorem. Jej autor, Sylwester Mińko, „pomaga czytelnikowi zrozumieć ból i jego znaczenie, poznać jego formy i współczesne metody leczenia. Pacjenci cierpiący na chorobę bólową, ich rodziny i opiekunowie znajdą tu cenne wskazówki dotyczące współdziałania z lekarzem, by osiągnąć wspólny cel – uśmierzyć ból”.

Lektura tej książki nie pozostawia czytelnika bez odpowiedzi na następujące pytania: Co wiemy o bólu? Jak powstaje, jak na nas działa, jakie reakcje wywołuje? Co powoduje, że ból staje się chroniczny? Jakimi metodami leczenia bólu dysponujemy? Co począć, by samemu złagodzić ból i stać się partnerem lekarza w leczeniu?

I są to odpowiedzi z pierwszej ręki, wszak autor jest lekarzem, doktorem nauk medycznych z wieloletnią praktyką. „Jest to piękna i mądra książka – pisze prof. dr hab. n. med. Leon Drobnik – którą śmiało polecam tym, dla których ból stanowi problem wymagający rozwiązania. Ponieważ spotkanie z bólem może przydarzyć się każdemu – każdemu polecam lekturę tej książki”. (AP)