

**Задание: Напишите план на статью с  
ключевыми словами на русский язык**

**Самостоятельное лечение как важный фактор  
сохранения здоровья**

*Аннотация. В статье рассмотрены ценностные установки на сохранение здоровья, определяется значение самостоятельного лечения для профилактики заболеваний и здоровья населения, характеризуются основные лекарственные способы самостоятельного лечения для сохранения здоровья.*

*Ключевые слова. Самостоятельное лечение, защитные факторы, способы самолечения.*

Современное общество ориентировано на возможно полное проявление личных качеств человека, в числе которых важнейшими являются свобода в принятии решений, творческая независимость и

широкая информированность. Одна из важнейших ценностей современного человека является его здоровье. Каждый хочет быть здоровым, причем большинство считает необходимым активно сопротивляться болезням и самостоятельно лечить их.

В современном обществе допускается право каждого человека на активное вмешательство в профилактику заболеваний и в ход своего лечения, право на эффективные и безопасные лекарства и право на раскрытие информации о лекарственных препаратах, которые могут быть применены для самостоятельного лечения. Если болезнь рассматривать как нарушение равновесия между защитными, компенсаторными и патологическими факторами, то доктрина самостоятельного лечения по нашему мнению может быть определена как повышение защитных сил организма, ослабляющих патологические воздействия на него.

Принято считать, что защитные факторы включают биологические, психо-нервные и социальные составляющие. В частности, среди биологических можно выделить защитные механизмы печени. С одной стороны, они обладают антитоксическими буферными функциями по отношению к повреждающему действию экотоксикантов и ксенобиотиков, т.е. агрессивных, химических элементов внешней среды. С другой, антиоксидантными, нейтрализующими действие кислородных радикалов, которые образуются в избыточном количестве при недостаточной активности кислород-зависимых процессов в тканях организма человека.

В настоящее время хорошо изучены защитные антигипоксические механизмы, которые временно или длительно препятствуют гипоксическим повреждениям. В последнем случае обнаружена выработка компенсаторных метаболических реакций и сохранение их в биологической памяти, что влечет формирование антигипоксического

резерва [2]. Его функционирование подразумевает более эффективное использования тканевых кислород-зависимых обменных процессов в тканях, реорганизацию дыхательной и сердечной деятельности. В реальных условиях гипоксии имеет место более продолжительное сохранение удовлетворительного качества жизни.

Считается, что нарушение равновесия между защитными и патологическими факторами можно предупредить здоровым образом жизни, правильным питанием, безопасными условиями труда, удовлетворительными жилищными условиями. Однако в тех случаях, когда изменения в лимитирующих механизмах мозга выходят за пределы возрастной нормы, основную роль в предупреждении и преодолении умеренных расстройств, очевидно, может играть самостоятельное лечение с помощью биологически активных добавок и лекарственных средств.

С этих позиций самостоятельное лечение можно рассматривать как один из эффективных способов восстановления здоровья. При этом человек берет на себя ответственность за культуру самостоятельной фармакотерапии и применение соответствующих лекарств. Для самостоятельной применения широко используют биологически активные добавки (БАД), способные поддержать защитные функции органов и систем в физиологических границах. Ими создаются условия для предупреждения развития патологических изменений в них. С этой целью назначают ряд БАДов: Уссурийский бальзам, Литовит, Лохеин, Пантогематоген, Рантакрин, экстракты солодки и др. [9]. Большую пользу приносит гипоксический тренинг, который в сочетании с рядом лекарственных препаратов (нооглютил, экстракт родиолы розовой), оптимизируют функционирование механизмов выработки, запоминания и воспроизведения защитных антигипоксических реакций [2, 11]. Наконец, усиление антиоксидантной защиты применением

антиоксидантов, так и антитоксических механизмов биотрансформации токсинов в печени гепатопротекторами временно повышает пороговые концентрации свободных кислородных радикалов и токсинов, вызывающие повреждения тканей. Многие из этих средств являются безрецептурными препаратами, что позволяет применять для самостоятельной профилактики в условиях агрессивной среды.

Многочисленные легкие клинические формы инфекций, как правило, остаются вне поля зрения, поскольку совокупность защитных реакций иммунной системы организма ограничивает распространение и эффективно элиминирует возбудителей таких болезней. Неспецифический компонент такого ответа обеспечивают факторы естественного, врожденного иммунитета. Его гуморальные факторы (антитела, компоненты системы комплемента, белки острой фазы и др.) вместе с цитокинами запускают местные или общие воспалительные реакции. При недостаточности резерва иммуносупрессивных цитокинов, ограничивающих повреждающее действие провоспалительных факторов, не предотвращаются повреждения, связанные с избыточным цитотоксическим клеточным ответом. Цитокины адаптивного иммунитета активируют макрофаги, стимулирующие переваривание микроорганизмов, а за счет антител другие важные механизмы защиты – иммунный фагоцитоз и антителозависимый киллинг микроорганизмов. Недостаточность иммунного резерва влечет неполноценность иммунной защиты и задержку полного выздоровления.

Следовательно, важным направлением самостоятельного лечения может быть использование средств коррекции механизмов местного и системного иммунитета, снижающих уровень провоспалительных цитокинов и/или повышающих продукцию интерферонов (ликопид, полиоксидоний, ингавирин, циклоферон и др.). Эти средства быстрее

нормализуют температуру тела заболевших, реже развиваются симптомы интоксикации [12]. В настоящее время для самостоятельной профилактики инфекций находят применение различные БАД, включающие компоненты растений: эхинацеи, алоэ, спорыша птичьего, крапивы двудомной и др. Дополнительно для самостоятельной фармакотерапии легких клинических форм инфекций, заболевшие часто используют современные лекарства в минимальных терапевтических дозах. Например, по данным эпидемиологических исследований до 50-60 % людей прибегают к самолечению, используя в случае легких инфекционных болезней антибиотики [13].

Психо-нервные защитные механизмы мозга подразумевают использование механизмов преодоления стресса, фрустрации и повреждений когнитивной деятельности различными патогенными факторами и старостью. Известно, что в стрессовых условиях возникает побудительный мотив к реализации одной из многих реакций избегания, лежащих в процедурной памяти индивида, либо включаются механизмы поиска и выработки новых поведенческих ответов с мобилизацией когнитивных процессов, ликвидирующих прорыв адаптационного барьера. Восстановление адаптации сопровождается функциональным напряжением мозга путем восполнения психонервной активности из когнитивного резерва или за счет формирования новых реакций с вовлечением процессов обучения и запоминания. Принято считать, что активный механизм когнитивного резерва более эффективно использует имеющиеся возможности мозга, вплоть до включения альтернативных ранее неиспользованных путей в решение задачи устранения стрессовой дезадаптации, умственного дефицита при старении, бессонницы и влияния др. факторов [3, 8].

В качестве средств самостоятельного лечения умеренных когнитивных расстройств различного происхождения рекомендуют

медитацию, аутотренинг, когнитивные тренировки, улучшающие мыслительные процессы. В наших исследованиях установлен позитивный эффект некоторых снотворных (мелаксен, экстракт хмеля) и коротких циклов «микросна» (дремоты), мобилизующих механизмы сна и обучения с участием семантической памяти [3, 4].

Кроме того, для самостоятельного лечения предболезней могут быть использованы безрецептурные лекарства, например, адаптогены, способные активировать когнитивную деятельность человека и одновременно стимулировать другие защитные системы организма. В качестве таких когнитивных стимуляторов обычно рассматривают БАДы и препараты, получаемые из растений родиолы розовой, женьшеня, солодки голой и левзеи сафлоровидной [1, 5, 6]. Наиболее характерными свойствами адаптогенов из этих растений считают активизацию защитных сил организма за счет оптимизации функций связанных между собой защитных систем (печени, нейроэндокринной и иммунной), обмена веществ в тканях и процессов регенерации [10].

Самостоятельное лечение требует пристального наблюдения за своим здоровьем и выявления факторов, как способствующих развитию болезненных явлений, так и включения защитных механизмов, устраняющих их. Примером может служить один из многих случаев самолечения аритмии сердечной деятельности. Хирург обратил внимание, что аритмия регулярно появляется после проведения им продолжительных, тяжелых операций. Вместе с тем, он заметил ее исчезновение после умеренной, непродолжительной физической нагрузки, которая, очевидно, инициировала изменения в работе защитных механизмов сердца. Дальнейшие наблюдения за своим состоянием после проведения новых операций и применения не медикаментозного метода самолечения подтвердили его эффективность в восстановлении качества жизни.

Широкое внедрение самостоятельного лечения становится все больше привычным образом жизни, отражая творческую деятельность человека, его ответственности и веры в собственные силы. Важно, что оно является быстрым, дешевым и легко доступным способом сохранения здоровья.

На этом пути нас подстерегают опасности как чрезмерного или частого приема лекарств, так и возникновения побочных нежелательных эффектов. Например, при использовании лекарств в Восточной Сибири частота неблагоприятных побочных реакции наблюдается в 18-30 % случаев [7]. В отдельных случаях нельзя исключить неоправданного отказа от посещения врача. Для самостоятельного лечения нельзя применять препараты изготовленные частными лицами, не обладающими нужными навыками и оборудованием для изготовления лекарств. Вместе с тем, современные препараты прошли полную проверку в доклинических и клинических условиях на достаточную эффективность и безопасность. В аптеке можно получить безопасное и эффективное лекарство, а соответствующий совет по самостоятельному применению лекарств можно найти в популярных книгах по медицине и у своего врача.