**Ассортимент лекарственного растительного сырья**

**для лечения астении**

 *Лиханская Ирина Анатольевна*

*Челябинская область, г Миасс, ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»,*

 *преподаватель специальных дисциплин, провизор, otawa1995@mail.ru*

Аннотация.

Астения бесспорно является самым распространенным в медицине синдромом. Она сопровождает многие инфекции (ОРВИ, грипп, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит, туберкулез и др.), соматические заболевания, психопатологические состояния, послеродовый, посттравматический и послеоперационный период. По этой причине с астенией сталкиваются специалисты практически любой области: гастроэнтерологии, кардиологии, неврологии. Многие пациенты, испытывающие симптомы, сопутствующие данному состоянию, обращаются еще до врачебного осмотра в аптеку. А значит и специалисты аптек фармацевты «первостольники» должны хорошо понимать и знать проявления астенического синдрома, оказывая фармацевтическую помощь обратившимся. Ассортимент аптек имеет большое разнообразие при выборе общетонизирующих лекарственных препаратов растительного происхождения.

Ключевые слова: Астенический синдром, усталость, стресс, новая вирусная инфекция, адаптогены, нарушение сна, лекарственное растительное сырье общетонизирующего действия.

Астенический синдром является очень актуальной, важной и широко распространенной проблемой в 21 веке. Увеличиваются физические и умственные нагрузки на человека, растет темп жизни, порой невозможно справляться с огромным потоком информации. Конечно, не удивительно, что некоторые люди, с особо чувствительной психикой, или по тем или иным причинам, от них не зависящим, не способны самостоятельно справится с такой нагрузкой, что неминуемо приводит к появлению астенических состояний. [1]

Астенический синдром характеризуется раздражительной слабостью, повышенной возбудимостью, резко выраженной утомляемостью, несдержанностью, постоянной головной болью, различными вегетативными расстройствами, снижением работоспособности, утратой способности к продолжительному физическому и умственному напряжению. При этом состоянии больные жалуются на плохое общее самочувствие, отсутствие бодрости и активности, упадок физических сил, слабость, Таких людей легко растрогать, отмечается эмоциональная нестабильность. При обращении в аптеку, испытывающие такие симптомы, пациенты могут еще жаловаться на ухудшение памяти, бессонницу, прерывистый сон ночью. Головные боли зачастую сопровождают их состояние, пациенты жалуются на мигрень.[2]

Актуальность данной темы проявляется еще и в том, что новая вирусная инфекция может также быть причиной астенического синдрома, о чем свидетельствуют данные последних двух- трех лет

Данный вид астении связан с непосредственным действием вируса на нервные клетки организма и нервная система страдает еще от интоксикации, выраженной при заболевании. Наблюдается гибель нейронов или нарушение их функций. Все это не позволяет человеку выдерживать даже обычные нагрузки. Большинство пациентов, во время заболевания новой вирусной инфекции, отмечают снижение аппетита и изменение пищевых привычек. Все это приводит к тому, что наблюдается дефицие жизненноважных микро- и макроэлементов а также жиров, белков, углеводов. Нервные клетки при таком дефиците конечно же страдают и при выраженном дефиците часть нейронов погибает.

Упадок сил, слабость, невозможность сосредоточиться, вялость - вот все те симптомы, с которыми многие пациенты обращаются за консультацией в аптеку, к фармацевту. Конечно лечение астенического синдрома требует системного подхода и находится в компетенции врача, ведь зачастую только именно специалист может разобраться в причинах возникновении астении и назначить верное лечение. Но именно фармацевтам приходится зачастую первыми выслушивать симптомы и жалобы пациентов, а так же консультировать и информировать их на эту тему.

Астения может являться первым признаком начинающегося заболевания, сопровождать его разгар или наблюдаться в период реконвалесценции. Следует отличать астению от обычной усталости, которая возникает после чрезмерного физического или психического напряжения, смены часовых поясов или климата, несоблюдении режима труда и отдыха. В отличие от физиологической усталости астения развивается постепенно, сохраняется длительное время (месяцы и годы), не проходит после полноценного отдыха и нуждается в вмешательстве врача.[4]

Оказывая фармацевтическое консультирование и информирование пациентов с симптомами астенического синдрома, фармацевт может рекомендовать множество лекарственных средств общетонизирующего действия при упадке сил и усталости, при невозможности сосредоточиться и вялости, апатии. Для этого в арсенале любой аптеки есть адаптогены. Большой класс препаратов и в виде лекарственного растительного сырья и в виде растительных препаратов и в виде БАД.

Лекарственные растения с адаптогенными свойствами, обладающие к тому же богатой палитрой лечебных возможностей, издавна привлекали внимание, прежде всего, жителей тех стран, где они произрастают. В народной медицине этих регионов (Китай, Корея) они использовались на протяжении многих столетий, а потому их применению сопутствовало, естественно, множество легенд. Одним из самых загадочных и легендарных, является корень жень-шеня. С женьшенем связано немало преданий. Так, в одной из великого множества легенд говорится, что жень-шень зародился от молнии. Если молния ударит в прозрачную воду горного источника, тот уйдет под землю, а на его месте вырастет корень, хранящий в себе силу небесного огня. \корень жень-шеня напоминает фигурку человека. («Жень» по-китайски – «человек», «шень» – «тело»).[5]

Другое растение, действующие начала которого по своим свойствам близки жень-шеню и которое также издавна применялось в народной медицине стран Востока, – родиола розовая. Его родовое название происходит от уменьшительного греческого «rhodon» – роза и латинского «roseus» – розовый.

Родиола получила широкую известность как золотой корень. Название обусловлено не только специфическим запахом и цветом корневища, но и его высокой ценой, причем высокой уже в древней истории. Широкое применение находила родиола розовая в восточной медицине, ее называют даже «тибетским женьшенем».

Кроме этих двух « золотых» представителей семейства аралиевых, к общетонизирующему лекарственному сырью относится еще и несколько представителей.[5]

Аралия маньчжурская. Препараты из этого растения по своему действию относят к группе жень-шеня. Используют как тонизирующее средство для повышения физической и умственной работоспособности в восстановительные периоды после тренировок, а также для профилактики переутомления и при астенических состояниях. Отличительная черта аралии — способность вызывать довольно ощутимую гипогликемию (снижение сахара в крови). Поскольку гипогликемия в этом случае сопровождается выбросом соматотропного гормона, прием аралии маньчжурской может вызывать значительное повышение аппетита и прибавку массы тела (анаболическое действие). [3]

Элеутерококк колючий. Некоторые называют его «сибирским женьшенем». В России элеутерококк колючий растет только на Дальнем Востоке – в Приморском и Хабаровском краях, Амурской области и на юге острова Сахалин. [5]

Корневище и корни элеутерококка содержат гликозиды, названные элеутерозидами А, В, B1, С, D, Е, F, I, K, L, M, которые относятся к разным классам химических соединений Применение элеутерококка позволяет повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, такие вводные особенно важны при работе0, связанной с физической нагрузкой, переохлаждении, действием токсических веществ и т д. Регулярный прием элеутерококка оказывает стойкое общетонизирующее действие на организм.

Левзея софлоровидная. Маралий корень – растение многолетнее, которое славится своими целительными свойствами. Левзея нашла применение в спорте в качестве стимулятора и активатора выносливости. Сибирские знахари и шаманы с древних времен применяли это растение как лекарственный препарат. Охотники стали замечать, что растение полюбилось алтайским оленям (маралам), так и появилось название. Шаманы Алтая верили, что левзея способна излечить даже самые страшные недуги и восстанавливать здоровье умирающего.[6]

В составе левзеи был обнаружен пребиотик, благоприятно влияющий на метаболические процессы, систему пищеварения и очищение от токсинов. Также сюда входят такие элементы: аскорбиновая кислота, кальций, натуральный каротин, соли и другие полезные микроэлементы. Маралий корень имеет довольно широкий спектр медицинского применения: стимулирует активность, тонизирует организм.

Лимонник китайский. Препараты лимонника без вредных последствий повышают общую, неспецифическую резистентность организма в экстремальных условиях. Важное преимущество сырья лимонника по сравнению с другими адаптогенами – отсутствие стадии истощения после проявления тонизирующего действия. В медицине используются плоды и семена лимонника китайского. В составе растительного сырья, помимо органических БАВ, присутствуют минеральные компоненты, макро-, микро- элементы оказывают существенное влияние на обменные процессы, нервную, иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую системы, являются составной частью ферментов, способны придавать другим БАВ легкоусвояемую и безвредную форму, одновременно потенцируя их эффект.[7]

Заманиха высокая, - кустарник семейства аралиевых (Araliaceae) .Распространена в лесах Дальнего Востока и в Уссурийском крае. Для медицинских целей используют корневище с корнями, которые заготавливают в сентябре-октябре.

Настойку заманихи применяют как стимулирующее средство при различных формах астении, при депрессивных состояниях и гипотонии. Клиническое изучение настойки заманихи было проведено на больных с постинфекционной и посттравматической астенией .У них уменьшались головная боль, боли в области сердца и неприятные субъективные ощущения в различных частях тела, исчезали утомляемость, раздражительность, улучшался сон, появлялось чувство бодрости, восстанавливалась работоспособность.[8]

Все выше обозначенные лекарственные растения представлены в аптечных учреждениях в виде лекарственных препаратов, чаще всего настоек. Общим правилом для приема в качестве антиастенического средства является прием в первой половине дня (характерное для всех тонизирующих препаратов).

Среди немногочисленных, но достаточно очевидных осложнений при использовании препаратов женьшеня чаще встречается увеличение риска кровотечений, что связано с их антикоагулянтным и антиагрегантным свойствами. Способность женьшеня понижать содержание глюкозы в крови предлагается учитывать при определении уровня гипергликемии и назначении в комплексе с традиционной терапии, поскольку срочный отказ от применения больными противодиабетических средств может существенно сказаться на эффективности лечения.

В редких случаях отмечаются головная боль и желудочно-кишечные расстройства в конце дня.

Лекарственные препараты другого растения – родиолы розовой, также практически не провоцируют каких-либо серьёзных побочных реакций. Передозировка экстракта на 2-3-й день приема может вызвать повышенную раздражительность, бессонницу и неприятные ощущения в области сердца. Высокие дозы экстракта элеутерококка также могут вызвать у людей нарушения сна, раздражительность и чувство тревоги.

К абсолютным противопоказаниям к применению данных лекарственных средств ( и сырья и препаратов) является повышенная чувствительность к компонентам препарата, артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление), повышенная возбудимость, эпилепсия, судорожные состояния, расстройства сна, острые инфекционные заболевания, кровоточивость, хронические заболевания печени, беременность, период грудного вскармливания, детский возраст (до 12 лет). [9] Как правило ограничения по детскому возрасту связаны с приемом препаратов, содержащих этанол в той или иной концентрации.

Астенический синдром это не приговор и с ним можно бороться. Для выраженного эффекта необходимо регулярно и длительно принимать растительные препараты и под наблюдением специалиста, соблюдая все правила приема и учитывая противопоказания и побочные действия. Кроме того, в жаркое время года. прием адаптогенов не рекомендуется. Лечение астенического синдрома всегда необходимо проводить в комплексе с другими мерами, такими как занятие спортом, соблюдение режима дня и правильное питание богатое витаминами, особенно витаминами группы В, белками, углеводами.

Библиографический список

1. Астения. Что такое Астения? (medsi.ru) https://volgograd.medsi.ru/spravochnik-zabolevaniy/asteniya/?ysclid=lh74nhxtw2982153556.

2. Фармакотерапия астенического синдрома - Студенческий научный форум (scienceforum.ru)/ https://scienceforum.ru/2022/article/2018029788?ysclid=lh753xduvf685659824.

3. Фармацевтическая опека: симптоматическое лечение синдрома астении (provisor.com.ua) ttps://provisor.com.ua/archive/2003/N1/art\_12.php?ysclid=lha1d8talb506431094.

4. Астения (астенический синдром) после коронавируса: слабость, усталость, упадок сил - причины, признаки, лечение (meduniver.com) https://meduniver.com/Medical/Neurology/astenia.html?ysclid=lh75ryort9405888675.

5.Арушанян Адаптогены 24-05-17.indd (stgmu.ru) https://old.stgmu.ru/userfiles/depts/pharmacology\_df/Arushanyan\_Adaptogeny\_\_V\_Pechat\_31-5-17.pdf.

6. Маралий корень, левзея - свойства , применение и противопоказания (ekopiter.ru) https://ekopiter.ru/spravochnik/maralij/.

7. untitled (pharmaciyajournal.ru) https://pharmaciyajournal.ru/sites/default/files/fulltext-pdf/25419218-2019-06-06.pdf?ysclid=lh92omszw6427428295.

8. Заманиха (med39.ru) https://med39.ru/fito/zamanicha.html.

9. Женьшеня настойка инструкция по применению: показания, противопоказания, побочное действие – описание Ginseng tinctura настойка 100 г/1 л: фл. 25 мл. (28360) - справочник препаратов и лекарств (vidal.ru) <https://www.vidal.ru/drugs/ginseng_tinctura__28360?ysclid=lh9zw4uf32355087579#contra>.

10. Фармацевтическая опека: симптоматическое лечение синдрома астении (provisor.com.ua) ttps://provisor.com.ua/archive/2003/N1/art\_12.php?ysclid=lha1d8talb506431094.