РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ: МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Сегодня большой интерес с клинической точки зрения представляет поиск эффективных средств, мягко регулирующих эмоциональный фон, устраняющих тревогу и повышающих стрессоустойчивость, при этом не препятствующих активному образу жизни, не вызывающих вялости, сонливости и нарушений концентрации внимания. Известно, что экстракт корня валерианы действует расслабляюще и устраняет тревогу. Эффективность и профиль безопасности экстракта валерианы достаточно хорошо изучены в ходе различных экспериментальных и клинических исследований. Так, *in vivo* продемонстрировано, что экстракт корней валерианы проявляет анксиолитический (противотревожный) эффект (*Hattesohl M. et al., 2008*). В другом двойном слепом исследовании с участием 48 пациентов, для которых были созданы экспериментальные ситуации социального стресса, также доказано, что валериана уменьшает выраженность субъективного ощущения тревоги (*Talbott Sh.M., Hughes K., 2007*). Согласно результатам исследования, в котором приняли участие 54 пациента, прием валерианы способствует уменьшению выраженности вегетативных симптомов тревоги, а именно нормализации систолического артериального давления и частоты сердечных сокращений, обусловленных стрессорными факторами (*Cropley M. et al., 2002*).

Зверобой обладает дополнительным антидепрессивным действием и способностью улучшать настроение. Его применяют в основном при депрессивных расстройствах, а также, как и валериану, при психовегетативных нарушениях, сопровождающихся страхом и/или тревогой.

Антидепрессантные свойства зверобоя для лечения мягких и средних форм депрессии подтверждаются многочисленными тщательно разработанными исследованиями, в которых его эффективность сравнивалась с плацебо и другими антидепрессантами. Исследователи единодушны во мнении: зверобой действительно оказывает терапевтический эффект. Одно из исследований с участием 105 человек с депрессией, проведенное в Зальцбургском университете, показало, что зверобой на 250 процентов эффективнее плацебо. 67 процентов пациентов, принимавших 900 мг зверобоя ежедневно, за четыре недели почувствовали себя значительно лучше, для плацебо же эта цифра составила лишь 28 процентов. Растительный антидепрессант улучшил настроение, избавил испытуемых от чувства страха и таких психосоматических симптомов, как нарушения сна, головная боль, проблемы с сердцем и усталость.

Научные данные об эффективности зверобоя в качестве антидепрессанта обобщил обзор двадцати трех клинических исследований с участием 1757 пациентов, отобранных случайным образом, опубликованный в престижном медицинском журнале «British Medical Journal» в 1996 году. Исследователи Гилберт Рамирец из медицинского центра университета Северного Техаса (Форт-Уорт) и Клаус Линде из университета Людвига-Максимилиана (Мюнхен) с одинаковой тщательностью изучили действие зверобоя и обычных антидепрессантов. Их вывод: эффективность зверобоя равна эффективности традиционных антидепрессантов.

Из 27 рандомизированных исследований зверобоя при легких и средних депрессиях 17 были плацебо-контролируемыми и включали 1168 пациентов, 10 исследований — сравнительными с другим антидепрессантом или седативным препаратом и включали 1123 пациента. Длительность лечения — 4–6 недель. Больные страдали легким и умеренным депрессивным расстройством. По результатам исследований, зверобой достоверно превосходит плацебо в 2,47 раза; эффективность зверобоя эквивалентна стандартным антидепрессантам (в отношении 1,01; 0,87–1,16); у пациентов, принимавших зверобой, отмечались намного меньшие побочные эффекты, чем у тех, в лечение которых входили стандартные антидепрессанты (0,57; 0,47–0,69). Кроме того, в отличие от синтетических препаратов, что очень важно, зверобой практически не дает неприятных побочных эффектов.

Эффективность сочетанного применения валерианы и зверобоя также продемонстрирована соответствующими исследованиями. Согласно результатам рандомизированного клинического исследования применение зверобоя в комбинации с валерианой у пациентов с тревожным расстройством статистически достоверно уменьшает выраженность симптомов, связанных с повышенной тревожностью (*Müller D. et al., 2003*).

Таким образом, применение зверобоя и валерианы при тревожных и депрессивных расстройствах продемонстрировало высокую эффективность и хорошую переносимость.

Medportal.ru

СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ ИЗМЕНЕНИЯ В ИММУННОЙ СИСТЕМЕ НА МОЛЕКУЛЯРНОМ УРОВНЕ

Хорошо известно негативное воздействие хронического стресса, под влиянием которого снижается иммунитет и мы становимся слабыми и чувствительными к различным заболеваниям. Гораздо менее известно влияние внезапного страха, вызванного острыми ощущениями, например при прыжках с парашютом. А может ли внезапный страх приводить к тем же изменениям, что и стресс?

Команда исследователей из ряда институтов (Калифорнийский университет в Сан-Диего, университет Стоуни-Брук и другие) изучала вопрос влияния внезапного стресса, анализируя кровь испытуемых до и после прыжка с парашютом.

В исследовании приняли участие 39 человек (24 мужчины и 15 женщин), которые независимо друг от друга, в разное время прыгали в парашютной школе Нью-Йорка в первый раз в жизни в тандеме с инструктором. Все участники были взрослыми здоровыми людьми, не имеющими проблем с психикой и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Забор крови у всех производился в 9:15 утра в течение недели до и после прыжка. В день прыжка все участники просыпались в 6:30 и прибывали в пункт сбора крови, где в 9:15 у них брали анализы. Кроме того, каждые 15 минут, начиная с 9:15, у них брали анализ слюны. Скачок в показаниях происходил в 10:30, когда самолет достигал высоты 3,5 км. Парашютисты приземлялись через 5 мин, и инструктор сразу брал у них анализы. Последний забор анализов проводили в 11.30 в больнице.

Исследователи определили затрагиваемые гены и пути влияния острого стресса на приобретенный и врожденный иммунитет. Краткосрочный стресс провоцировал ряд различных иммунных реакций, некоторые из которых полезны, а некоторые нет. Так, происходил рост количества Т-лимфоцитов — иммунных клеток, которые отвечают за распознавание клеток организма, видоизмененных в результате инфекции или рака, а регенерирующая способность кожи снижалась. Однако большинство показателей возвращалось к естественному уровню через час после прыжка. Исследователи отмечают, что если нервное напряжение регулярно повторяется, страх может негативно повлиять на состояние здоровья. При длительном стрессе количество лейкоцитов в крови значительно снижается, а восстановление до нормы может длиться несколько месяцев.

Интересно, что изменения на клеточном уровне при стрессе у испытуемых женщин и мужчин различались, что может в дальнейшем помочь объяснить гендерные различия, наблюдаемые в развитии сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваний, которые напрямую связаны со стрессом или посттравматическим расстройством, которое в два раза чаще встречается у женщин.

«Острый стресс, как и инфекция, активирует иммунную систему, в то время как хронический стресс приводит к истощению иммунной системы, что делает ее менее эффективной в ответ на новые стрессовые события или новые патогены», — говорит Надежда Белякова-Бетель, соавтор из Калифорнийского университета в Сан-Диего.

«Это первое исследование транскриптомных изменений в белых кровяных клетках, возникающих до и после острого психологического стресса. Будущие исследования могли бы внести важный вклад в разработку терапевтических стратегий, которые помогали бы людям справляться с последствиями длительного стресса или для борьбы с новыми инфекциями. Это особенно важно для пожилых людей, которые аккумулируют воздействие стрессовых факторов в течение всей жизни».

technology.org

ФИТОПРЕПАРАТЫ В ЛЕЧЕНИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ: ДАННЫЕ ВОЗ

По данным ВОЗ, число больных неврозами за 65 лет возросло в 24 раза, причем максимальный рост отмечается в последние 15 лет. Существенным фактором неврозогенеза является социальный, приобретающий особую актуальность вследствие социально-экономических проблем в обществе, информационной перегрузки, видоизменения личностных ценностных ориентаций и жизненных стереотипов. Традиционными методами лечения невротических и психосоматических расстройств являются психотерапия и фармакотерапия, однако современные исследования свидетельствуют о частом развитии негативных явлений при использовании психофармакологических препаратов. Лечение невротических состояний, как правило, длительное, поэтому особое значение приобретает безопасность и переносимость применяемых лекарственных средств. В связи с этим в научном мире возродился интерес к препаратам растительного происхождения, в течение многих десятилетий применявшихся в народной медицине для лечения расстройств тревожно-депрессивного спектра, таким как зверобой и валериана. Частично этот интерес был спровоцирован и предпочтениями самих пациентов. Согласно данным ВОЗ предпочтение лекарственным средствам растительного происхождения отдают до 80 % населения планеты, а доверие пациента к лекарству — важный фактор, способствующий повышению приверженности к лечению, которая в значительной степени определяет успех терапии невротических расстройств.

Medportal.ru