

СЕДАРИСТОН: спокойствие, только спокойствие!

«**Ч** тобы жить спокойно, нужно затратить не меньше усилий, чем для того, чтобы править миром», – шутил Бенжамен Констан. Особую актуальность изречение известного писателя и публициста времен Французской революции приобрело в XXI веке, синонимическим рядом которого стали слова «стресс», «напряжение» и «депрессия».

Раздражение по мелочам, эмоциональные «взрывы» и перепады настроения, многочисленная активность в социальных сетях, острая нехватка времени и безудержная гонка по карьерной лестнице прочно вошли в жизнь практически каждого из нас. К сожалению, проблема тревожности, раздражительности, беспокойства не имеет географических границ или национальных различий. Пару лет назад на одной из автобусных остановок г. Милана появились куски пленки для упаковки с лопающимися пузырьками, рядом с которыми располагалась на подпись: «Антистресс бесплатно». Такой нетривиальный способ борьбы с напряжением предложил уличный художник Франко Бьянкошок жителям города, ожидающим общественный транспорт: каждый из них мог выбрать кусок пузырьчатой пленки размером, соответствующим степени накопившегося раздражения, и отвлечься от негативных мыслей.

Снимаем маски

Следует отметить, что частым «виновником» беспричинных изменений настроения являются вегетативные нарушения. Вегетативная нервная система регулирует деятельность внутренних органов, адаптирует их работу к изменениям окружающей среды, обеспечивает функции питания, дыхания и др., гомеостаз; принимает участие в поведенческих реакциях. Ее симпатический и парасимпатический отделы оказывают разное влияние на органы и системы. Нарушение интегративной деятельности лимбико-ретикулярного комплекса и равновесия между симпатическим и парасимпатическим звеном с повышением тонуса одного из них ведет к возникновению вегетативной симптоматики.

Вегетативные нарушения характеризуются неспецифическим характером и чрезвычайным клиническим разнообразием (в зависимости от того, какое звено доминирует). Они могут проявляться повышенной утомляемостью, общей слабостью, раздражительностью, плаксивостью, обидчивостью, тревожностью, страхами, нарушением цикла «сон – бодрствование», ухудшением памяти, снижением работоспособности, потерей интереса к жизни, нарушением терморегуляции (ощущением зябкости, потливости), головокружениями, головной болью, дискомфортом со стороны сердечно-сосудистой и пищеварительной систем и др.; отличаются циклическостью течения. В ряде случаев вегетативные нарушения осложняются вегетативными кризами (паническими атаками). Часто за множеством симптомов, свойственных различным заболеваниям, скрывается именно вегетативная дистония.

Распространенность функциональных нарушений такого рода оценивают приблизительно в 25-80%. Вегетативные расстройства часто отмечаются и у людей, считающих себя здоровыми: так, апатию и выраженную усталость они, как правило, связывают с квартальным отчетом или отсутствием отпуска, раздражительность объясняют школьными неудачами ребенка, а ухудшение памяти – возрастными изменениями. Между тем данная проблема затрагивает не только социальные, но и медицинские аспекты, требует исключения органической патологии и адекватного терапевтического вмешательства.

Немецкое качество для украинских пациентов

Арт-терапия, путешествия в экзотические страны, рыбалка, SPA-процедуры, прогулки в лесу, уход за домашними любимцами, занятия в тренажерном зале, йога, просмотр любимых фильмов и шопинг, безусловно, вносят положительный вклад в восстановление душевной гармонии. Однако выраженные вегетативные расстройства требуют медикаментозной коррекции, в том числе с помощью растительных препаратов, обладающих седативным влиянием.

Недавно на украинском фармацевтическом рынке был представлен препарат Седаристон капсулы немецкой компании Esparma, хорошо известный в европейском пространстве.

Прием препарата Седаристон капсулы рекомендуется в случае:

- нервного возбуждения;
- раздражительности;
- нарушения концентрации внимания и нагрузок различной этиологии (на фоне стресса, снижения умственной работоспособности, климактерических и других функциональных расстройств со стороны нервной системы);
- вегетативной дистонии (реализуется в виде беспокойства, нарушений сна, ощущения тяжести в желудке, тревоги, головокружения и учащенного сердцебиения).

Он содержит растительные компоненты, характеризующиеся выраженным успокоительным действием, – 100 мг сухого экстракта зверобоя (5-7:1) и 50 мг сухого экстракта корней валерианы (4-7:1). Доказано, что применение указанных растений сопровождается спазмолитическим и седативным эффектом, улучшает настроение и облегчает засыпание.

Валериана: чтобы быть здоровым

Валериану по праву можно назвать успокоительным средством, известным не одному поколению врачей и пациентов. Ее полезные эффекты описывали Плиний, Авиценна и Диоскорид; лекари времен Средневековья считали, что растение приносит умиротворение и спокойствие, а современная медицина, базируясь уже на доказательных данных, рекомендует валериану как действенный седативный препарат.

Корни лекарственного растения содержат 3-3,5% эфирного масла, изовалериановую кислоту, борнилизовалерианат, борнеол, борнеоловые эфиры муравьиной, масляной и уксусной кислот, пинены, сексвитерпены, спирты, алкалоиды (хитинин, валерин), гликозиды, дубильные вещества, смолы, кетоны, крахмал, органические кислоты.

Экстракт валерианы снижает возбудимость ЦНС. Седативный эффект реализуется медленно, но стабильно, кроме того, растение проявляет мягкое спазмолитическое влияние.

Препараты на основе валерианы успешно используются при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах, тахикардии, тревожных состояниях, улучшают функционирование желудочно-кишечного тракта.

Трава от 99 заболеваний

Химический состав зверобоя – второго компонента препарата Седаристон капсулы – чрезвычайно богат и разнообразен. Среди его компонентов – гиперин, псевдогиперин, гиперфорин, флавоноиды (гиперозид, рутин, кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин) и др., что обеспечивает комплексное многовекторное влияние. В литературе встречаются упоминания о гемостатическом, противомикробном, противовоспалительном, вяжущем, регенераторном действии и множестве других целебных свойств растения (в Индии используется даже при укусах змей, в Литве – в случае онкопатологии), благодаря чему зверобой и сейчас называют «травой от 99 заболеваний».

Установлено, что экстракт зверобоя оказывает бодрящее действие и стабилизирует настроение. Он признан эффективным и безопасным природным антидепрессантом, обладающим общеукрепляющим и тонизирующим свойствами.

Препараты на основе данного растения традиционно используются для лечения тревожных состояний и депрессии. Тибетская медицина рекомендовала применять зверобой для купирования истерических припадков, меланхолии.

Убедительные подтверждения эффективности зверобоя в качестве антидепрессантного средства были давно получены в клинической практике, а начиная с XX столетия – и в доказательных исследованиях.

В клинических испытаниях показано, что гиперфорин в дозах, содержащихся в экстракте зверобоя, ингибирует обратный захват серотонина, норадреналина и дофамина, а также повышает уровень кортизола (M. Franklin et al., 2001). С.А. Fornal и соавт. (2001) указывают на стимулирующее влияние экстракта зверобоя на синтез серотонина в нейронах головного мозга. Гиперфорин также влияет на ГАМК-эргические и глутаматергические системы мозга.

В эксперименте на мышах, которых подвергали стрессам с целью смоделировать так называемую депрессию неизбежности, зверобой демонстрировал протекторное влияние. В клинической практике выполнено более 20 плацебо контролируемых испытаний с участием пациентов, страдающих депрессивными синдромами, в которых оценивались эффективность и безопасность зверобоя. Полученные данные свидетельствуют о выраженном антидепрессивном и противострессовом действии растения.

К неоспоримым преимуществам средств на основе экстракта зверобоя в сравнении с синтетическими антидепрессантами относят отсутствие негативного влияния на когнитивные функции (быстроту реакции и кратковременную память) и координацию движений (M. Siepmann et al., 2002).

Данные клинических испытаний

Еще в 1985 г. W. Steger сравнил результативность терапии комбинацией экстрактов валерианы и зверобоя (Седаристон) и синтетического антидепрессанта дезипрамина у 93 пациентов с депрессивными проявлениями; курс лечения превышал 6 нед. Комбинированный растительный препарат



продемонстрировал клинические преимущества: результат лечения Седаристоном как хороший и очень хороший оценили 70% больных (в группе дезипрамина – всего 30%); кроме того, скорость наступления эффекта была выше среди получавших Седаристон. Эта работа позволила сделать важный вывод: поскольку ее результаты противоречили данным предшествующих испытаний, в которых монотерапия экстрактом зверобоя характеризовалась более медленным эффектом в сравнении с синтетическими антидепрессантами, учеными было высказано предположение о потенцирующем влиянии компонентов препарата.

В настоящее время доказано, что в комбинации сухие экстракты зверобоя и валерианы взаимодополняют и усиливают терапевтический эффект друг друга.

В обзоре A.F. Jorgt и соавт. (2004), выполненном с использованием данных из баз PubMed, PsycLit и Cochrane, оценивалась эффективность дополнительных методов и методов самопомощи в купировании тревожных расстройств. 108 терапевтических стратегий были сгруппированы в категории «Лекарственные и гомеопатические средства», «Физические методы», «Образ жизни» и «Коррекция рациона». Максимальную эффективность продемонстрировали кава-кава (переч опьяняющий) и физические упражнения (при генерализованном тревожном расстройстве), обучение релаксации (при генерализованном тревожном расстройстве, паническом расстройстве, боязни посещения стоматолога, страхе перед экзаменами) и библиотерапия (в случае специфических фобий). Детальный анализ действенности комбинированных седативных средств, в том числе Седаристона, позволил сделать вывод о большей противотревожной активности данного препарата в сравнении с таковой диазепамом.

Седаристон капсулы показан взрослым и детям старше 12 лет. Рекомендуемая схема приема – 4 капсулы в сутки (4 р/сут по 1 капсуле или 2 р/сут – по 2) до еды, запивая достаточным количеством жидкости. Улучшение наблюдается через 10-14 дней, а стабильный эффект лечения достигается в течение нескольких недель или месяцев приема препарата. Следует отметить, что терапия Седаристоном не сопровождается снижением повседневной активности и сонливостью.

Доказательная база препарата активно расширяется. В частности, в настоящее время в Германии продолжается набор участников в рандомизированное двойное плацебо контролируемое испытание, в котором планируется оценить эффективность использования Седаристона у детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Доступные на сегодня данные позволяют рекомендовать широкое использование растительного препарата Седаристон капсулы (Esparma) в лечении пациентов с вегетативной симптоматикой, реализующейся в виде беспричинного беспокойства, повышенной тревоги, нарушений сна и сердечного ритма, раздражительности, резких перепадов настроения, напряжения, светливости, низкой стрессоустойчивости.

Подготовила **Ольга Радучич**

