**ФЕДЕРАЛЬНОЕ Государственное БЮДЖЕТНОЕ**

 **образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный медицинский**

 **университет» МинистерствА здравоохранениЯ**

 **РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Кафедра поликлинической терапии с курсом идпо**

 УТВЕРЖДАЮ

зав.каф.поликлинической

 терапии с курсом ИДПО

 д.м.н., профессор Волевач Л.В.

 «31» августа 2018 г.

**Методические указания для студентов**

по самостоятельной внеаудиторной работе

по дисциплине «Поликлиническая терапия»

Тема:**«Фитотерапия острых респираторных вирусных заболеваний»**

**Лечебный факультет**

Дисциплина поликлиническая терапия

Специальность 31.05.01. –лечебное дело

Курс 5 Семестр X

УФА 2018

Тема: «Фитотерапия острых респираторных вирусных заболеваний» на основании рабочей программы дисциплины поликлиническая терапия утвержденной в 2018 году.

Рецензент: Г.Х. Мирсаева – доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии БГМУ

Авторы: Волевач Л.В., Крюкова А.Я., Низамутдинова Р.С., Сахаутдинова Г.М., Тувалева Л.С., Курамшина О.А., Габбасова Л.В.

Утверждено на заседании № 1 кафедры от 31.08.2018г.

**Тема. Фитотерапия острых респираторных вирусных заболеваний.**

Фитотерапия - метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей. Фитотерапию применяют с учетом индивидуальных особенностей организма больного, клинической формы, характера течения заболевания как основный или вспомогательный метод лечения. Выбор лекарственных растений осуществляется с учетом этиологии и патогенеза заболевания.

Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ. Многие лекарственные растения прошли через века, дарили здоровье десяткам поколений. Они прочно вошли в современную медицину и по-прежнему продолжают целить больных.

Преимуществом фитотерапии является длительное использование без существенных побочных эффектов, совместимость со многими лекарственными препаратами и между собой. Фитотерапия рассчитана на применение в домашних условиях и не требует наличия специального оборудования.

Одним из достоинств фитотерапии является поливалентное действие растений, обусловленное разнообразными биологически активными веществами, имеющими биологическое родство с организмом человека. Например, фитогормоны, полисахариды, витамины – имеют одинаковое химическое строение в растениях и у человека. Более того, многие из этих веществ поступают в человеческий организм только при употреблении пищевых растений.

Еще один немаловажный фактор - экономическая доступность и огромная сырьевая база. Большинство лекарственных растений и сборы из них имеют низкую себестоимость, что весьма актуально при нынешних социально-экономических условиях жизни подавляющего числа граждан. В России в наше время в год заготавливается не более 1% от общих запасов лекарственного растительного сырья.

Лечебные свойства растений, эмпирически установленные в древние времена, находят научное обоснование в современной медицине. В настоящее время в нашей стране используется около 300 видов лекарственных растений, включенных Государственный реестр лекарственных средств, разрешенных для применения на территории России.

Широкое использование синтетических лекарственных средств снизило интерес к фитотерапии в конце прошлого века, но в настоящее время идет возврат к натуральным средствам медицины. Связано это в первую очередь с увеличением числа нежелательных реакций при лечении синтетическими лекарственными средствами, накоплением информации об их отрицательном воздействии на организм. По данным ВОЗ, у 2,5-5,0% больных, госпитализированных по поводу различных заболеваний, развиваются лекарственные осложнения. По результатам исследований, проведенных Новосибирским медицинским университетом, было выявлено, что аллергические реакции наблюдались при получении антибиотиков (24,0%), анальгетиков и жаропонижающих средств (9,8%), сульфаниламидов (9,5%), гипосенсибилизирующих препаратов (1,5%). В связи с этим возрастает актуальность использования лекарственных растений в практике лечащих врачей наряду с другими методами лечения или самостоятельно.

В настоящее время из лекарственных растений готовят около 40% лекарственных препаратов. По современным представлениям, лекарственное растительное средство - это цельный биогенетически сложившийся комплекс, включающий в себя активно действующие вещества и другие вторичные метаболиты, протеины, эфирные масла, хлорофилл, микроэлементы, неорганические соли, витамины и т. д.

**Цель:** овладение врачебными навыками проведения образовательных программ, профилактических мероприятий в школах здоровья для пациентов с сердечно - сосудистыми заболеваниями.

**Задачи:** изучить принципы фитотерапии при острых респираторных вирусных заболевниях.

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся ***должен знать*** (исходные базисные знания и умения):

* анатомо-физиологические особенности дыхательной системы;
* методику исследования при заболеваниях дыхательной системы;
* возрастные особенности дыхательной системы;
* факторы риска развития заболеваний дыхательной системы;
* основы первичной, вторичной, третичной профилактики;
* медикаментозные и немедикаментозные методы лечения заболеваний дыхательной системы;

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся ***должен уметь:***

* комплектовать группу для проведения занятий;
* собрать анамнез, выявлять факторы риска заболеваний дыхательной системы;
* назначить первичные и вторичные профилактические мероприятия и др.;
* составить план проведения занятий в школе здоровья;
* составлять памятки для пациентов;
* излагать материал в доступной для пациента форме;

Для формирования профессиональных компетенций обучающийся ***должен владеть:***

- методами общеклинического обследования**,**

- интерпретацией результатов лабораторных, инструментальных методов диагностики,

- владеть методами оказания неотложной догоспитальной медицинской помощи,

- алгоритмом постановки предварительного диагноза с последующим направлением к соответствующему врачу-специалисту,

- алгоритмом развернутого клинического диагноза,

- основами ведения медицинской документации

- основами медицинской, физической, психологической и социальной реабилитации.

**Должен сформировать компетенции:** ПК-1,-6,-8,-9,-15,-16.

**Задания для самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся по указанной теме:**

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций, рекомендуемой учебной литературы.
2. Ответить на вопросы для самоконтроля
3. Проверить свои знания с использованием тестового контроля

Выполнить реферат.

**Формы контроля освоения заданий по самостоятельной внеаудиторной работе по данной теме** (тестовые задания, контрольные вопросы, ситуационные задачи, протоколы, заключения, графологические структуры, реферативные сообщения.

А) Субъективные и объективные методы обследования больных с оформлением предварительного диагноза.

Б) Работа с пациентами во вспомогательно – диагностическом подразделении

В) Интерпретация результатов полученных дополнительных исследований больного

Г) Работа по оформлению медицинской документации: оформление амбулаторной карты (сбор анамнеза, осмотр больного в дневном стационаре, обоснование диагноза, план обследования и лечения, этапный эпикриз, дневники курации, выписной эпикриз с рекомендациями).

Д) Самостоятельная работа обучающихся в учебных аудиториях (решение мультимедийных ситуационных задач, деловые игры, просмотр видеофильмов по теме, атласов и др.).

Вопросы для самоподготовки:

1. Этиология заболеваний дыхательнойсистемы;
2. Основные механизмы патогенеза заболеваний дыхательной системы;
3. Классификация заболеваний дыхательной системы;
4. Клинические проявления заболеваний дыхательной системы;
5. Выявлять факторы риска заболеваний дыхательной системы;

# Раздел 1. Официнальная фитотерапия

Официнальная фитотерапия (от латинского слова «officina» – аптека) основывается на лечении лекарственными растениями, разрешенными для применения в научной медицине.

**1. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К**

**ПРИМЕНЕНИЮ ФИТОТЕРАПИИ**

 Метод фитотерапии является составной частью традиционной медицины. Он регламентирован приказом: № 238 МЗ РФ - 2003 года и методическими рекомендациями «Применение методов фитотерапии в практическом здравоохранении» МЗ РФ от 1999 г., а также приказом МЗ РФ № 139 от 04.04.2003 г. «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений». Фитотерапия может применяться в домашних условиях и не требует специального оборудования.

Фитотерапия на различных этапах заболевания имеет свои **показания** и особенности, которые заключаются в следующем:

♦ на начальной стадии заболеваний фитотерапия является основным методом лечения ввиду мягкого действия и малой токсичности;

♦ в разгар заболевания она может применяться как поддерживающий метод лечения для повышения защитных сил организма, усиления эффекта основных лекарственных средств и уменьшения их побочного действия;

♦ на этапе выздоровления фитотерапия вновь занимает ведущее место, особенно при хронических заболеваниях, так как может применяться длительно и хорошо сочетается с синтетическими препаратами.

Фитотерапия может выступать как **самостоятельный и** как **дополнительный метод лечения.**

При острых респираторных инфекциях и катаральном бронхите допустимо самостоятельное применение фитотерапии, при условии, что пациент не имеет серьезных сопутствующих заболеваний, течение которых может резко ухудшить состояние (например, болезни соединительной ткани, органические поражения ЦНС, пороки сердца с недостаточностью кровообращения). При этом, само собой разумеется, что врач провел тщательный осмотр больного и у него не возникло подозрений на наличие более серьезной патологии – пневмонии, плеврита и т.д. Также следует помнить, что антибактериальная терапия при ОРЗ назначается, если гипертермия держится дольше 3 – 5 суток. Температурная реакция является естественным защитным механизмом при инфекционных заболеваниях, и не следует стремиться любой ценой ее подавлять.

Наиболее полно эффект от фитотерапии можно увидеть при лечении хронической патологии. При большинстве хронических соматических заболеваний, особенно в период ремиссии (пусть даже нестойкой), фитотерапия может применяться как единственный и достаточный метод лечения.

В остальных случаях использование лекарственных растений является хоть и дополнительным, но существенным компонентом лечения, способствует скорейшему выздоровлению, минимизирует количество осложнений или переход заболевания в хроническую форму.

Абсолютных **противопоказаний** к проведению фитотерапии не существует. Относительным противопоказанием можно считать:

► аллергические состояния, но в данном случае подбор лекарственных растений надо осуществлять более тщательно, не назначать пациенту поликомпонентный сбор, а начинать лечение с 1 – 2 растений, используя малые дозировки, вводить компоненты в сбор постепенно. Кроме того, существуют растения с десенсибилизирующим эффектом – плоды боярышника, корни солодки, трава череды, тысячелистника, фиалки трехцветной, цветки ромашки, бузины;

 ► другое относительное противопоказание - неотложные, угрожающие жизни состояния. Правда, вряд ли кому в голову придет лечить быстро развивающуюся кому отваром трав, это задача реанимации и ургентной медицины;

► беременность - хотя абортивное действие многих трав преувеличено, тем не менее следует соблюдать осторожность в назначении фитосредств при данном состоянии и лучше направить беременную женщину на консультацию к фитотерапевту. Недопустимо применение ядовитых растений, которые могут обладать тератогенным эффектом.

**2. Лекарственные формы в фитотерапии.**

В медицинской практике лекарственные растения могут применятся в виде готовых стандартизированных лекарственных форм, выпускаемых фармацевтической промышленностью: водно-спиртовые вытяжки – настойки, экстракты (сухие, густые, жидкие); растительные соки; сиропы; таблетки; порошки; мази, но чаще всего применяются приготовленные в домашних условиях – настои и отвары.

*Настои и отвары* – это жидкие лекарственные формы, представляющие собой водные извлечения из высушенного и измельченного лекарственного растительного сырья. При изготовлении настоев и отваров используют измельченное растительное сырье, отвечающее требованиям нормативно-технической документации. Мелкие плоды и семена берут цельными; цветки и мелкие цветочные корзинки берут цельными или измельчают. Листья, цветки и травы измельчают до размера частиц 5 мм (кожи­стые листья – 1 мм); стебли, кору, корневища, корни – не более 3 мм; плоды и семена – не более 0,5 мм. Сырье, входящее в состав мягчительных сборов и сборов для приготовления лечебных ванн, измельчают до размера частиц 2 мм. Обычно берут соотношение сырья и воды 1:10; для корневищ с корнями валерианы 1:30; для алкалоидсодержащего сырья, например из травы термопсиса, входящего в состав микстуры от кашля 1:400.

Для приготовления настоев и отваров измельченное лекарственное растительное сырье заливают водой комнатной температуры с учетом коэффициента водопоглощения и настаивают на кипящей водяной бане при частом помешивании: настои в течение 15 мин, отвары – в течение 30 мин, затем охлаждают при комнатной температуре: настои – не менее 45 мин, отвары – 10 мин, процеживают (отжимая сырье) и прибавляют воду до требуемого объема. Отвары из сырья, содержащего дубильные вещества, а также из листьев толокнянки, брусники процеживают без охлаждения, из листьев сены – после полного охлаждения. Настои из сырья, содержащего слизи (корни алтея, семя льна и др.) готовят методом холодного настаивания: сырье заливают рассчитанным количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивают в течение 6-8 часов, после чего процеживают. Срок хранения настоев и отваров – 1-2 суток в прохладном, защищенном от света месте, перед употреблением необходимо подогреть.

Среди способов применения фитосредств оптимальное влияние на слизистую оболочку оказывают *паровые ингаляции*, при этом температура пара выше 42 градусов губительна для вирусов, а теплый пар способствует восстановлению функции мерцательного эпителия. Методика применения проста: лекарственное сырье помещают в эмалированную посуду, заливают холодной водой и нагревают. При появлении пара емкость снимают с плиты и начинают ингаляцию, которая продолжается 10-15 минут. В практике также удобен способ ингаляции над термосом: в него засыпается 1-2 столовые ложки измельченного растительного сырья и заливается кипятком в количестве 150-200 мл, через 3-5 мин ингалируют пары лекарственного настоя. Удобно пользоваться пластмассовой воронкой, широкую часть которой накладывают на термос, а узкую часть берут в рот и вдыхают пары. Если сосудосуживающие фармакологические синтетические средства вызывают плоскоклеточную метаплазию эпителия слизистой оболочки носа и угнетают функцию мерцательного эпителия, то паровые ингаляции активируют регенерацию реснитчатого эпителия и ускоряют выздоровление. Ингаляции могут проводятся с помощью ингаляционных аппаратов, позволяющих создавать мелкодисперсные формы аэрозолей и способствующих повышению химической активности и электрического заряда мельчайших частиц лекарственного вещества.

 Курсы ингаляции целесообразно сочетать с массажем и гимнастикой. В фитотерапии неприемлем односторонний подход к использованию растительных средств. Необходимо комплексное, в зависимости от особенностей течения заболеваний и организма больного, лечение с использованием смеси растительных препаратов, отдельных растений и препаратов из них (новогаленовых, индивидуальных ве­ществ), так как каждый из них имеет свои параметры дей­ствия. Нужна рациональная комбинация фитотерапевтических методов лечения, проистекающих из опыта научной, традиционной и народной медицины.

**3. Основные действующие вещества**

**лекарственных растений.**

Терапевтическая ценность лекарственных растений определяется входящими в их состав биологически активными веществами, к которым относятся все, способные оказывать влияние на биологические процессы, протекающие в организме. Химический состав лекарственных растений и лекарственного сырья очень сложен и разнообразен.

 В зависимости от значения в фармации биологически активные вещества лекарственных растений делят на:

 1. *Основные биологически активные вещества (действующие)* - это вещества, благодаря которым и применяется данное растение.

 2. *Сопутствующие вещества* – это вещества, оказывающие положительное или отрицательное влияние на организм человека, способствующие резорбции биологически активных веществ, пролонгированию их действия.

 3. *Балластные вещества*. Они не обладают фармакологической активностью, но в фармации им уделяют внимание в связи с тем, что нередко они затрудняют изготовление лекарственных форм или поддержание их стабильности, например, крахмал подземных органов, липиды семян, пектины, слизи.

Лекарственные растения отличаются большим разнообразием химического состава и содержат многие десятки веществ. Спектр биологической активности лекарственных растений определяется наличием достаточного числа веществ разных химических классов и групп, которые в том или ином количестве присутствуют практически в каждом лекарственном растении (эфирные масла, флавоноиды, полифенолы, полисахариды и пр.). Количество веществ в лекарственных растениях может колебаться от десятков до сотен. Всем этим обусловлено доминирование того или иного фармакологического эффекта конкретного растения и его осмысленный выбор при назначении с лечебными и профилактическими целями. Следует знать, что растения, содержащие сильнодействующие и ядовитые вещества – алкалоиды, гликозиды (сердечные и тиогликозиды) применяются по особым показаниям под строгим динамическим наблюдением врача. В повседневной же практике при простудных заболеваниях лучше назначать готовые сборы, разрешенные к применению в медицинской практике и реализуемые через аптечную сеть. Для этих сборов проведены фитохимические, доклинические, клинические исследования и определены дозировки, основные показания, противопоказания и предостережения к их назначению.

***Основные действующие вещества лекарственных растительных средств, обуславливающих их применение при заболеваниях органов дыхания следующие:***

**♦ Эфирные масла** – это смеси терпеноидов, их спиртов и кетонов, которые эффективно применяются в аэрофитотерапии, ароматерапии, а растительное сырье, содержащее эфирные масла при заболеваниях органов дыхания, так как оказывают ценные лечебные эффекты, а именно:

 ***- противомикробное*** – бактериостатическое и бактерицидное. Механизм его сложен и состоит в основном в деструкции цитоплазматической мембраны бактерий с последующим нарушением обмена, аэробного дыхания, процессов синтеза. Летучие фракции некоторых масел (чеснока, лука и др.) в воздухе могут проявлять противомикробный эффект, который обозначается как фитонцидный. Важно, что даже при длительном контакте с компонентами эфирных масел микроорганизмы не вырабатывают к ним резистентности, при этом действие антибиотиков, других химиотерапевтических средств, синтетических антисептиков усиливается. Наибольшей противомикробной активностью отличаются эфирные масла чеснока, лука, ромашки, эвкалипта, чабреца, шалфея, багульника, можжевельника, сосны, пихты;

 - ***противовоспалительное*** действие проявляют эфирные масла многих растений, хотя при использовании нативных препаратов оно, как правило, обязано суммарному эффекту разных действующих начал. Противовоспалительная активность проявляется в защите клеток от дальнейшего повреждения, в ослаблении экссудативной фазы процесса, в лейкоцитарной и макрофагальной инфильтрации (усиление фагоцитарной активности), в усилении пролиферации клеток, снижении капиллярной проницаемости, торможении свободнорадикальных реакций путем прямого связывания окисляющих веществ эфирными маслами;

- ***эпителизирующее -*** реализуется путем применения экстрактов, содержащих эфирные масла, полученных на основе жирных масел (подсолнечного, оливкового и др.). Экспериментальные данные свидетельствуют, что эфирные масла ряда растений повышают синтез ДНК и пролиферацию в культуре фибробластов, причем это действие соизмеримо с эффектом синтетических стимуляторов регенерации группы пиримидинов. Мутагенными свойствами эфирные масла не обладают. Наиболее активны и используются в качестве эпителизирующих средств при повреждениях слизистых и кожи эфирные масла из календулы, зверобоя, сушеницы, лаванды, тысячелистника, ромашки;

- ***спазмолитическое*** действие на бронхи, коронарные и мозговые сосуды, желчевыводящие и мочевыводящие пути находит широкое применение в медицине. Оно не связано с блокадой холино-, серотонино-, адренорецепторов и имеет, видимо, миотропную природу, детали которой остаются неясными. Вещества типа ментола из масла мяты перечной способны к тому же активировать физиологические сосудорасширяющие рефлексы с холодовых рецепторов полости рта и дыхательных путей;

- ***отхаркивающее*** действие в большей мере связано с бальзамическим и противовоспалительным влиянием на раздраженные слизистые, с муколитическими свойствами, что приводит к облегчению непродуктивного кашля, улучшению дренажной функции эпителия бронхов. Наиболее выражено для эфирных масел тимьяна, багульника, чабреца и др..

**♦ Смолы** – сложные по химическому составу вещества, близкие к эфирным маслам. Долго не высыхающие смолы называются *бальзамами.* Часто смолы оказывают бактерицидное и подавляющее гниение действие, некоторые из них обладают ранозаживляющим, а третьи – мочегонным.

**♦ Гликозиды (сапонины)** с отхаркивающим действием – с тритерпеновым ядром в основе. Сапонины рефлекторно со слизистой желудка способствуют разжижению вязкой мокроты, активируют функцию реснитчатого эпителия дыхательных путей, перистальтические движения бронхов. После частичного всасывания и выделения бронхиальными железами сапонины могут вспенивать мокроту, облегчать ее выделение и прямо усиливать секрецию ее жидкой компоненты. В результате улучшается дренаж бронхов, кашель становится менее мучительным и более продуктивным. Наиболее богаты сапонинами с отхаркивающими свойствами корни истода, корневища с корнями первоцвета, синюхи голубой и др. Несколько особняком в группе сапонинсодержащих растений стоит солодка, корни которой содержат более 15 тритерпеновых гликозидов - глицирризин, глицирризиновую кислоту и ряд других соединений разной структуры. Агликоны сапонинов имеют структурное сходство с кортикостероидами и в какой-то мере воспроизводят их действие (больше минералокортикоидное), не нарушая баланс эндогенных гормонов даже при длительном приеме. Это определяет более широкий по сравнению с другими сапонинами спектр лечебного действия солодки. Она стоит на одном из первых мест по частоте назначения в практике восточной медицины. Кроме отхаркивающих свойств, солодка проявляет отчетливое противовоспалительное, противоаллергическое, иммуностимулирующее и репаративное действие.

**♦ Природные фенольные соединения -** это вещества растительного происхождения, содержащие ароматическое кольцо с одной или несколькими свободными или связанными гидроксильными группами. Фенольные соединения имеют универсальное распространение в растительном мире. Они свойственны каждому растению и даже каждой растительной клетке. В настоящее время известно свыше двух тысяч природных фенольных соединений. В растениях фенольные соединения играют очень важную роль. Они являются обязательными участниками всех метаболических процессов: дыхания фотосинтеза, гликолиза, фосфорилирования. Фенольные соединения являются регуляторами роста, развития, и репродукции растений, при этом, оказывая как стимулирующее, так и ингибирующее (замедляющее) действие. Они повышают устойчивость растений к грибковым заболеваниям, обладают антибиотическим и противовирусным действием. Простые фенольные соединения в свободном состоянии в растениях встречаются редко, шире распространены их производные, которые содержатся в шишках ели, плодах и цветках смородины черной, некоторых лишайниках.Двухатомные фенолы содержатся в чешуе лука, траве эфедры хвощевой. в растениях семейств вересковые, розоцветные, астровые. Фенолкарбоновые кислоты (оксибензойная, салициловая, галловая) содержатся в траве фиалки, плодах малины и обладают противовоспалительным и жаропонижающим действием. Оксикоричные кислоты обладают антимикробной и антигрибковой активностью, проявляют антибиотические свойства. Наибольшее значение имеют два довольно постоянных вида активности простых фенольных соединений: противомикробное (повреждение мембраны и повышение ее проницаемости у микробных клеток), которое проявляет себя при прямом воздействии на очаг инфекции (ванночки, примочки, полоскания, промывания) и антиоксидантное - защита клеток от аутолиза. К простым фенольным соединениям относится также госсипол, содержащийся в большом количестве в коре корней хлопчатника и проявляющий выраженное противовирусное действие.

Фенольные соединения входят как составные компоненты в эфирные масла, другие представляют самостоятельный интерес и в силу достаточной растворимости в воде и возможности извлекаться при приготовлении настоев и отваров.

**♦ Флавоноиды –** групповое название химически близких соединений «фенольного» биогенеза, в основе которых лежит молекула флавана, синтезируются они растениями из ароматических кислот и имеют несколько спиртовых групп. Спектр фармакологического действия различных флавоноидов очень широк:

- ***капилляроукрепляющее*** (Р-витаминное) действие. Практически во всех растениях витамин Р встречается вместе с витамином С. Они потенцируют капилляроукрепляющее действие друг друга, необходимы в биохимической «связке», но не взаимозаменяемы;

- ***спазмолитическое*** действие флавоноидов проявляется в отношении сосудов бронхов, коронарных, мозговых и др.. Это действие довольно кратковременно. Флавоноиды разрешают спазм гладкомышечных волокон, провоцируемый различными эндо- и экзогенными факторами;

- ***мочегонное*** действие - по степени этого действия флавоноиды бесспорно уступают синтетическим салуретикам, но оно достаточно выражено, не дает свойственных последним осложнений и сопровождается увеличенным выделением не только воды, но и азотистых шлаков, других камнеобразующих кислот.

**♦ Дубильные вещества** или танины – высокомолекулярные полифенольные соединения, содержатся в коре дуба, траве зверобоя, листьях шалфея, эвкалипта, плодах черемухи, черники, ольхи, корневищах лапчатки, кровохлебки, горца змеиного и др. Вяжущее действие танинов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку. Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих, противовоспа­лительных и кровоостанавливающих средств, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, полости рта, пародонта.

**♦ Полисахариды -**в лечении острых инфекций верхних дыхательных путей наибольшее значение имеют слизи. Слизистые вещества представляют собой группу полисахаридов, они сильно гидрофильны. Значительные количества слизистых веществ содержат семена льна, корни алтея, цветки липы, листья подорожника, мать-и-мачехи. В отварах и настоях из этих растений они оказывают мягчительное, обволакивающее и противовоспалительное действие на слизистые оболочки.

**♦ Органические кислоты** - содержатся в клеточном соке многих растений. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, землянике, клюкве, цитрусовых. Высоким содержанием кислоты аскорбиновой отличаются плоды шиповника, черной смородины, черники, клюквы, брусники. В бруснике, кроме того, находится кислота бензойная, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты — салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои сосны, почек черного тополя, тысячелистника, ромашки, полыни, хмеля, чабреца и других растений.

**♦ Аминокислоты** являются продуктами обмена белковых веществ в клетках растений. Для лечебной практики большое значение имеют глутаминовая кислота, тионин, аспарагин, глутамин, холин и другие.

**♦ Пектины** – группа высокомолекулярных соединений, приобретающих студнеобразную консистенцию после набухания в воде. Обладают адсорбирующим и вяжущими свойствами.

**♦ Микроэлементы** находятся во всех тканях растений. Многие из них входят также в состав ферментов, витаминов, гормонов участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена. Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений содержит повышенное количество микроэлементов. Например, медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник обыкновенный, крапива двудомная; серебро - ольха серая; марганец - бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо — одуванчик лекарственный, тысячелистник обыкновенный, пастушья сумка.

**♦ Витамины** — органические соединения разнообразного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы метаболизма, ретикулоэндотелиальную систему, кроветворение. В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях. Однако такие из них, как плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоничном сочетании и не оказывают на организм побочного действия, которое отмечается в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например кислоты аскорбиновой. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем у синтетических аналогов.

В данной главе приведены далеко не полные данные о биологически активных веществах, содержащихся в лекарственных растениях и их эффектах, но этих сведений достаточно, чтобы иметь представление о действии лекарственных растений и сборов при лечении простудных заболеваний, о многогранности их воздействия на каждую фазу воспалительного процесса.

**4. фитотерапия острых респираторных**

**заболеваний.**

Дыхание - одна из важнейших функций регулирования жизнедеятельности организма. Функцию дыхания обеспечивает дыхательная (респираторная) система в которую входят легкие и респираторный тракт, последний, в свою очередь, включает носовые ходы, гортань, трахею, бронхи, мелкие бронхи и альвеолы. Бронхи сильно ветвятся, распространяясь по всему объему легких и напоминая крону дерева. Поэтому часто трахею и бронхи со всеми ответвлениями называют бронхиальным деревом. Деятельность органов дыхания регулируется нервной системой - ее центральными (дыхательный центр) и периферическими (вегетативными) звеньями. В дыхательном центре, расположенном в головном мозге, имеются центры вдоха и выдоха. При нормальном дыхании центр вдоха посылает импульсы к мышцам груди и к диафрагме, стимулируя их сокращение.

Поверхность респираторного тракта выстлана слизистой оболочкой с реснитчатым (мерцательным) эпителием. Эта оболочка играет защитную и выделительную роль. Постоянным колебанием реснички эпителия продвигают бронхиальный секрет в сторону гортани и удаляют микроорганизмы и мельчайшие частицы пыли, попавшие в дыхательные пути.

Мокрота – слизистый секрет бронхиальных желез, увлажняет мерцательный эпителий и способствует прилипанию попадающих с воздухом инородных частиц. В норме в дыхательных путях образуется около 100 мл жидкости в сутки, большая часть которой заглатывается. При заболеваниях органов дыхания снижается активность реснитчатого эпителия, а секреция мокроты наоборот увеличивается, повышается ее вязкость. Несмотря на защитные действия мокроты, ее избыточное количество затрудняет газообмен, создают условия для размножения болезнетворных микроорганизмов.

Поражение органов дыхания закономерно при острых респираторных заболеваниях, гриппе, пневмониях, хроническом бронхите, бронхиальной астме и других заболеваниях. Несмотря на полиэтиологическую природу, они имеют сходство катаральных проявлений, бронхоспазма и бронхообструкции, синдрома интоксикации.

На ***острые респираторные заболевания*** в структуре заболеваемости приходится значительная доля случаев и дней временной нетрудоспособности. Выраженность ведущих симптомов: катарального, общетоксического, тонзиллярного и других диктуют выбор методов лечения. Больных лечат, в основном, в условиях поликлиники. Общие принципы лечения заключаются в противовоспалительном, иммуннокорригирующем, симптоматическом воздействии с целью быстрейшего выздоровления пациента и предупреждения развития осложнений.

Чем раньше начинается проведение фитотерапии при острых заболеваниях дыхательных путей, тем больших успехов можно достигнуть в усилении защитных сил организма и, следовательно, значительно сократить длительность болезни, облегчить ее течение и обеспечить надежную профилактику развития осложнений и рецидивов. При лечении острых заболеваний дыхательной системы очень важно проведение обширной детоксикационной терапии на фоне развития лихорадки для снижения интоксикации организма, вызванной как микробными или вирусными токсинами, так и продуктами нарушенного метаболизма и распада пораженных тканей. При любых острых респираторных заболеваниях, особенно с выраженной температурной реакцией, обильное теплое питье испокон веку было одним из «китов» лечения.

В дебюте острые заболевания дыхательных путей имеют много общего, поэтому превентивное лечение лекарственными растениями может быть однотипным и ограничиваться небольшим количеством травяных сборов на выбор лечащего врача. При определенном навыке и знаниях фитотерапии конечно же эти сборы можно модифицировать - рекомендовать ввести дополнительно лекарственные растения, изменить режим экстракции для получения максимального эффекта. Например, вместо традиционных «заваривать три раза в день» можно рекомендовать сделать отвар, особенно в сборах, содержащих солодку или слизеобразующие растения (цветки липы, листья подорожника, мать-и-мачехи, корень алтея).

Имеется немало средств растительного происхождения, которые можно эффективно использовать для профилактики и лечения ОРВИ, относящиеся к различным фармакотерапевтическим группам:

1. ***Общеукрепляющие растения:***

 ♦ *растения, содержащие витамины и микроэлементы* – плоды шиповника, смородины черной, облепихи, цитрусовые, плоды земляники, рябины обыкновенной, калины обыкновенной, клюквы, брусники, черники, листья крапивы, первоцвета;

♦ *адаптогены и иммунокорректоры* – в детской практике следует назначать с осторожностью (под наблюдением врача!), поскольку они вызывают изменение гормонального равновесия – это *растения, содержащие лигнаны* – корневище с корнями элеутерококка колючего, левзеисафлоровидной, плоды и семена лимонника китайского; *содержащие фенологликозиды* – корень радиолы розовой; *содержащие стероидные сапонины* – корневище с корнями заманихи высокой, *тритерпеновые сапонины*– корни женьшеня (рекомендуется больше для взрослых), аралии маньчжурской; *содержащие полисахаридные комплексы и другие группы БАВ* – трава эхинацеи пурпурной, зверобоя продырявленного, череды трехраздельной. Данная группа растений выпускается фармацевтической промышленностью в основном в виде настоек или жидких экстрактов, отпускаемых в аптечной сети;

♦ *растения, содержащие биогенные стимуляторы* – сок алоэ, каланхоэ, препарат «биосед» из очитка большого.

***2. Бактерицидные и бактериостатические растения***, *содержащие эфирные масла группы монотерпенов производные – цинеола* (листья шалфея лекарственного, эвкалипта прутьевидного), *группы ароматических эфирных масел производные тимола* (трава тимьяна ползучего и обыкновенного); *фенольные соединения* – трава зверобоя продырявленного, цветки календулы лекарственной;

***3. Противовоспалительные растения****, содержащие дубильные вещества* – кора дуба, корневище лапчатки, корневище горца змеиного, кровохлебки, ольховые шишки и др.; *растения, содержащие эфирные масла производные азулена* – цветки ромашки аптечной и безязычковой; *растения, содержащие слизи -* листья мать-и-мачехи, подорожника; цветки липы;

***4. Жаропонижающие и потогонные растения*** – *растения, содержащие витамины* – плоды малины, плоды черной смородины, клюквы, брусники; *растения, содержащие эфирные маслагруппы монотерпенов* – плоды можжевельника обыкновенного; *сесквитерпенов*– цветки липы, листья березы, *ароматические эфирные масла* – трава душицы; *растения, содержащие флавоноиды* – цветки бузины; *растения, содержащие производные салициловой кислоты* – трава фиалки трехцветной, плоды малины;

***5. Обволакивающие, мягчительные, отхаркивающие растения:***

 ♦ *содержащие полисахариды (слизи)* - листья мать-и-мачехи; цветки липы, листья подорожника большого, виды алтея (лекарственного и армянского);

♦ *растения, содержащие эфирные масла группы сесквитерпенов производные алантолактона* – корневище с корнями девясила высокого, *производные ледола* – побеги багульника болотного, *производные кадинена* – корневище аира болотного; *ароматические эфирные маслапроизводные тимола* – трава тимьяна ползучего и обыкновенного, трава душицы обыкновенной, *производные анетола* – плоды аниса обыкновенного, фенхеля обыкновенного, *содержащие смолы и бальзамы* – почки сосны;

♦ *растения, содержащие производные салициловой кислоты* – трава фиалки трехцветной;

♦ *растения, содержащие тритерпеновые сапонины* – корни солодки, корневище с корнями синюхи голубой и первоцвета весеннего;

♦ *содержащие алкалоиды, оказывающие противокашлевое действие* – это готовые стандартизированные препараты, выпускаемые фармацевтической промышленностью, содержащие кодеина фосфат; глауцина гидрохлорид из травы мачка желтого; из трава термопсиса ланцетного – настой 1:400, в составе микстуры; ликорина гидрохлорид из подснежника Воронова и унгернии Виктора;

♦ *бронхолитические растения и готовые препараты*, содержащие алкалоиды тропанового ряда и эфедрина гидрохлорид;

***6. Противоаллергические растения,*** *содержащие флавоноиды* – трава череды трехраздельной, фиалки трехцветной, корни солодки голой и уральской; *растения,содержащие эфирные масла группы сесквитерпенов*– листья березы.

Кроме того, в медицинской практике достаточно широко используются готовые официнальные сборы, выпускаемые фармацевтической промышленностью:

***♦ Сбор витаминный №1 (Speciesvitaminosaе №1)***

*Состав:* плодов шиповника, плодов рябины обыкновенной – ana.

*Показания:* в качестве витаминного средства.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя по 1\2 стакана 3-4 раза в день.

***♦ Сбор витаминный №2 (Speciesvitaminosaе №2)***

*Состав:* плодов шиповника, плодов черной смородины – ana.

*Показания:* в качестве витаминного средства.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя по 1\2 стакана 2-3 раза в день.

***♦ Сбор поливитаминный (Speciespolyvitaminosae)***

*Состав:* листьев крапивы – 3 части

 плодов рябины обыкновенной – 7 частей.

*Показания:* в качестве витаминного средства.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя по 1\2 стакана ложке 3-4 раз в день.

***♦ Сбор грудной №1 (Speciespectoralis №1)***

*Состав:* корней алтея, листьев мать-и-мачехи – по 40%, травы душицы - 20%.

***♦ Сбор грудной №2 (Speciespectoralis №2)***

*Состав:* листьев мать-и-мачехи – 40%, листьев подорожника большого, корней солодки – по 30%.

***♦ Сбор грудной №3 (Speciespectoralis №3)***

*Состав:* корней алтея, корней солодки – по 28,8 г, листьев шалфея, плодов аниса, почек сосны – по 14,4 г.

***♦ Сбор грудной №4 (Speciespectoralis №4)***

*Состав:* цветков ромашки, побегов багульника, цветков календулы, травы фиалки – по 20%, корней солодки – 15%, листьев мяты - 5%.

*Фармакологическое действие:* отхаркивающее, противовоспалительное, спазмолитическое.

*Показания:* инфекционно-воспалительные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем.

*Противопоказания:* гиперчувствительность.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя после еды по 1\2 стакана 2-3 раза в день (сборы № 1,2,3) и по 1\2-1 стакану 3 раза вдень (сбор №4) в течение 2-3 недель.

***♦ Сбор потогонный №1 (Speciesdiaphoretica №1)***

*Состав:* цветков липы – 1 часть

 плодов малины – 1 часть.

***♦ Сбор потогонный №2 (Speciesdiaphoretica №2)***

*Состав:* листьев мать-и-мачехи – 4 части

 травы душицы – 2 части

 плодов малины – 4 части.

*Фармакологическое действие:*  жаропонижающее, противовоспалительное.

*Показания:* простудные заболевания.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя ( в теплом виде) по 1\2 стакана 3-4 раз в день.

***♦ Сбор для ингаляций №1 брикет (Briketumspeciiproinhalationibus №1)*** *Состав:*  листьев шалфея

 цветков ромашки – по 50%

***♦ Сбор для ингаляций №2 брикет (Briketumspeciiproinhalationibus №2)*** *Состав:*  листьев эвкалипта прутовидного

 цветков ромашки – по 50%

*Фармакологическое действие:* антимикробное, противовоспалительное.

*Показания:* острые и хронические респираторные заболевания.

*Противопоказания:* гиперчувствительность.

*Способ применения и дозы:* настой для ингаляций и полосканий.

«Стержнем» фитотерапии при ОРЗ является ***ингаляционный метод.*** При нем лекарственные вещества доставляются непосредственно в дыхательные пути и оказывают там максимально целебное воздействие. Лечение должно быть настойчивым и включать 4-6 ингаляций в начале болезни и 2-3 в период разрешения процесса. Многолетний опыт показывает, что, если ингаляции начать до возникновения воспалительных явлений в носоглотке, даже при наличии контактов с больными ОРВИ можно защитить себя или быстро оборвать начавшиеся болезненные симптомы. Каждый раз целесообразно готовить свежий отвар трав (эфирные масла растений быстро улетучиваются). Аэрозольные ингаляции при болезнях органов дыхания могут оказывать различное действие: антисептическое, противовоспалительное, бронхолитическое, способствуют разжижению и эвакуации мокроты, улучшает функцию мерцательного эпителия.

Для ингаляций применяются лекарственные растения, содержащие эфирные масла: календула, мята, ромашка, шалфей, эвкалипт, чабрец, береза, подорожник. Для ингаляций применяют 5-10%-ные отвары вышеуказанных растений. Ингаляции могут быть теплыми и холодными. Продолжительность первой ингаляции 1-2 мин и при хорошей переносимости впоследствии до 5-10 мин. Кроме того, могут использоваться готовые официнальные препараты из растений: эфирные масла, настойки, соки.

 Наибольшей активностью обладают эфирные масла мяты, эвкалипта, шалфея и др., настойки календулы, эвкалипта, шалфея, мяты, зверобоя.

 Они используются в разведении с кипяченной водой или изотоническом растворе натрия хлорида. Для этого к 2-4 мл растворителя добавляется 15-20 капель масла или настойки. Продолжительность ингаляции 10-15 мин.

 Соки подорожника, каланхоэ являются готовыми лекарственными формами, их изготовляют из листьев растений с последующей их консервацией. Показания для применения соков являются острые заболевания дыхательных путей: риниты, синуситы, фарингиты, бронхиты, пневмонии. На одну процедуру используется 1-2 мл сока. Ингаляции проводятся холодным способом через ингаляторы. Курс лечения 10-12 дней, в течение дня 2-3 ингаляции.

***Можно рекомендовать некоторые рецепты:***

**Для ингаляций**

*♦ Эффективно использовать как отдельные растения, так и их смеси* - листья эвкалипта, шалфея, травы чабреца, сосновые и березовые почки: 3 ст. ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 2-3 мин. и вдыхают горячий пар через нос и рот;

*♦ Лук и чеснок* натирают на мелкой терке и вдыхают пары в течение 10-15 мин. 2 раза в день на протяжении 10-15 дней. Во время эпидемии гриппа в целях профилактики применяют настой чеснока: 2-3 истолченных зубчика заливают 2,5 ложками крутого кипятка, настаивают два часа и закапывают в нос по 2 капли в каждую ноздрю (взрослым и детям). Очень полезно вдыхать летучие выделения свежеприготовленной кашицы из лука и чеснока. Особенно активно выделение летучих фитонцидов в первые 10-15 мин, затем поток их быстро истощается. Попадая в дыхательные пути, фитонциды очищают их от болезнетворных бацилл, тонизируют и оздоравливают организм. Фитонциды лука и чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов;

*♦ Сборы для ингаляций* состоят обычно из 3-5 трав: к двум компонентам эфиромасличного действия добавляют 1-2 растения с обволакивающим и противовоспалительным действием (листья мать-и-мачехи, подорожника), а для улучшения вкуса и запаха – растертые семена аниса или листья мяты;

*♦ Хороший эффектпри простуде* оказывает также вдыхание паров сваренного в "мундире" картофеля или картофельной кожуры и шелухи овса. Их фитонциды усиливают иммунологические реакции организма и восстановительные процессы в тканях. Сварить картофель в "мундире" и вдыхать его пар при острых респираторных заболеваниях.

**Для промывания полости носа и полоскания горла**

*♦* Используют листья шалфея, цветки ромашки, череду, чабрец, аир, багульник, зверобой, календулу, фиалку, эвкалипт: 4 ст. ложки измельченного сырья заливают двумя стаканами кипятка, кипятят несколько минут и применяют 3-4 раза в день;

*♦* Соки, приготовленные из овощей: моркови, красной свеклы, капусты, репы, хрена, разведенные пополам с водой используют для полоскания полости рта и горла, а также приема внутрь;

*♦* Пихтовое масло получают из хвои и молодых побегов пихты, оно обладает высокой биологической активностью. Пихтовое масло относится к экологически чистым продуктам, поскольку пихта может расти только в местах с чистым воздухом, свободным от промышленных загрязнений. Чистое масло наносится на миндалины, закапывается в носовые ходы;

*♦* При ринитах для закапывания в нос хорошо себя зарекомендовали сок моркови, свеклы, разбавленные с растительным маслом (1:5). Также можно использовать чеснок или лук, которые кусочками кладут на 2-3 минуты в растительное масло, затем вынимают и это масло, содержащее извлеченные из них фитонциды закапывают в нос.

**Для снижения температуры**

*♦ Быстрое жаропонижающее действие* оказывает настой цветков ромашки аптечной (1 чайная ложка) и липового цвета (1 столовая ложка), заваренных 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

*♦ При высокой температуре* хорошо помогает сок калины, следует учитывать при этом снижение артериального давления, поэтому при гипотонии не назначается. Полезно теплое питье с добавлением клюквы, лимона, брусники, которые оказывают легкий мочегонный эффект и способствуют быстрейшему выведению продуктов жизнедеятельности микроорганизмов. Для полоскания полости рта и горла эффективны отвары и настои листьев шалфея, эвкалипта, календулы, мать-и-мачехи. Необходимо отметить, что антисептические свойства настоя листьев эвкалипта настолько выражены, что после его длительного применения полностью исчезают проявления ангины. Для полоскания применяют теплый настой из расчета 20 г сырья на 200 мл воды;

*♦* Для успешного лечения важно пребывание больного в тепле, а также использование народных методов, направленных на облегчение течения воспалительного процесса, устранение насморка, кашля, интоксикации. Общепринято назначение обильного питья: чай с малиновым или смородиновым вареньем.

**При появлении кашля**

*♦* Для облегчения откашливания мокроты эффективно применение грудных сборов №1, №2, №3, №4 (см.выше)

*♦* Настои и отвары из корневищ с корнями девясила, листьев мать-и-мачехи, подорожника, корня солодки, алтея, травы зверобоя, душицы, багульника, чабреца, почки сосны, плодов аниса, фенхеля (2-3 ст.л. (10-15 г.) измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Принимают в 1/3 стакана 4 раза в день);

Многие растения можно применять самостоятельно. Такие процедуры смягчают кашель и разжижают мокроту, лечат осиплость голоса и насморк. Данные сборы целесообразно принимать и внутрь в виде настоев. Не следует игнорировать питье горячего молока с добавлением сливочного масла, меда, питьевой соды. Полезно принимать щелочную минеральную воду.

**Пищевые растения, рекомендуемые при ОРВИ**

При простудных заболеваниях, с первых дней болезни назначаются овощные и фруктовые соки, рекомендуется использовать природные поливитаминные средства: плоды клюквы, калины, смородины черной, земляники в сочетании с медом, плоды цитрусовых и др.. Введение витаминов и микроэлементов с растительными смесями способствует активации иммунной системы больного и уменьшает вероятность хронизации процесса и осложнений.

*♦* Эффективно обильное питье фруктовых, овощных соков, морсов, приготовленных из плодов клюквы, брусники, малины, лимона, шиповника, облепихи и др., компоты из ревеня, кисели из черной смородины, шиповника.

*♦* Плоды лимона, апельсина можно употреблять с цедрой, так как в ней содержится большое количество витамина Р, а в сочной части плода комплекс поливитаминов.

*♦* Полезно употребление сока моркови, свеклы, капусты, смешанных с медом или яблочным соком (1:1), которые можно употреблять внутрь или использовать для полоскания горла несколько раз в день и по одному глотку в конце полоскания проглатывать.

*♦* При появлении кашля целесообразно употребление сока редьки, смешанного с медом или сахаром (1:1), сока лука репчатого или чеснока, смешанного с медом (1:1).

*♦* Полезны витаминные и общеукрепляющие сборы: шиповник и малина (плоды), листья смородины и брусники в равных частях, 20 г смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, принимать по 100 мл 3-4 раза в день.

В период развернутой картины болезни средства местного воздействия необходимо использовать регулярно до полного прекращения воспалительных явлений в носоглотке. Общий курс фитотерапии при острых респираторных заболеваниях обычно составляет 5-7 дней, однако целесообразно продолжение фитотерапии до прекращения основных признаков болезни (насморка, кашля, слабости).

**5. Фитотерапия при хронической**

**обструктивной болезни легких.**

***ХОБЛ*** - собирательное понятие, которое объединяет группу хронических заболеваний дыхательной системы: хронический обструктивный бронхит, эмфизема легких, бронхиальная астма.

ХОБЛ относится к числу наиболее распространенных заболеваний человека. В структуре заболеваемости они входят в число лидирующих по числу дней нетрудоспособности, причинам инвалидности и занимает четвертое место среди причин смерти.

Признак, по которому формируется группа хронических обструктивных болезней легких, - это медленно прогрессирующая необратимая бронхиальная обструкция с нарастающими явлениями дыхательной недостаточности. Вне зависимости от тяжести ХОБЛ проявляются с преимущественным поражением дистального отдела дыхательных путей.

Основные клинические проявления ХОБЛ обусловлены в большинстве случаев хроническим обструктивным бронхитом: кашель и одышка, продукция и выделение мокроты.

Хронический обструктивный бронхит (ХОБ) характеризуется периодами кашля, выделения мокроты в течение 3 месяцев на протяжении 2 лет подряд. Выраженность клинических признаков и изменений основных функциональных показателей в зависимости от степени тяжести ХОБ представлены в таблице 1.

 Таблица 1

**Классификация ХОБЛ по степени тяжести**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Степень тяжести*** | ***Клиническая картина*** | ***Функциональные*** ***показатели*** |
| Легкое течение | Кашель курильщика, одышка незначительная или отсутствует | ОФВ1 60-70% от должногоОФВ1/ЖЕЛ слегка снижены |
| Течение средней тяжести | Одышка и (или) хрипы при физической нагрузке, кашель (с мокротой или без), патологические изменения при клиническом обследовании | ОФВ1 40-59% от должного, может увеличиваться сопротивление бронхиального дерева, снижаться диффузионная способность, наблюдаться гипоксемия. Нет гиперкапнии. |
| Тяжелое течение | Одышка при малейшей физической нагрузке, хрипы и кашель постоянно. Определяются признаки эмфиземы, цианоз, у некоторых – отеки, полицитемия. | ОФВ1 менее 40% от должного, признаки выраженной эмфиземы, низкая диффузионная способность. Наблюдаются гипоксемия и гиперкапния. |

 Этиологическими факторами ХОБ являются внешние и внутренние факторы риска. Экзогенные факторы: курение, неблагоприятные условия окружающей среды, острая вирусная инфекция и хроническая персистенция вирусов, профессиональные вредности и др. Ведущее значение имеют эндогенные факторы – врожденные или приобретенные дефекты саногенеза бронхов, анатомическая патология и очаговая инфекция носоглотки, врожденные ферментопатии (чаще –дефицит альфа-1-антитрипсина), дефект секреторного иммуноглобулина А, врожденные нарушения обмена веществ. Определенное значение при ХОБ имеют такие механизмы обструкции, как воспалительный отек слизистой оболочки бронхов, обтурация просвета слизью и бронхоспазм. Нарушение транспортной функции реснитчатого эпителия и избыточное образование вязкой слизи при мукоцилиарной недостаточности вызывают кашель.

ХОБ с патофизиологической точки зрения относится к числу болезней, при которых нарушается баланс в системе протеолиз-антипротеолиз, чему способствует повышенное содержание нейтрофильнойэластазы. ХОБ имеет характерные морфологические особенности: гипертрофию бронхиальных желез, метаплазию эпителиальных клеток. Введено понятие «индекс Reida» – отношение числа бокаловидных клеток к толщине слизистого слоя бронха. Ведущая роль в патогенезе ХОБ отводится нейтрофилам и альвеолярным макрофагам. Биомаркером при ХОБ является воспалительная активация нейтрофилов, о чем свидетельствуют повышенное содержание миелопероксидазы в цитоплазме клетки и повышенный выход нейтрофильнойэластазы.

 По мере прогрессирования заболевания наблюдается сначала транзиторная, а затем постоянная гипоксия и гиперкапния, нередко повышается вязкость крови, что обусловлено вторичной полицитемией. Развивается декомпенсированное легочное сердце. Для больных с ХОБЛ тяжелой степени характерны стойкие признаки дыхательной недостаточности, нарастание легочной гипертензии, уменьшение массы тела.

 Выделяют две клинические формы заболевания - эмфизематозную и бронхитическую.

*Эмфизематозную форму (тип А)* ХОБЛ связывают преимущественно с панацинарной эмфиземой. Таких больных образно называют “розовыми пыхтельщиками”, поскольку для преодоления преждевременно наступающего экспираторного коллапса бронхов, выдох производится через сложенные в трубочку губы и сопровождается своеобразным пыхтением. В клинической картине превалирует дыхательная недостаточность, что проявляется одышкой в покое вследствие уменьшения диффузионной поверхности легких. Больные плохо переносят физическую нагрузку. Легочная гипертензия умеренно выражена, так как редукция артериального русла, вызванная атрофией межальвеолярных перегородок, не достигает значительных величин. Легочное сердце длительное время компенсировано.Такие больные обычно худые, кашель у них чаще сухой или с небольшим количеством густой и вязкой мокроты.

*Бронхитическая форма (тип В)* наблюдается при центриацинарной эмфиземе. Постоянная гиперсекреция вызывает увеличение сопротивления на вдохе и выдохе, что способствует существенному нарушению вентиляции и значительному уменьшению содержания кислорода в альвеолах, последующему нарушению перфузионно-диффузионных соотношений и шунтированию крови. Это обуславливает характерный синий оттенок цианоза у больных. Диффузный пневмосклероз и облитерация просвета кровеносных сосудов ведут к быстрому развитию легочного сердца и его декомпенсации. Этому способствуют стойкая легочная гипертензия, значительная гипоксемия, эритроцитоз и постоянная интоксикация вследствие выраженного воспалительного процесса в бронхах. У больных с бронхитическим типом преобладает кашель с мокротой, рано появляются признаки легочного сердца, декомпенсации правых отделов сердца, отеки нижних конечностей, быстро появляются осложнения, которые приводят к летальному исходу. В клинических условиях чаще встречаются больные со смешанным типом заболевания. Выделение двух форм ХОБЛ имеет прогностическое значение (табл.2).

#### Таблица 2

**Клиническая характеристика типов ХОБЛ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Признаки*** | ***Бронхитический*** | ***Эмфизематозный*** |
| Телосложение | нормо-, гиперстеническое | астеническое |
| Внешнийвид | отечное, цианотичное лицо, иньецированы сосуды конъюнктивы глаз, шея коротная, набухшие вены шеи | пониженное питание до худобы, грудная клетка увеличена в передне-заднем диаметре, “бочкообразная”, реберные дуги развернуты |
| Гипотрофиямышцконечностей | менеевыражена | выражена |
| Соотношениеосновныхсимптомов | кашель > одышки,кашель выраженный, предшествует появлению одышки | одышка > кашля,кашель незначительный, появляется после одышки |
| Функциявнешнегодыхания | ЖЕЛ в норме, ФЖЕЛ резко снижена, обструкция бронхов выражена | ЖЕЛ резко снижена, ФЖЕЛ в пределах нормы |
| Диффузионнаяспособность | умеренноснижена | резкоснижена |
| Дыхание |  сухие свистящие хрипы на фрне жесткого дыхания | везикулярное, ослабленное, “немоелегкое” |
| Цианоз | диффузныйсиний “одутлова-тик” | розово-серый “пыхтельщик” |
| Мокрота | слизисто-гнойная или гнойная в большом количестве, превалируют макрофаги | слизистая, в небольшом количестве, бронхиальная инфекция не характерна, необходим анализ мокроты на атипичные клетки |
| Легочная гипертензия, легочное сердце  | выражены, в раннем возрасте | незначительные, в пожилом возрасте |
| Хроническая гипоксемия | Выражена | на поздних стадиях |
| Полицитемия | часто выражена | очень редко |
| Рентгенография легких | повышенная плотность стенки бронхов, деформация бронхиального дерева | уплощение диафрагмы, ретростернальное пространство увеличено (признак Соколова) |
| Кахексия | нехарактерна | частоимеется |
| Смерть | в молодые годы, продолжительность жизни короче на 10-15 лет | в пожилом возрасте |

Развитие любой хронической бронхолегочной патологии всегда определяется тремя основными факторами: снижением иммунобиологической реактивности организма, наличием хронического воспалительного процесса и бактериальной инфекции, которая развивается на их фоне. Все они взаимосвязаны и усиливают друг друга. Поэтому использование лекарственных растений с иммуностимулирующими, противовоспалительными и антимикробными свойствами приобретает особое значение при этой патологии.

В зависимости от тяжести клинической картины назначают более или менее строгий покой, при высокой температуре – постельный режим, обильное теплое питье (липовый и малиновый чаи, потогонные сборы, молоко с пищевой содой, минеральная вода). Необходимо увлажнить сухой воздух в помещении. Пища должна быть легкоусвояемой и богата витаминами. Рекомендуются горчичники на область грудины и межлопаточную область, круговые банки, согревающие компрессы, горчичные ножные ванны.

***Для ингаляций*** используют отвары сосновых почек, листьев эвкалипта, шалфея, травы чабреца, почек березы (в смеси или отдельно). Берут 3 столовые ложки измельченного растительного сырья, заливают 0,5 л кипятка, кипятят в чайнике 3-4 мин, снимают с огня, надевают на носик чайника воронку и дышат горячим паром (через рот и нос).

*Для полоскания зева* используют: аир, багульник, будру, зверобой, календулу, тысячелистник, череду, чабрец, фиалку, хвощ, эвкалипт (в смеси или отдельно).

В 1-ой стадии заболевания (1-3 сут), когда больных беспокоят боль за грудиной, першение в горле, общие симптомы интоксикации, применяют растения, оказывающие смягчающее и анестезирующее действие: инталяции по 8-10 процедур на курс и прием средства внутрь по 1/2 стакана в теплом виде (2-3 раза в сутки).

*Потогонные сборы:*

1. Цветки бузины черной, ромашки аптечной, липы сердцевидной; лист мяты перечной – поровну. Принимать в виде горячего настоя по стакану 2-3 раза в день.

2. Цветки липы сердцевидной; плоды малины обыкновенной – поровну. Принимать в виде горячего настоя на ночь по 1 стакану.

Во 2-й стадии острого бронхита (отек) появляется чувство сдавливания в груди и одышка, вызванные отеком слизистых. Необходимо использовать растения, обладающие вяжущими свойствами, в виде аэрозольных ингаляций по 5 минут: 2-3 процедуры или внутрь по 1/2 стакана 3-4 раза в день:

♦ масляный экстракт багульника эффективен при острых и хронических ринитах. 20,0 г сухой измельченной травы – на 200 мл растительного масла (лучше миндальное, вазелиновое, абрикосовое). Нагревают на кипящей водяной бане 30-60 минут, фильтруют, закапывают в нос по 3-6 капель (можно применять наружно при ожогах, экземе, чесотке, пролежнях, отморожениях).

♦ холодные ингаляции с чесноком, луком, хреном. Измельчают одно из растений и высыпают в банку, которую плотно закрывают. Уже через 0,5 часа можно открыть крышку и сделать 5-6 глубоких вдохов носом и ртом, задерживая выдох на 4-5 секунд. В течение дня повторить эту процедуру 6-8 раз.

♦ паровые ингаляции проводят с картофелем, сосновыми почками, шалфеем, березовыми почками, мать-и-мачехой, зверобоем, эвкалиптом, ромашкой.

При хроническом бронхите, кроме выше указанных, рекомендуются комплексные мероприятия, направленные на абсолютное запрещение курения, устранение веществ, постоянно раздражающих слизистую оболочку дыхательных путей, регулирование образа жизни, санацию верхних дыхательных путей, повышение резистентности организма. Хороший терапевтический эффект дают физиотерапевтические методы лечения, массаж грудной клетки, ЛФК.

При мучительном сухом кашле в начале заболевания применяют противокашлевые средства, при усилении отделения мокроты – отхаркивающие средства. При нарастающей одышке и цианозе, затрудненном отделении густой и вязкой мокроты индивидуально подбирают бронхоспазмолитические средства, содержащие эфедрин. При дополнительно гнойном бронхите назначают антибактериальную терапию, а при обструктивном бронхите – бронхоспазмолитики и глюкокортикоиды.

*При мучительном сухом кашле* в начале заболевания применяют:

1) растительные средства, содержащие алкалоиды:

♦ препараты кодеина – «кодеина фосфат» – субстанция (ангро); «коделак»;

♦ из травы мачка – «глауцина гидрохлорид»;

♦ «Бронхолитин» – содержит глауцина гидрохлорид 0,125 г, эфедрина гидрохлорид 0,1 г, базиликового масла и лимонной кислоты по 0,125 г – внутрь взрослым по 1 ст.л. 3-4 раза в день, детям по 1 ч.л. 3 раза в день;

♦ из травы термопсиса – настой 1:400, сухой экстракт, «Микстура от кашля сухая для взрослых», «Таблетки от кашля»;

♦ из подснежника Воронова и унгернии Виктора – алкалоид «ликорина гидрохлорид».

2) растительные средства, содержащие эфирные масла :

♦ из побегов багульника болотного – препарат «Ледин»;

♦ плоды аниса обыкновенного» - в виде настоя или эфирное масло; нашатырно-анисовые капли, содержащие масло анисовое, раствор аммиака, спирт 90%; «эликсир грудной», содержащий экстракт солодки густой, масло эфирное анисовое, раствор аммиака, спирт 90%.

 При нарастающей одышке и цианозе, затрудненном отделении густой и вязкой мокроты индивидуально подбирают бронхоспазмолитические средства, содержащие эфедрин:

♦ «Эфедрина гидрохлорид» – таблетки,, раствор в ампулах п\к и в\м, входит в состав комплексных препаратов «Теофедрин», «Эфатин», «Дефедрин», «Солутан» (при астматических состояниях назначают до 60 капель на прием, применяют также для ингаляций).

***При трахеобронхите***, когда наблюдается кашель с большим количеством вязкой мокроты, назначают средства, оказывающие мягчительное и бактерицидное действие, улучшающие дренажную функцию трахеобронхиального дерева. Для ингаляций по 15 минут (6-8 процедур) и для приема внутрь по 1/2 стакана 3-4 раза в день применяют следующие сборы:

1.Трава череды, лист подорожника - по 2 части; цветкикоровяка – 3 части.

2.Побеги багульника - 1 часть, трава душицы, лист мать-и-мачехи – по 2 части.

3. Трава зверобоя, лист шалфея – по 3 части; цветки календулы, ромашки – по 4 части.

***При бронхоспазме***рекомендуются сборы:

1. Корни солодки, плоды аниса, лист шалфея, сосновые почки – поровну.

2. Корень солодки, лист подорожника – по 3 части; лист мать-и-мачехи – 4 части. Настой принимают по 1/4 стакана 4-5 раз в день. Оказывает бронхорасширяющее действие, усиливает секрецию бронхиальных желез и разжижает мокроту.

3. Корень алтея, трава тимьяна обыкновенного – поровну. Настой принимают по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.

Настои и отвары принимают по 1/3 стакана каждые 4-5 час после еды, на ночь – по 1/2 стакана.

***Прибронхите с астматоидным компонентом***рекомендуют сбор: плоды аниса – 1 часть; лист мяты перечной, трава фиалки трехцветной, душицы – по 2 части; цветки календулы, лист подорожника, трава череды – по 4 части. Настой принимают внутрь по 1\3 стакана 3 раза в день. Ингаляции проводят 3 раза в день.

При лечении ХОБЛ наиболее часто используют **растения с преимущественным содержанием полисахаридов (**листья мать-и-мачехи; цветки липы, листья подорожника большого, виды алтея (лекарственного и армянского).

Объяснение действия полисахаридов только их обволакивающим действием неверно. Расщепляясь в кишечнике на олиго- и моносахариды, они поставляют исходные материалы для продукции собственного секрета слизистых клеток и способствуют нормализации их функций как в желудке, так и в бронхах. Например:

* *Листья мать-и-мачехи.* 1ст.л. на стакан кипятка, тепло укрыть, настоять не менее 1 часа, не процеживать. Пить в 3-4 приема. Листья мать-и-мачехи обладают превосходным обволакивающим эффектом, поэтому прием этого настоя до еды поможет попутно снять боли в эпигастрии. Кроме того, у этого растения обнаружен интерфероногенный эффект, что представляет интерес в плане предупреждения рецидивов ХОБ во время зимних вирусных эпидемий.

Следует помнить, что для максимального извлечения их действующих веществ в раствор желательно проводить холодное настаивание. Практика показывает значительно более высокую терапевтическую активность холодных настоев, по сравнению с отварами:

*Корень алтея 1ст.л., корень девясила 1ст.л.*

Смесь залить на ночь 0,5-0,7 л кипяченой воды, настоять при комнатной температуре. Не процеживать. Пить глотками в течение дня.

Из травы алтея лекарственного получают сироп алтея, экстракт алтейного корня сухой, препарат «Мукалтин» – смесь полисахаридов из травы алтея лекарственного – таблетки, содержащие по 0,05 гмукалтина с добавлением 0,087 г натрия гидрокарбоната и 0,16 г винной кислоты – внутрь по 1-2 таблетки (перед едой). Курс лечения 7-14 дней.

Слоевища исландского мха (цетрария) богаты полисахаридами и усниевыми кислотами, которые обладают системным противомикробным действием, тогда как большинство трав проявляют антимикробную активность только при местном применении. Слоевища исландского мха (цетрария) показаны при пневмониях, гнойных бронхитах и других бактериальных заболеваниях, в том числе кишечных инфекциях.

*Слоевища цетрарии10 г*

Сырье залить холодной водой 0,5 л, довести до кипения и томить на малом огне полчаса, дать остыть, процедить. Давать по 2-3ст.л. каждые 2 часа.

Этот отвар получается весьма горьким, поэтому цетрарию можно предварительно вымочить в холодной воде, слить ее и затем уже готовить отвар.

Эффективно использование сбора следующего состава:

 *Лист мать-и-мачехи 20 г, корень пырея 100 г, лист подорожника 20 г, цветки коровяка 30 г, цветки липы 20 г.*

4ст.л. сбора залить 1 л холодной воды, выстоять ночь, утром довести до кипения и варить на самом малом огне 5-7 минут, дать остыть, процедить. Пить глотками в течение дня.

**Растения с преимущественным содержанием эфирных масел**, которые оказывают выраженное противовоспалительное, отхаркивающее действие:

* *Трава чабреца -* настой по 1 столовой ложке – 3 раза в день взрослым и по 1/2 чайной ложке, или 1 десертной ложке – 3 раза в день детям. Помогает при повышенном кашлевом рефлексе, бронхиальной обструкции, обладает сильным бактерицидным действием. При повышенном кашлевом рефлексе и применяют траву чабреца в виде настоя, жидкого экстракта. Фармацевтическая промышленность выпускает препарат в виде сиропа «Пертуссин», содержащий экстракт тимьяна ползучего или тимьяна обыкновенного.
* *Побеги багульника.* 2ч.л. на стакан кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Выпить в 4-5 приемов между приемами пищи. По нашим наблюдениям багульник не переносит кипячения, многие ценные его свойства при этом теряются. Обладает противокашлевым, иммуномодулирующим и выраженным успокаивающим действием. Рекомендуемую дозировку превышать не рекомендуется – могут появиться головные боли.

*- Плоды аниса обыкновенного -*  2-3 ст. ложки семян заливают 500 мл кипятка. Настаивают в термосе в течение ночи, выпивают в 2-3 приема за 20-40 мин до еды.

* *Трава душицы -* 2 ст.л. (10 г) измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Принимают в 3 приема за 30 мин до еды.
* *Цветки бузины черной.* 2 ст.л. заварить в 0,5 л кипятка в термос, настоять не менее 1 часа. Пить в течение дня как чай. Обладает потогонными, противолихорадочными и противовоспалительными свойствами, оказывает противокашлевое действие. Увеличивает диурез. Ослабляет начальную фазу воспаления, действуя подобно стероидным гормонам. Оказывает иммуностимулирующий и противоаллергический эффект, снижает проницаемость сосудистых стенок, предупреждает и устраняет бронхоспазм.
* *Сосновые почки –* настой оказывает выраженное бронхолитическое действие, который принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.
* *Корневища и корни девясила* применяют в виде отвара (20,0:200,0) по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

**Растения с преимущественным содержанием сапонинов** повышают секреторную активность бронхиальных желез, стимулируют работу мерцательного эпителия и способствуют эвакуации мокроты, стимулируют кашлевой центр. К этой группе относятся: цветки бузины черной, фиалки, корни первоцвета, синюхи голубой, истода. Они показаны при наличии обильной слизисто-гнойной мокроты в фазе разрешения, недостаточной функции кашлевого центра и остаточных воспалительных явлениях.

Особое место в ряду сапонинсодержащих растений занимает солодка голая. Перечень ее достоинств огромен. Она обладает антистрессовым, детоксикационным, антиоксидантным и адаптогенным действием, свойственным гормонам коры надпочечников и гипофиза в процессе адаптации к неблагоприятным условиям. Оказывает прекрасное отхаркивающее, обволакивающее действие, стимулирует активность реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, усиливает секреторную функцию слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Она проявляет спазмолитическое действие на гладкие мышцы, снижает проницаемость сосудистой стенки. Солодку – одно из самых мощных детоксикационных и безопасных средств в растительном мире – должно вываривать 40 минут по правилам российской фармакопеи, а по правилам китайской народной медицины – не менее 2 часов с последующим настаиванием в термосе в течение ночи. Справедливости ради, следует отметить, что китайский рецепт действительно предпочтительней для максимального получения фармакологического эффекта корней солодки уральской или солодки голой. Из солодки получают препарат «Глицирам» – таблетки или или гранулы, содержат монозамещенную аммониевую соль глицирризиновой кислоты, выделенной из корней солодки голой или уральской – внутрь взрослым по 1-2 таблетки за 30 мин до еды 2-4 раза в день; в тяжелых случаях по 2 таблетки 3-6 раз в день.

Кроме того, эффективно использование следующих растений:

* *Корневище синюхи голубой.* - 1ч.л. на стакан кипятка, томить на водяной бане 15-20 минут, настоять 1 час, процедить и довести до исходного объема. Выпить в три приема в течение дня, за 10-15 минут до еды. Синюха по отхаркивающему эффекту превосходит импортную сенегу, по седативному – сильнее валерианы в 8-10 раз. Обладает гормоноподобными, анаболическими и гиполипидемическими свойствами. Прекрасный антигипоксант. Особенно хороша при выраженных воспалительных и хронических процессах с явлениями астенизации и невроза.
* *Корень истода -* применяют в виде отвара (20,0:200,0) по 1 столовой ложке 5 раз в день за 1 час до еды (не применять больным с гастритами, язвенной болезнью) при бронхитах с небольшим выделением густой, вязкой мокроты, при поражении крупных и средних бронхов.

При мучительном кашле и вязкой, неоткашливающейся мокроте назначение сапонинсодержащих растений нерационально. В этом случае их можно вводить лишь в качестве небольшой составляющей сбора.

*Цветки бузины черной 50 г, корень девясила 30 г, трава зверобоя 30 г, цветки таволги 50г, почки черного тополя 30 г, лист эвкалипта 20 г*

4 ст.л. сбора залить 0,7-1,0 л кипятка в термос, настоять 1 час, процедить. пить глотками в течение дня при одышке и влажных хрипах в легких, обильной слизисто-гнойной мокроте.

При хронической легочной патологии желательно **назначение растений, содержащих кремниевые кислоты.** Для них характерно антисклеротическое действие, они стимулируют фагоцитоз. «Чемпионами» по содержанию органических кремниевых кислот являются овес, спорыш, хвощ, крапива, пикульник.

Практически все больные ХОБЛ страдают от хронической гипоксии и интоксикации, при этом в первую очередь страдает центральная нервная система. И даже если пациент принимает регулярно бронходилатирующие средства, эти два патологических звена все равно сохраняются. В данном случае самочувствие пациента можно значительно улучшить, если добавить к базисному медикаментозному лечению сбор, состоящий из **растений-антигипоксантов.**

###### Цветки липы 25 г, трава мелисы 20 г, трава сушеницы 20 г, цветки таволги 50 г, лист подорожника 20 г, лист березы 50 г,

Смешать, 2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, тепло укрыть, настоять ночь, утром процедить. Пить в 3 – 4 приема до еды.

Выраженная интоксикация развивается у пациентов с непрерывно рецидивирующими воспалениями дыхательной системы, когда идет интенсивный распад собственных тканей и микробов. В этой ситуации сбор должен быть многокомпонентным, и помимо противовоспалительных и противомикробных трав должен содержать **«кровоочищающие» растения** и растения с нефропротекторными свойствами (защита от амилоидоза почек!).

*Корень солодки 50г, корень лопуха 30 г, корневище пырея 50г, лист подорожника 20 г, трава фиалки трехцветной 20 г, трава хвоща полевого 30 г, трава подмаренника настоящего 30 г, трава иссопа 20 г, п очки сосны 30 г, почки тополя черного 50гр*

4ст.л. сбора залить 1,0 л кипятка в термос, настоять ночь, утром процедить. Пить в течение дня по принципу «походил - попил».

В этом сборе наглядно показано, что одно растение обладает множеством эффектов. К примеру – корневище пырея обладает отхаркивающими, кровоочистительными и нефропротекторными свойствами, трава фиалки - кровоочистительный, отхаркивающий и противоаллергический эффект, и т.д. Неплохо в такой сбор ввести растения-адаптогены, но о них речь пойдет ниже. Если к этому сбору добавить 50 г листьев шалфея, то можно значительно снизить изнуряющую ночную потливость, характерную для больных ХОБЛ.

Хорошие результаты показало применение следующих растений:

* *Трава донника желтого.* 1ст.л. на стакан кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Пить в 4-5 приемов, лучше до еды. Обладает значительным противовоспалительным, болеутоляющим, отхаркивающим действием. Оказывает иммуномодулирующее действие, мобилизуя противовирусную защиту организма, повышает фагоцитарную активность лимфоцитов, в эксперименте увеличивает численность лейкоцитов, главным образом за счет лимфоцитов. Улучшает мозговое и периферическое кровообращение, проявляет успокаивающее и противосудорожное действие.
* *Лист копытня европейского.* 1 ч.л. листьев на стакан кипятка, настоять ночь, лучше в термосе. Пить по 2 ст.л. 4-5 раз в день до еды. Очень жаль, что сейчас копытень европейский используется в основном только отчаявшимися женщинами для лечения своих мужей-алкоголиков от пьянства, поскольку обладает рвотным действием. Это прекрасное растение всесторонне изучила и с успехом применяла профессор Башкирского Государственного Медицинского Института Ахметова Б.Х. в 60-70 гг прошлого века. Она получала отличные результаты у пациентов с хронической легочной патологией в сочетании с сердечной недостаточностью.

Прием травяных настоев и отваров при хронических болезнях легких обязательно надо сочетать с местными видами лечения. Причем, эти методы не исчерпываются только ингаляциями. Хорошо себя показали фитоаппликации на область грудной клетки при ХОБЛ, это позволяет значительно усилить эффект любого лечения.

При экссудативных плевритах, затяжных и хронических пневмониях, хронических бронхитах прекрасно себя показали **аппликации черной редьки** на грудную клетку в соответствующей патологическому процессу проекции. Для них тертую массу накладываем на ткань слоем около сантиметра и прикладываем компрессом на 15-20 минут. Она ни в коем случае не должна быть холодной, ее можно подогреть на батарее центрального отопления. У особо чувствительных людей можно смазывать кожу грудной клетки растительным маслом. Положительный эффект появляется уже после первой процедуры, на курс – от 3 до 7 процедур.

Также замечательно при хронических воспалительных процессах в легких себя зарекомендовала **мазь из корней окопника**. Она втирается в грудную клетку и особенно в межреберья 1 раз в день обычно перед сном. Корень окопника не обладает разогревающим действием, зато является одним из самых сильных регенерантов в растительном мире и обладает мощным противовоспалительным действием. Курс лечения - до двух недель.

 Мазь из живицы (смолы) сосны или других хвойных деревьев сложна для самостоятельного приготовления, но ее с успехом можно заменить **пихтовым или кедровым маслом**. В этом случае на 10гр детского крема или вазелина берется 10 капель масла, размешивается и втирается в грудную клетку перед сном, пациента необходимо тепло укрыть для более полного прогревающего эффекта.

 И конечно же не стоит забывать о **фитоаппликациях**. Отжим трав, оставшийся от травяного отвара или настоя, прокипятить в малом количестве воды 1-2 минуты и приложить в теплом виде к грудной клетке на 15-20 минут, сверху тепло укрыть. Хотя отношение врачей и даже пациентов к этой процедуре часто скептическое, можно смело утверждать, что фитоаппликации совместно с другими методами лечения позволяют гораздо быстрее добиться положительного эффекта в течении болезни.

Одной из главных задач фитотерапии является профилактика обострений. Очень важно проведение противорецидивных курсов фитотерапии, даже на фоне стойкой ремиссии еще не менее двух – трех лет. Желательно принимать пыльцу или пергу (продукты пчеловодства) и адаптогены курсами на протяжении всего холодного времени года.

По нашему мнению, **назначение адаптогенов** – элеутерококка, родиолы розовой, аралии, левзеи, женьшеня у пациентов с затяжными обструктивными и рецидивирующими бронхитами является обязательным. Их использование позволяет гораздо быстрее выходить из обострения и значительно удлинять период ремиссии. Традиционное восприятие адаптогенов исключительно в качестве стимуляторов и возбуждающих средств является устаревшим. Все перечисленные адаптогены не являются ядами, они не вызывают нарушений поведения, самочувствия, более того, они являются корректорами нарушенного поведения. Практически всем им свойственны противовоспалительные, противоальтеративные, антидеструктивные, общеукрепляющие, анаболические, иммуномодулирующие, антитоксические свойства. Они оказывают антиневротический, стресс-лимитирующий эффект, корригируют стресс-индуцированные иммунодефицитные состояния, ускоряют репаративные процессы в тканях. А так же за счет отхаркивающего и мягчительного действия оказывают противокашлевой эффект, повышают дренажную функцию бронхов, предупреждают лейкопению у больных, длительно лечащихся химиопрепаратами. Для усиления анаболического эффекта их можно сочетать с клевером, аиром, спорышем, кориандром, крапивой, укропом, одуванчиком (Барнаулов О.Д., 1999).

С осторожностью следует назначать адаптогены при повышении артериального давления. В этом случае следует пользоваться половинными дозами – обычно (для взрослого человека) по 15 капель стандартизованной настойки или экстракта в первой половине дня, курсами по 10-14 дней в месяц на протяжении всего холодного периода года. Эта установка не относится к элеутерококку, так как он умеренно снижает повышенное артериальное давление и урежает пульс. Его можно назначать по 30 капель утром и днем, а через несколько дней приема дозировку удвоить без каких бы то ни было последствий.

Возможен подбор и других комбинаций с необходимыми видами действий. После обострения ХОБ следует в течение полугода проводить лечение курсами по 1,5-2 месяца с перерывами между ними не более 10-12 дней. В дальнейшем при достижении стойкой ремиссии возможен переход на 4-6 недельные курсы с перерывами не более 1 месяца. Следует помнить, что эффективна только регулярная фитотерапия в течение многих лет. После каждого перерыва состав фитосборов целесообразно менять.

**6. Фитотерапия бронхиальной астмы.**

***Бронхиальная астма (БА)*** – хроническое рецидивирующее заболевание с преимущественным поражением бронхов, которое характеризуется их гиперактивностью, обусловленной специфическими (иммунологическими) и (или) неспецифическими (неиммунологическими), врожденными или приобретенными механизмами, а основным (обязательным) признаком которого является приступ удушья и (или) астматический статус вследствие спазма гладких мышц бронхов, гиперсекреции, дискринии и отека слизистой оболочки бронхов.

При инфекционно-аллергической форме БА прежде всего необходимо лечить острый процесс в органах дыхания или обострение хронического воспаления (антибактериальная терапия, санация бронхов, оперативное лечение очагов инфекции), проводить десенсибилизирующую терапию, восстанавливать проходимость бронхов (бронхоспазмолитические, отхаркивающие, муколитические средства), повышать неспецифическую резистентность организма (витаминотерапия, ЛФК, санаторно-курортное лечение, баротерапия, и др.) и нормализовать функциональное состояние нервной системы.

Лекарственные растения и фитопрепараты при бронхиальной астме назначаются с целью купирования приступов, проведения поддерживающей терапии и профилактики приступов. Лечение легкого приступа в основном симптоматическое, проводится спазмолитическими средствами, снимающими отечность слизистой оболочки бронхиального дерева. Наилучшим секретолитиком при БА является 5-10 % раствор йодида калия. Особую роль отводят медикаментозным препаратам и лекарственным растениям, влияюшим на гормональную и иммунную сферы так как это воздействие зачастую играет решающую роль (например, солодка).

**Наиболее часто используют следующие лекарственные растения**: плоды аниса, листья алоэ, корни алтея, солодки, побеги багульника, цветки бузины, липы, корневище с корнями девясила, трава душицы, зверобоя, чабреца, череды, цветки календулы, листья крапивы, мать-и-мачеха, подорожника, мяты, шалфея, эвкалипта, плоды малины, рябины, шиповника, листья березы, плоды можжевельника, трава спорыша, фиалки, хвоща, пихта, сосна, репа, хрен.

Необходимо проводить санацию носоглотки для восстановления свободного носового дыхания и удаления очагов инфекции. С этой целью проводят паровые ингаляции и полоскания, используя ромашку, шалфей, календулу, тысячелистник, зверобой, эвкалипт.

В зависимости от формы заболевания и симптоматики, некоторые лекарственные растения используют самостоятельно (в основном, при легких формах, кашле): семена аниса (настой принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды); траву душицы (настой принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день); лист мать-и-мачехи (настой принимают по 1/4 стакана 4 раза в день); лист подорожника (настой принимают по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды); корень солодки голой (настой принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день); траву чабреца (настой принимают по 1/4 стакана 4-5 раз в день); репу огородную (2 столовые ложки измельченного корнеплода на 1 стакан воды, кипятить на водяной бане 15 минут, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день).

Учитывая сложность заболевания и необходимость многостороннего воздействия на организм больного, целесообразно применять **сборы лекарственных растений:**

1. Льняное семя, трава тимьяна обыкновенного – по 1 части; плоды аниса обыкновенного – 1,5 части. Настой принимать по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.

2. Трава чабреца, лист мать-и-мачехи, трава фиалки трехцветной, корень девясила высокого – поровну. Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

3. Трава чистотела большого, горца птичьего, фиалки трехцветной, сосновые почки – по 1 части; трава крапивы двудомной, багульника болотного, исландский мох – по 2 части. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

4. Чага, корень солодки голой – по 1 части; лист подорожника большого, мяты перечной, шалфея лекарственного, цветки пижмы обыкновенной, корень аралии маньчжурской, трава тысячелистника обыкновенного – по 2 части; трава багульника болотного, зверобоя продырявленного – по 4 части. Настой принимают по 1\4 стакана 3 раза в день.

Применяют следующие ***препараты растительного происхождения****:*

**«Микстура противоастматическая (по прописи Траскова)»** – в 1 л натрия йодида и калия йодида по 100 г, настой из лекарственных растений (листьев крапивы, травы хвоща полевого, листьев мяты перечной, травы горицвета, плодов аниса, плодов фенхеля, плодов шиповника, сосновых игл) – внутрь по 1 ч.л. в теплом молоке 2-3 раза в день после еды (взрослым). В случае возникновения побочных явлений (йодизм) дозу уменьшают до 1/2 чайной ложки 1-2 раза в день. Курс лечения 4-5 нед.;

**«Сбор противоастматический » (Species «Antiasthmathicum»)**

сп. Б –

 *Состав:* листьев белены - 1 г, листьев красавки – 2 г, листьев дурмана – 6 г, натрия нитрата - 1 г

*Фармакологическое действие:* антихолинергическое (м-холиноблокирующее).

*Показания:* бронхиальная астма.

*Побочные эффекты:* тахикардия, сухость во рту, расширение зрачков, нарушение аккомадации, затруднение мочеиспускания, атония кишечника, головокружение.

*Противопоказания:* глаукома; аритмии, стеноз митрального клапана, сердечная недостаточность, коронарная недостаточность; атония ЖКТ и мочевого пузыря; рефлюкс-эзофагит; гипертрофия предстательной железы.

*Способ применения:* 1/2 чайной ложки смеси сжигают на блюдце и вдыхают при приступе бронхиальной астмы, предварительно закрыв нос марлевой повязкой.

 **«Эфедрина гидрохлорид»** – таблетки по 0,025 г по 1-2 таблетке 2-3 раза в день, 5% раствор в ампулах п/к и в/м 2-3 раза в день (входит в состав комплексных препаратов «Теофедрин», «Эфатин», «Солутан»);

**«Солутан»** (Чехия) – радобелина (алкалоид из корня красавки) 0,1 г, сапонины 1 мг, масла фенхелевого 0,4 мг, новокаина 4 мг, эфедрина гидрохлорида 17,5 мг, натрия йодида 0,1 г, экстракта толутанского бальзама 25 мг, воды горькоминдальной 30 мг, спирта, воды до 1 мл –внутрь взрослым по 10-30 кап 3 раза вдень (после еды). При астматических состояниях назначают до 60 капель на прием, применяют также для ингаляций;

**«Дефедрин»** – таблетки по 0,03 г, содержащие алкалоид, выделенный из эфедры хвощевой – внутрь по 1-2 таблетки 2-3 раза в день. Курс лечения 10-20 дней. Поддерживающая терапия по 0.03 г на ночь;

**«Глицирам»** – таблетки по 0,05 г или гранулы в баночках по 40 г с ложечкой дозатором, содержат монозамещенную аммониевую соль глицирризиновой кислоты, выделенной из корней солодки голой или уральской – внутрь взрослым по 1-2 таблетки за 30 мин до еды 2-4 раза в день; в тяжелых случаях по 2 таблетки 3-6 раз в день. Детям в виде гранул по 1/3 дозир. ложке или содержимое 1 пакета растворяют в 20 мл теплой воды 2-3 раза в день. Курс лечения от нескольких дней до нескольких месяцев.

**«Алоэ экстракт жидкий для инъекций»** - ампулы по 1 мл в упаковке по 10 шт., представляющий водный экстракт измельченных консервированных листьев алоэ древовидного, содержащий антраценпроизводные, ферменты и др.

*(*фармакологическое действие - активация регенерации тканей) - при бронхиальной астме вводят подкожно в течении 10-15 дней по 1,0-1,5 мл ежедневно, затем 1 раз в 2 дня; всего 30-35 (на курс).

В комплексную терапию больных БА включают седативные средства и успокоительные сборы.

**7. Фитотерапия пневмоний.**

Лечение больных пневмонией должно быть комплексным и включает правильный режим, рациональное питание, лекарственную этиологическую, патогенетическую и симптоматическую терапию, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение.

Для представления о морфологических изменениях при пневмониях можно ориентироваться на ход событий при крупозной пневмонии.

На 1 стадии острой пневмонии (морфологически – стадия прилива; 12 ч – 3 сут) не рекомендуют назначать отхаркивающие препараты, так как еще нет мокроты, и если провоцировать кашель, то продукты распада будут распространяться в соседние альвеолы. На 1-м этапе лечения нельзя давать солодку и ставить банки, так как может возникнуть отек легких. Необходимо резко ограничить потребление NаС1, укрепить стенки сосудов.

 На данной стадии можно рекомендовать сбор:

1. *Корень кровохлебки – 2 части; трава хвоща полевого, донника, таволги, кора ивы – по 3 части; лист малины, корень лапчатки прямостоячей – 4 части; лист шалфея – 5 частей; трава зверобоя – 6 частей.*

Принимать в виде настоев по 100 мл 6 раз в день.

На 2 стадии (красное опеченение – 1-3 сут; серое опеченение – 2-6 сут) нужно активировать воспаление, кашель, разжижение мокроты (алтей). На этом этапе назначают банки – активируют фибринолиз. Рекомендуется растирать грудную клетку тугоплавкими жирами (барсучий, бараний, козий, лучший из них – медвежий). Жир принимают внутрь, добавив его в горячее молоко. В жир для растирания добавляют 2-3 мл пихтового масла или скипидара.

На следующем этапе нужно стремиться к рассасыванию экссудата.

*Сборы, оказывающие отхаркивающее, бронхолитическое, бактерицидное действие:*

1. Официнальные грудные сборы №1 - №4

2. Сборы народной медицины:

 ♦ *Цветки коровяка, корневища аира – по 2 части; трава репешка, трава зверобоя – по 3; лист малины, цветки конского каштана, трава манжетки, донника – по 5 частей;*

 ♦ *Трава будры, вероники, донника, лист земляники, плоды тмина (фенхеля) – по 1 части; корень алтея, почки березы, трава буквицы, корень девясила, цветки календулы, липы, трава чабреца, череды – по 2 части; цветки коровяка – по 3 части; лист эвкалипта – 1- 3 части; трава зверобоя – 4 части; корень солодки – 2-6 частей;*

 ♦ *Трава иссопа, клевера, плоды можжевельника, корень одуванчика – по 1 части; корневища аира, цветки бузины черной, кора ивы, трава тысячелистника – по 2 части; корень солодки – 2-6 частей; лист вахты, лист и ягоды малины, трава фиалки трехцветной – по 3 части; трава багульника – 4 части.*

Выпить 1 л настоя в течение дня. Принимать 6 дней.

На 2 и 3 стадиях рекомендуют горячительные обертывания, горячие ванны с добавлением скипидара.

На 3 стадии (разрешения – 2-3 неделя) рекомендуют сборы, способствующие восстановлению структуры поврежденных тканей, очищающие легочную ткань.

В фазе остаточных изменений (2-3 неделя от начала пневмонии) рекомендуют сбор:

*корень солодки – 1 часть; трава календулы, чабреца – по 1,5 части; лист мать-и-мачехи, подорожника – по 2 части.*

Настой принимают по 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды.

Для уменьшения болей рекомендуют растирания: линименты перцово-камфорный, скипидарный; масло беленное; настойка стручкового перца; мазь камфорная; горчичники; перцовый пластырь.

При сухом кашле рекомендуют следующие фитосредства: вереск (настой пить небольшими порциями в течение дня); сок редьки, моркови с медом: березовый сок с горячим молоком; сок хрена с молоком; сок брусники с медом; мак зеленый (головку кипятить в 1/2 стакана воды 15 минут, принимать по 1-3 чайные ложки 2-3 раза в день); мальва лесная (просвирник) – цветки, листья, корни (при охриплости настой принимать по 1/4 стакана 3 раза в день и полоскать горло); шелковица белая (настой листьев принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день); кипятить сок репы или редьки с сахаром и медом; овес (1 стакан промытого овса с шелухой варить в 1 л молока 1 час на тихом огне, процедить, пить в горячем виде с маслом и медом целый день вместо супа и чая); айва, груши (вынуть сердцевину, добавить по 1 столовой ложке меда, сливочного масла; испечь на водяной бане, съесть).

**8. Фитотерапия туберкулеза**

Природные целительные факторы для лечения туберкулеза (А.А. Алтамышев, 1991): климатотерапия, степно-полынный климат; свежий, горный, хвойно-лесной воздух; кумысолечение; нутряной жир (свиной, кабаний, лошадиный, индюшиный); мясопродукты; рыба (сом, форель, осетры, пелядь); икра (черная, красная); лечебная физкультура; морально-психологический фактор (оптимизм общий); лекарственные растения (лютик, полынь, пижма, орех и др.).

Для дополнения химиотерапевтического и иных видов лечения рекомендуют лекарственные растения (Д. Йорданов и др., 1976):

*а) Содержащие силикаты:* хвощ полевой; пикульник; горец птичий; осока; медуница лекарственная;

*б) Содержащие эфирные масла:* сосновые почки; копытень европейский; тимьян обыкновенный; фенхель; девясил высокий;

*в) Содержащие слизи:* алтей лекарственный; просвирник; мать-и-мачеха; цетрария исландская; лен посевной.

*Некоторые популярные народные рецепты:*

***Сборы:***

1. *Листья мать-и-мачеха, корень солодки, трава пикульника, трава горца птичьего, трава медуницы, трава хвоща полевого – поровну.*

Три столовые ложки настаивают 15 минут в 0,5 л кипятка. Пьют глотками в течение одного дня.

2. *Трава тимьяна, трава росянки, трава хвоща полевого, трава пикульника, трава горца птичьего – поровну*. Готовить и принимать как сбор №1.

3.*Трава полыни горькой; трава пикульника, трава медуницы, трава тысячелистника, листья ежевики.*

Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, затем кипятить 10 минут и процедить. Пить глотками в течение дня. Рекомендуется при отсутствии аппетита.

4. *Корневище горца змеиного, плоды можжевельника – по 1 части; трава медуницы – 2 части; исландский лишай – 2,5 части.* Готовить и применять как сбор № 3. Рекомендуется при отсутствии аппетита и при поносах.

5. *Кора дуба – 2 части; корневище лапчатки прямостоячей – 3 части.*

Две чайные ложки смеси залить стаканом воды, настоять 6 часов и затем кипятить 15 минут. Отвар в холодном виде принимать при кровотечениях (по 1-2 столовые ложки 3 раза в день).

***Рецепты народной медицины:***

1. *Мед пчелиный липовый – 500 г; нутряное свиное сало – 100т; масло сливочное несоленое – 100 г; сок алоэ (или агавы) – 150 г; какао в порошке – 50 г. Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели.*

Растопить в эмалированной кастрюле свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать), кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Хорошо размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать при туберкулезе легких и хроническом бронхите по столовой ложке состава, растворив в стакане горячего молока, утром и вечером.

2. *Смолу-живицу (сосны, кедра, пихты, ели) очистить от примесей, положить в баночку, залить 96 % спиртом так, чтобы он на 1 см ее покрывал*. Через несколько дней смола растворится. Взять 1 часть смолы на 2 части свиного нутряного сала, все это перетопить. Снять с огня, когда остынет до 60 °С (не выше), добавить мед (лучше липовый). На 1 часть смолы и сала надо взять 1 часть меда (по весу). Все хорошо перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при туберкулезе, бронхите, плевритах. Курс лечения – 3-6 мес.

3. *Стакан спирта (70%), стакан меда, столовая ложка березовых почек*. Настоять в течение 9 дней в темной бутылке, взбалтывая каждый день. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

4. *Мед липовый – 1,2 кг; лист алоэ мелко нарезанный – 1 стакан, оливковое масло – 100 г; березовые почки – 25 г; липовый цвет – 10 г; 2 стакана воды.* Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к меду алоэ и дать прокипеть 5-10 минут на малом огне. Отдельно в двух стаканах воды варить березовые почки и цвет липы. Кипятить 3 минуты. Настоять, укутав, 15-20 минут, про- цедить, отжать. Когда мед остынет, влить в него отвар почек и липы. Хорошо размешать. Смесь разлить в темные бутылки, добавить в каждую бутылку поровну оливкового масла. Перед употреблением взбалтывать, принимать по одной столовой ложке 3 раза в день. Применяется при туберкулезе и болезнях легких.

5. Взять *стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного*, заварить и пить как чай 3 раза в день по рюмке.

6. *Лимон – 10 штук; яйца – 6; липовый мед – 280 г; коньяк – 3/4 стакана*. Способ приготовления: 6 яиц, целых и свежих, кладут в банку (яйца должны быть с белой, а не желтой скорлупой). Лимоны выжимают и соком заливают яйца. Банку, обернув темной бумагой и покрыв марлей, ставят в прохладное, сухое, темное, но не холодное место. Держат до растворения яичной скорлупы 5-6 дней. По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь, затем влить коньяк. Перелить лекарство в темную бутыль, хранить в прохладном и темном месте. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке сразу после еды. Примечание: через 2-3 недели после изготовления смесь портится, необходимо приготовить новую.

Народный опыт свидетельствует о пользе *монофитотерапии* при туберкулезе (В.М. Зимин, 1993).

 = *Березовые почки*. Настойка на 85-90 %-ном спирте (1:5). Назначают по чайной или столовой ложке на прием. Отвар: 10 г на 200 мл воды кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Настой листьев. Березовый сок.

= *Подорожник.* Сок из свежих листьев или водный настой (разовая доза – 5-15 г). Используют семена в виде отвара (разовая доза – 3-8 г).

= *Шиповник.* Плоды напаривают (40-50 плодов на 1 л). Отвар корней. Напар листьев (2 столовые ложки на 200 мл воды кипятят 15 минут, остужают, пьют 3 раза в день по стакану ежедневно в течение недели).

= *Чеснок.* Ежедневно употреблять в пищу 2-3 зубка. Натирать грудь чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром.

= *Листы шпината* в сыром и вареном виде (10 г на стакан кипятка, принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день). При заболеваниях почек, печени, подагре употребление не желательно.

= *Листья морошки* и при кровотечениях (1 столовая ложка на стакан кипятка; выпивают за 3-4 приема). В народной медицине используются части всего растения.

= *Семена и сок лимонника китайского.*

= *Прополисное масло* принимают внутрь по столовой ложке 3 раза в день.

= *Настой корня бубенчика четырехлистного (бубенчик мутовчатый)*. Разовая доза- 1-5 г.

= *Горсть натертого хрена и 0,5 кг меда*. Оставляют настаиваться несколько дней, затем после перемешивания употребляют по 2 столовые ложки в день перед едой.

Для лечения больных туберкулезом используют также лечебные: средства животного происхождения: панты пятнистого оленя (пантокрин); внутреннее сало свиньи; вареное мясо выдры.

Отвары: манжетки в виноградном вине (30 г травы на литр вина, принимают по 3-5 рюмок в день); корней чернобыльника в белом вине (варят 10 минут, в кипящий отвар добавляют мед, пьют по столовой ложке натощак 3 раза в день); коры вербы и корня мыльнянки (2 чайные ложки на стакан воды, после кипячения добавляют стакан водного настоя шиповника, принимают по 2 стакана вдень).

9. Предострежения к применению фитотерапии.

Следует помнить, что тем, у кого имеется повышенная чувствительность к пыльце определенных растений, во время их цветения следует избегать употребление в пищу некоторых продуктов. Например, при аллергии на пыльцу деревьев, цветущих весной и в начале лета, следует избегать употребления косточковых плодов (яблок, груш, слив), орехов и некоторых овощей (моркови, сельдерея, молодого картофеля, паприки), так как эти продукты имеют общую антигенную структуру с пыльцой деревьев и могут усилить проявления аллергии. Особо нужно отметить орехи, обладающие очень высокой аллергенностью, поэтому реакции на них могут возникать даже при минимальном содержании в пищевых продуктах (добавка, присыпка, масло) или косметике.

В период сезонных обострений поллиноза всем больным рекомендуется исключить мед, а также алкогольные напитки, которые не только сами могут вызывать аллергию, но и ослабляют действие антигистаминных препаратов.

При аллергии на пыльцу березы, ольхи или орешника нужно исключить из рациона:

- березовый сок;

- косточковые: сливы, персики, абрикосы, вишню, черешню, маслины, оливки;

- яблоки, груши, киви;

- зелень и специи (сельдерей, укроп, карри, анис, тмин);

- морковь.

В некоторых случаях необходимо ограничить потребление картофеля, лука, огурцов, помидоров. Не следует применять такие лекарственные препараты, как кора крушины, почки ольхи, березовые почки и листья.

При аллергии на пыльцу злаковых луговых трав не следует употреблять: - пиво, квас;

- кукурузу;

- сою, бобы, арахис;

- щавель.

При тяжелых формах поллиноза нужно ограничить потребление каш, макаронных изделий, хлеба и блюд, в состав которых входит мука (котлеты, подливы, соусы), клубника, земляники, цитрусовых. Нельзя использовать фитопрепараты из злаковых трав.

При аллергии на пыльцу сложноцветных трав (полыни, амброзии) из рациона нужно исключить:

- семена подсолнечника и подсолнечное масло (халва, майонез, горчица);

- цикорий;

- напитки, в состав которых входит полынь (вермут, абсент);

- бахчевые культуры (дыня, арбуз);

- зелень и специи (сельдерей, укроп, тмин, петрушка, карри, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь и кориандр).

В некоторых случаях следует ограничить потребление моркови, чеснока, цитрусовых, бананов.

Из фитопрепаратов не следует использовать полынь, мать-и-мачеху, девясил, ромашку, календулу, череду, тысячелистник, пижму, одуванчик.

При аллергии на пыльцу маревых трав (лебеда) не следует употреблять в пищу свеклу и шпинат.

**РАЗДЕЛ II. чайные напитки, сиропы, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания практикующими фитотерапевтами**

Растительные средства обладают комплексным воздействием на клеточном и энергетическом уровнях, поэтому в каждом из них заключено многофакторное действие на организм. При этом учитывается традиционная приверженность населения к использованию фитотерапии как для лечения, так и для сезонной профилактики заболеваний респираторной системы.

Опыт применения средств растительного происхождения при лечении больных в условиях поликлиники показал их эффективность в сокращении сроков временной нетрудоспособности и ускорении выздоровления.

***Травяные чайные напитки, сиропы, разработанные***

 ***ООО «Травы Башкирии»***

Для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания предлагается применение травяных чаев (рецептура составлена М.В. Гордеевым), сиропы и сиропы специального назначения (травяной чай в в виде сиропа):

**Напиток чайный"Зимний жаропонижающий"**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* цветки таволги, липы, листья малины, бадана, иван-чая, чага, корни алтея.

*Назначение:* рекомендуется для всей семьи взрослым и детям при простудных, респираторно-вирусных инфекциях, как жаропонижающее, потогонное, иммуномодулирующее, витаминное, общеукрепляющее, противовоспалительное средство.

**Напиток чайный "Противогриппозный"**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава тысячелистника, душицы, чистотела, зверобоя, синеголовника, побеги багульника; девясила корни; хвоя ели (сосны); календулы цветки, рябины плоды; листья мяты, ивы; листья березы, можжевельника плоды.

*Назначение:* при гриппе, острых респираторно–вирусных, простудных заболеваниях, в качестве профилактического и лечебного средства как противовирусное, противомикробное, противовоспалительное, умеренно иммуномодулирующее, потогонное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ средство.

**Напиток чайный «ЛАКРИЧНЫЙ»**

**ТУ 9191-004-26795008-02**

*Состав:* плоды шиповника, трава душицы, эхинацеи, череды, лист мать-и-мачехи, шалфея, почки сосны, корень солодки. Для удобства в применении чай выпускается в фильтр-пакетах и виде сиропа.

*Назначение:* для снятия симптомов интоксикации при респираторных заболеваниях, при сухом непродуктивном кашле, наслоении бактериальной инфекции на вирусное поражение верхних дыхательных путей. Может быть рекомендовано как самостоятельное средство при неосложненной ОРВИ, катаральном бронхите. Как дополнительный компонент лечения – на фоне проведения антибактериальной терапии у часто и длительно болеющих детей для уменьшения числа нежелательных побочных эффектов и сокращения сроков лечения. Настой готовят из расчета 1 ст. л. на 200 мл кипятка. Применяют по ½ - 1/3 стакана 2-3 раза в день в теплом виде.

**Напиток чайный «АЛТЕЙ С ТРАВАМИ»**

**ТУ 9191-004-26795008-02**

*Состав:* алтей корень, мать-и-мачеха листья, душица трава.

*Назначение:*для профилактических целей: На одну чашку 1-2 чайные ложки сбора залить кипятком, настаивать40-45 мин, тепло укутав заварочный чайник. Применять по 2-3 чашки в день. Для лечебных целей дозу чайного напитка необходимо увеличить до 1-2 ст. ложек на чашку. Применять в виде напара (т.е. заваривать в термосе).

**Напиток чайный«ФИТОАСПИРИН»**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава тысячелистника, душицы; цветки липы, лабазника, коровяка; малины листья, шиповника плоды.

*Назначение:* при простудных, респираторно-вирусных инфекциях как жаропонижающее, потогонное, противовоспалительное средство.

**Напиток чайныйГРУДНОЙ (ДЕТСКИЙ)**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава чины, душицы, чабреца, череды, алтея; листья мать-и-мачехи, подорожника, эвкалипта; иван-чая цветки, плоды шиповника, можжевельника; корни алтея, девясила; сосны почки.

*Назначение:* при сухом кашле, бронхитах, острых респираторно–вирусных и простудных заболеваниях, как отхаркивающее, мягчительное, противовирусное, противовоспалительное, иммуностимулирующее средство, улучшает обмен веществ.

**Напиток чайный«АСТМОФИТ»**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава пустырника, чабреца, фиалки, череды голубой, чины, адониса, зюзника, череды; подорожника листья, лопуха корни.

*Назначение:* при астматическом синдроме, при влажном и рефлекторном кашле, бронхитах, острых респираторно-вирусных и простудных заболеваниях, как противоаллергическое, спазмолитическое, отхаркивающее, мягчительное, противовоспалительное, иммуностимулирующее средство, улучшает обмен веществ, способствует отделению выведению мокроты.

**Напиток чайный«ПРИ АНГИНЕ И ЛАРИНГИТЕ»**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава эхинацеи, чабреца, мяты; ольхи кора, хвоя ели (сосны), ромашки цветки, конского щавеля семена, листья мать-и-мачехи, малины, девясила корни.

*Назначение:* при ангине, ларингитах; как противовоспалительное, иммуностимулирующее, отхаркивающее, мягчительное, противомикробное средство, улучшает обмен веществ.

**Сироп специального назначения**

**«МИШКИНО ЛЕТО С ВИТАМИНОМ С»***ГОСТ 28499-90*

*Состав:* цветы липы, плоды шиповника, кора ивы, трава эхинацеи, листья или плоды малины, трава тысячелистника.

*Назначение:* Рекомендуется как жаропонижающее, потогонное, иммуномодулирующее, противовоспалительное средство при простудных, респираторно–вирусных заболеваниях.

**Сироп СОЛОДКИ** *ГОСТ 28499-90*

*Назначение*: иммуномодулирующее, противовоспалительное, отхаркивающее, противоаллергическое и адренокортикотропно-подобное.. Полезен при бронхите, плеврите, экземах, аллергических дерматитах, язвенной болезни при нарушениях функции печени.

**Сироп ЧАБРЕЦА** *ГОСТ 28499-90*

*Назначение:* отхаркивающие, смягчающее кашель, противомикробное, анальгитическое.

***Следует помнить, что после перенесенных заболеваний часто развивается астения со снижением работоспособности. В этот период можно с успехом применять растительные адаптогены. Своевременное и умелое сочетание средств растительного происхождения позволит сократить заболеваемость, продолжительность болезни и число осложнений.***

**Напиток чайный «ВИТАМИННЫЙ»**

**ТУ 9191-004-26795008-02**

*Состав:* плоды шиповника, рябины красной, аронии, лист крапивы, трава эхинацеи, душицы, зверобоя.

*Назначение:* Используется как дополнительное средство для профилактики и лечения простудных заболеваний, как противовоспалительное, витаминное, иммуномодулирующее средство. Рекомендовано Институтом питания РАМН в качестве витаминного средства. Настой готовят из расчета 1 ст. л. на 200 мл кипятка. Применяют по ½ - 1/3 стакана 2-3 раза в день в теплом виде.

**Напиток чайный «ГОРЕЦ»**

**ТУ 9191-004-26795008-02**

*Состав:* плоды шиповника, трава душицы, эхинацеи, тысячелистника, плоды рябины красной, аронии, лист крапивы, семя льна, корни солодки, корневища с корнями левзеи или радиолы.

*Назначение:* рекомендуется для профилактики респираторно-вирусных и простудных заболеваний. Оказывает иммуностимулирующее действие, повышает работоспособность, защитные силы организма и улучшает обмен веществ.

**Напиток чайный «ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ С ШИПОВНИКОМ»**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* плоды шиповника; листья иван-чая, бадана; чага.

*Назначение:* рекомендуется для всей семьи как иммуномодулирующее, витаминное, общетонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное средство, улучшает обмен веществ, увеличивает работоспособность, снижает утомляемость.

**Напиток чайный «ПОЛИВИТАМИН»**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* плоды шиповника, рябины, аронии, облепихи, можжевельника, смородины, калины; листья крапивы, смородины; трава душицы, зверобоя, эхинацеи, донника; хвоя ели (сосны), ламинарии слоевища, моркови корнеплоды.

*Назначение:* при авитаминозах, понижении иммунитета, для профилактики респираторно-вирусных заболеваний, улучшает обмен веществ, как витаминное, иммуномодулирующее средство.

**Напиток чайный«АСКОРБИНКА - ЯГОДКА»**

***ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* плоды аронии, рябины, шиповника, смородины, облепихи, можжевельника, калины; крапивы листья; трава эхинацеи, душицы, донника, зверобоя; хвоя ели (сосны), ламинарии слоевища, моркови корнеплоды.

*Назначение:* для профилактики весенних гиповитаминозов, при атеросклерозе, как поливитаминное, иммуностимулирующее, гиполипидемическое (уменьшает уровень холестерина в крови) средство.

**Напиток чайный«ИММУНОМОДУЛИРУЮЩИЙ» - «ИММУНОФИТ»*ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава эхинацеи, тысячелистника, душицы, лофанта, чабреца, зверобоя, крапивы; аира корни, календулы цветки, плоды шиповника, аронии, рябины, калины, укропа; пихты кора, хвоя ели (сосны).

*Назначение:* при ослабленном иммунитете, снижении умственной и физической работоспособности, для профилактики респираторно–вирусных и простудных заболеваний, как иммуномодулирующее, витаминное, общетонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное средство.

# Сироп специального назначения «ЭХИНАЦЕЯ С ТРАВАМИ»

# *ГОСТ 28499-90*

*Состав:* трава эхинацеи, зверобоя, плоды можжевельника.

*Назначение:* рекомендуется как биогенный стимулятор способствующий повышению защитных сил организма и клеточного иммунитета при иммунодефиците, острых инфекционных (профилактика и лечение) и простудных заболеваниях, гриппе, инфекционно-воспалительных заболеваниях носоглотки и ротовой полости.

**Сироп ШИПОВНИКА**

*ГОСТ 28499-90*

*Назначение:* витаминное, адаптогенное, общетонизирующее, иммуностимулирующее и желчегонное действие, стимулирует неспецифическую резистентность организма, обладает противовоспалительным свойствами.

Задача №1.

Больной, 48 лет страдает хронической обструктивной болезнью 10 лет (курит 15 лет). Последнее обострение в течение 14 дней, беспокоит кашель с мокротой, по утрам приступы затруднённого дыхания, не смотря на курс лечения ингаляцией беродуала, приёма лазолвана.

1.Назначить обследование.

2.Составить план лечебно – профилактических мероприятий.

Задача №2.

Больная 32 лет, страдает бронхиальной астмой 3 степени (5 лет), отмечает ухудшение состояния в период цветения деревьев. Врач назначил ингаляции симбикорта по 1 ингаляции 2 раза в день. На фоне ремиссии бронхиальной астмы после перенесённого острого вирусного заболевания длительное время сохраняется кашель со скудной мокротой.

1.Назначить планы лечения и профилактики бронхиальной астмы.

2. Составить фитосбор для повышения иммунитета.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Выберите один или несколько правильных ответов:**

1. КАКИМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЕТ ДАННЫЙ СБОР:

Алтей лекарственный 40,0

Мать – и – мачеха 40,0

1 ст.л.смеси долить 200,0мл кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 2-3 раза. Рекомендуется как средство:

1) бронхорасширяющее;

2) отхаркивающее;

3) гипотензивное;

2. КАКИМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЕТ ДАННЫЙ СБОР:

Подорожник большой, листья 30,0

Солодка голая, корни 30,0

Мать – и - мачеха обыкновенная, листья 40,0

2 ст.л. заварить 200,0 мл кипятка настоять 30-40 мин, принимать по ½ стакана через каждые 3 часа, рекомендуется как средство:

1) бронхорасширяющее;

2) антиаритмическое;

3) противовоспалительное;

3. КАКИМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЕТ ДАННЫЙ СБОР:

Липа, цветы 50,0

Малина обыкновенная, плоды 50,0

2 ст. смеси заварить 400,0 мл кипятка, 5-7 мин кипятить, пить отвар горячим по ½ стакана 3р/день, рекомендуется как средство:

1) жаропонижающее;

2) противовоспалительное;

3) обезболивающее;

4. КАКИМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЕТ ДАННЫЙ СБОР:

Шиповник коричневый, плоды 15,0

Радиола розовая, корни 20,0

Земляника лесная, корни 20,0

Рекомендуется как средство:

1) иммуномодулирующее;

2) жаропонижающее;

3) бронхорасширяющее

5. ДЕСЕНСИБИЛИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ:

1) череда трёхраздельная;

2) календула лекарственная;

3) душица обыкновенная;

6. ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ:

1) рябина черноплодная;

2) малина обыкновенная, плоды;

3) боярышник кроваво –красный, плоды;

7. ИММУНОМОДУЛИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ:

1) душица обыкновенная;

2) алтей лекарственный;

3) солодка голая;

8. ОТХАРКИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ:

1) фиалка душистая;

2) душица обыкновенная;

3) липа, цветы;

9. КАКИМИ СВОЙСВАМИ ОБЛАДАЕТ ДАННЫЙ СБОР:

Смородина чёрная, плоды

Брусника обыкновенная, плоды

Морковь посевная, корнеплоды

Обладают действием:

1) жаропонижающим;

2) витаминным;

3) бронхорасширяющим;

10. МУМИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ:

1) стимулятора иммунитета;

2) жаропонижающего;

3) бронхорасширяющего;

11. КОРНЕВИЩЕ И КОРНИ ДЕВЯСИЛА ПРИМЕНЯЮТСЯ В КАЧЕСТВЕ:

1) потогонного;

2) антиаритмического;

3) отхаркивающего;

12. В КАЧЕСТВЕ СТИМУЛЯТОРА ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА ПРИМЕНЯЮТ:

1) плоды лимонника китайского;

2) плоды рябины черноплодной;

3) плоды шиповника коричневого;

13. ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЕТ:

1) трава хвоща полевого;

2) трава сушеницы болотной;

3) корни аралии маньчжурской;

14. ПРИ ПОВЫШЕННОМ КАШЛЕВОМ РЕФЛЕКСЕ И БРОНХООБСТРУКТИВНОМ СИНДРОМЕ НАЗНАЧАЮТ:

1) трава чабреца;

2) почки сосны;

3) почки берёзы;

15. В СОСТАВ ГРУДНОГО ЭЛИКСИРА ВХОДИТ:

1) корень истода;

2) корень солодки;

3) трава термопсиса;

Ответ к задаче №1:

 1)Для исключения туберкулёза, рака лёгких выполнить анализы : общий анализ крови, общий анализ мочи, на ВК, атипичные клетки, ЭКГ,ФВД, рентгенография грудной клетки в 2-ух проекциях.

2)План лечения: отказ от курения; спирива по 1 ингаляции 1 раз в сутки 10 дней;

3) грудной сбор по 1 ст.л.4-5 раз/день

4)лечебная гимнастика и массаж грудной клетки;

Ответ к задаче №2:

1. План лечения и профилактики.
2. Элиминационная диета
3. Базисная терапия ингаляцией симбикорта.
4. При ухудшении показателей ФВД - программа «Смарт»
5. Корень истода в виде отвара 20,0: 200,0 по 1 ст.л 5 раз в день за 1 час до еды.

Ответы:

1. 1;

2. 3;

 3. 1;

 4. 1;

 5. 1;

 6. 2;

 7. 3;

8. 1;

9. 2;

10. 1;

11. 3;

12. 1;

13. 3;

14. 1;

15. 2.

**Литература:**

**Основная:**

1. Поликлиническая терапия: учебник/ Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2013-640 с.
2. Пульмонология в поликлинической практике: учебное пособие для студентов / А. Я. Крюкова [и др.]. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012. –153 с.
3. Пульмонология в поликлинической практике [Электронный ресурс]: уч. пособие для студентов/Сост. А.Я. Крюкова, О.А. Курамшина, Л.С. Тувалева, Л.В. Габбасова, Р.С. Низамутдинова, Г.М. Сахаутдинова и др.; под ред.проф. А.Я. Крюковой / ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ. Электрон.текстовые дан. - on-line. - Режим доступа:[http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib456.pdf.](http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib456.pdf.%20) - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012. – 153 с.
4. Диетотерапия при заболеваниях внутренних органов: уч. пособие для студентов/А. Я. Крюкова [и др.].- Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2015. – Ч.1. - 82 с.
5. Диетотерапия при заболеваниях внутренних органов[Электронный ресурс]: уч. пособие для студентов/ А. Я. Крюкова [и др.]/ ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ. Электрон. текстовые дан. - on-line. - Режим доступа:[http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib454.pdf.](http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib454.pdf.%20) - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2015. – Ч.1. - 82 с.
6. Роль образовательных программ для пациентов в условиях модернизации профилактического направления здравоохранения: уч. пособие для студентов / А. Я. Крюкова [и др.]. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012.–202 с.
7. Роль образовательных программ для пациентов в условиях модернизации профилактического направления здравоохранения: уч. пособие для студентов[Электронный ресурс]/ А. Я. Крюкова [и др.]/ ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ. Электрон. текстовые дан. - on-line. - Режим доступа:[http://library.bashgmu.ru//elibdoc/elib449.pdf](http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib449.pdf). - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012. – 202 с.
8. Фитотерапия в амбулаторно-поликлинической практике: уч. пособие для студентов / А. Я. Крюкова [и др.]. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012. – 114с.
9. Фитотерапия в амбулаторно-поликлинической практике[Электронный ресурс]: уч. пособие для студентов / А. Я. Крюкова [и др.]/ ГБОУ ВПО "БГМУ" МЗ РФ. Электрон. текстовые дан. - on-line. - Режим доступа:[http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib457.pdf.](http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib457.pdf.%20)- Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012. – 114 с.

**Дополнительная:**

1. Поликлиническая терапия: уч. пособие для студентов/А.Я.Крюкова [и др.]. – Уфа: Изд-воГилем. - 446 с.
2. Поликлиническая терапия: учебник для студентов медицинских вузов, рек. УМО мед. и фармац. вузов РФ / А. Я. Крюкова [и др.] ; под ред. А. Я. Крюковой ; МЗ и соц. развития РФ, Башк. гос. мед. ун-т. - Уфа: Гилем. - 2009. - 325 с.
3. Основы внутренней медицины: уч. пособие для студентов [Электронный ресурс] / Ж. Д. Кобалава, С. В. Моисеев, В. С. Моисеев / Электрон. текстовые дан. - on-line. - Режим доступа:<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970427729.html>.– Москва:Изд-воГЭОТАР-Медиа. - 2014.
4. Клинико-фармакологические основы современной пульмонологии: научное издание / - 2-е изд. [Электронный ресурс] / Е. Е. Баженов, В. А. Ахмедов, В. А. Остапенко/ Электрон.текстовые дан. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785996322411.html>. - М.: БИНОМ. - 2013.