**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.

 «30» ноября 2016 г.

**Методические указания для студентов**

по самостоятельной внеаудиторной работе

по дисциплине «Поликлиническая терапия»

Тема: «**Фитотерапия сердечно - сосудистых заболеваний**»

**Факультет лечебного дела**

**с отделением социальной работы**

Дисциплина поликлиническая терапия

Специальность 31.05.01. –лечебное дело

Курс 6 Семестр XII

УФА 2016

Тема: «Фитотерапия сердечно - сосудистых заболеваний» на основании рабочей программы дисциплины поликлиническая терапия утвержденной в 2016 году.

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

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

Утверждено на заседании № 1 кафедры поликлинической терапии с курсом ИДПО от «30» ноября 2016 г., протокол 4.

**1.Тема. Фитотерапия сердечно - сосудистых заболеваний.** Фитотерапия - это метод лечения лекарственными растениями. Здоровый образ жизни, как понятие охватывает большинство аспектов нашей повседневной деятельности, в том числе: правильное и разнообразное питание, полная гармония с окружающим миром, близкое общение с растительным и животным миром, активная общественная деятельность (общение с людьми), активная духовная деятельность (творчество) и, конечно же, самосовершенствование, самоанализ и постоянное духовное развитие.

В последнее время фитотерапия все шире внедряется в медицинскую практику, особенно, при лечении и профилактике многих хронических заболеваний. В терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС) широко используются как синтетические средства, которые при их выраженном терапевтическом эффекте не лишены побочного действия, противопоказаний, ограничений к применению, так и растительные средства, на долю которых приходится 85%. Лекарственные растительные средства имеют широкий спектр лечебного и профилактического действия, способны быстро устранять симптомы обострения, быть безопасными, предупреждать рецидивы и способствовать выздоровлению.

**2.Цель:** овладение принципами фитотерапии в комплексном лечении и профилактике заболеваний ССС.

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

* понятие профилактики (первичной, вторичной, третичной);
* понятие диспансеризации;
* принципы лекарственной терапии при заболеваниях ССС;

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

 - комплектовать группы для проведения занятий в школах здоровья, согласно нозологического принципа;

- составлять план проведения занятия в школе здоровья;

- выявлять факторы риска заболевания;

- владеть основами этиопатогенеза, клиники, диагностики, лечения, первичной, вторичной, третичной профилактики;

- излагать материал в доступной для пациента форме;

- составлять памятки и санбюллетни для пациентов;

**3.Материалы для самоподготовки к освоению данной темы:**

Вопросы для самоподготовки:

1. Факторы риска заболевания системы кровообращения;
2. Основы первичной, вторичной, третичной профилактики;
3. Этиопатогенез, клиника, ранняя диагностика, лечение заболеваний ССС;
4. Методы лечения заболеваний ССС;

**4.Вид занятия:** внеаудиторная самостоятельная работа

**5. Продолжительность:** 6 (в академических часах)

**6. Оснащение:**

6.1. Дидактический материал (кино- и видеофильмы, тренинговые и контролирующие компьютерные программы, мультимедийные атласы и ситуационные задачи);

6.2. ТСО (компьютеры, мультимедийный проектор)

**7.** **Содержание занятия:**

7.4. Самостоятельная работа обучающихся (курация больных, оформление медицинской документации, ознакомление с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературой).

7.5. Контроль уровня усвоения темы: тесты, ситуационные задачи.

Место проведения самоподготовки: читальный зал

Учебно-исследовательская работа обучающихся по данной теме (проводится в учебное время): работа с основной и дополнительной литературой, анализ амбулаторных карт, анализ статистических показателей работы ЛПУ.

**РАЗДЕЛ I. ОФИЦИНАЛЬНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ**

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

**ОСНОВЫ ФИТОТЕРАПИИ**

В качестве лекарственных растений в мире используется около 23000 видов, что составляет примерно 7% мировой флоры. Наиболее обширна группа лекарственных растений, применяемых в народной медицине на основе эмпирического опыта многих поколений людей. Широка номенклатура лекарственных растений, используемых в традиционных медицинах: арабской, индийской, китайской, тибетской. Ценные лекарственные растения, изученные экспериментально химически и фармакологически, проверенные в клинике, вошли в научную медицину. В настоящее время в России в научной медицине разрешено к применению около 250 видов лекарственных растений.

С позиций фитотерапии все многообразие веществ в лекарственном растении условно можно разделить на 3 группы: действующие, сопутствующие (полезные и вредные) и балластные.

Под действующими веществами подразумеваются компоненты, обладающие высокой фармакологической активностью, определяющей терапевтический эффект растения или препаратов из него. Сопутствующие вещества также фармакологически активны, но их действие не определяет основной терапевтический эффект. Однако сопутствующие вещества могут существенно влиять на активность действующих веществ, потенцируя или ингибируя их эффект. Балластные вещества в целом мало активны, но их наличие должно учитываться при приготовлении, хранении и применении лекарственных форм из растений. Не исключено, что именно с балластными веществами связан определенный терапевтический эффект настоев и отваров.

Существенной особенностью фитотерапии является ее поливалентность, когда общий терапевтический эффект складывается из суммы множественных воздействий всех веществ растения на органы и функциональные системы организма. Вещества растений принципиально родственнее человеческому организму по своей природе, нежели синтетические препараты, отсюда большая их биодоступность и сравнительно редкие случаи непереносимости, проявления лекарственной болезни. Фитотерапия может рассматриваться более «объемной» и «щадящей», чем медикаментозное лечение. Одновременно следует отметить более медленное наступление эффекта, но часто его большую стойкость. Соответственно и продолжительность лечения лекарственными растениями - процесс относительно более длительный.

Чаще всего лекарственные растения в домашних условиях применяются в виде – настоев и отваров.

*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.

## 2. ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) является важной медико-социальной проблемой. Несмотря на расширение терапевтических воз­можностей, а также хирургических методов лечения, заболевание при­водит к высокой инвалидности и смертности лиц трудоспособного воз­раста. Поэтому наука ведет активные поиски новых методов лечения, первичной и вторичной профилактики ИБС, основанных на результа­тах углубленного изучения этиологии и патогенеза заболевания.

Существующие лекарственные средства при ИБС в основном на­правлены на: ♦ увеличение коронарного кровотока

 ♦ уменьшение потреб­ности миокарда в кислороде.

Нередко лекарственная терапия сопрово­ждается осложнениями, например язвенными кровотечениями при прие­ме аспирина. В целом лекарственная терапия далеко не всегда оказыва­ет должный и достаточный эффект. Отсюда интерес к средствам природ­ного происхождения. Фитотерапия позволяет осуществить комплексный подход к лечению больных ИБС, провести эффективную вторичную профилактику. Публикуемые в медицинской литературе данные об экс­периментальных и клинических исследованиях в области фитотерапии ишемической болезни убеждают в необходимости более широкого применения фитотерапии в комплексном лечении ИБС, а особенно в ее вторичной профилактике. Это же относится и к терапии атеросклероза.

В данной монографии изложены основные принципы фито­терапии ИБС с учетом патогенеза заболевания. Кроме того, в нем пред­ставлены методы вторичной профилактики заболевания, среди кото­рых важную роль играет борьба с нарушениями липидного обмена, ги­пертонической болезнью. Подробно будет рассматриваться вопрос фи­тотерапии атеросклероза—главного патогенетического фактора ИБС.

***Основные направления терапии:***

1. Устранение факторов риска:

► установление пределов физических и эмоциональных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма;

► назначение диеты малой энергетической ценности для устранения избыточного веса;

► прекращение курения, употребления алкоголя и др.

**II.** Фармакотерапия осуществляется ступенчато: монопрепараты (нитраты, β-блокаторы, антагонисты кальция); комбинация из двух монопрепаратов; комбинация монопрепаратов с антиангинальными средствами.

**III.** Фитотерапия применяется как вспомогательный метод на ранних стадиях для коррекции функций центральной нервной системы (ЦНС) с добавлением антиангинальных, антигипоксических средств и ангиопротекторов.

*Принципы патогенетической терапии ИБС* заключаются в применении коронарорасширяющих, противоатеросклеротических, обезболивающих средств, а также улучающих потребность миокардом кислорода и доставке питательных веществ. Эти принципы могут быть реализованы с использованием ***лекарственных средств растительного происхождения***.

Количество растительных коронаролитиков относительно не велико. Их применяют на ранних стадиях заболевания и они достаточно эффективно предупреждают спастические приступы заболевания. К таким относятся:

***Вздутоплодник сибирский*** ***– Phloidicarpus sibiricus, семейство зонтичные (Apiaceae)***. Из корней растения получают препарат **«Фловерин»** - содержит смесь пиранокумаринов (дигидросамидина и виснадина) Препарат выпускают в виде таблеток по 0,05 и назначают в дозе 2 таблетки 2-3 раза в день после еды. Курс лечения 3-4 недели. При необходимости проводят 2-3 курса. Применяется как спазмолитическое средство при спазмах периферических сосудов, спастических формах эндартериита, болезни Рейно, легких формах хронической коронарной недостаточности. Противопоказания – артериальная гипотензия, атонические запоры.

**«Сафинор»** — комбинированный препарат, в состав которого входят: фловерин, сапарал (содержит сумму аралозидов из корней аралии манчжурской), рибоксин и калия оротат. Выпускают в виде таблеток по 0,65 и назначают по 1 таблетке 3-4 раза в день до еды. Применяется при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, тяжелых заболеваниях и нагрузках, которые сопровождаются астеноневротическими реакциями и вегетативной дистонией.

 ***Амми зубная – Ammi visnaga, семейство зонтичные (Apiaceae)***.Из плодов растения выделяют индивидуальное вещество **- «Келлин».** Препарат назначают в дозе 0,002 г 3-4 раза в день при стенокардии. Курс лечения 2-3 недели. Терапевтический эффект наблюдается на 5 - 7 день лечения. В настоящее время как самостоятельное средство келлин почти не применяют, а используется он главным образом в составе комплексных препаратов «Марелин» и «Викалин»

***Горичник горный – Peucedanum orangelinum, семейство зонтичные (Apiaceae).*** Из корней получают препарат**«Орангелин» -** содержит сумму фурокумаринов. Назначают по 0,1-0,4 г 3-4 раза в день за 30 минут до еды для предупреждения спазма коронарных артерий. Курс лечения 2-3 месяца.

***Пастернак посевной – Pastinaca sativa, семейство зонтичные (Apiaceae).*** Из плодов получают препарат**«Пастинацин»** – содержит сумму фурокумаринов. Назначают по 0,002 г 2-3 раза в день до еды как спазмолитическое средство при стенокардии, кардионеврозах, сопровождающихся коронароспазмами главным образом с профилактической целью. Курс лечения составляет 2-3 недели.

Коронарорасширяющим свойством обладают **«теобромин»** и **«теофиллин»**, получаемые из бобов какао. Они относятся к первому классу коронарорасширяющих средств. Аналогичное действие оказывает ал­калоид **«папаверин»**, назначаемый в дозе 0,04-0,06 г 3-4 раза в день.

Коронарорасширяющим, антиаритмическим действием, улучшающим кровообращение в сосудах сердца и мозга, усиливающим сокращение сердечной мышцы и понижающим ее возбудимость обладают препараты из ***плодов и цветков боярышника*** ***(Flores and fructus Crataegi, семейство Rosaceae)***- **«Цветки и плоды боярышника»,** **«Настойка боярышника», «Жидкий экстракт»**. Они содержат флавоноиды, урсоловую, олеаноловую, кофейную, хлорогеновую кислоты, каротиноиды, дубильные вещества, сахара. Назначают при функциональных расстройствах сердечной деятельности. Настой по 1/2 -1/3 стакана, настойка по 20 капель, жидкий экстракт – по 20-30 кап. за 30 мин до еды 2-3 раза в день.

 **«Кардиплант»** - препарат содержит сухой экстракт из листьев и цветков боярышника, оказывает кардиотоническое, адаптогенное действие. Назначают при сердечной недостаточности, умеренно выраженных нарушениях работы сердца по 1-2 капсулы 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения – 6-7 недель.

Определенное седативное и спазмолитическое действие ока­зывают комплексные препараты, которые назначают больным с начальной ста­дией ИБС, при стрессовых ситуациях, при неврозах протекающих со спазмом коронарных артерий:

**- «кардиовален» -** комплексный препарат в состав которого входят: сок желтушника раскидистого, адонизид концентрированный, настойка из свежих корневищ с корнями валерианы, экстракт боярышника жидкий, камфора, натрия бромид, спирт, хлорбутанола гидрат. Препарат назначают по 15-20 кап 1-2 раза в день как кардиотоническое, седативное средство при стенокардии, вегетативных неврозах, кардиосклерозе с явлениями сердечной недостаточности и нарушениями кровообращения;

- **«корвалол»** – комбинированный препарат, содержащий этиловый эфир а-бромизовалериановой кислоты, фенобарбитал, едкий натр, масло мяты перечной, спирт этиловый, воду очищенную. Препарат назначают по 15-20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды как спазмолитическое, седативное при спазмах коронарных сосудов, неврозах, тахикардии, ранние стадии гипертонической болезни;

**- «корвалдин» -** комбинированный препарат, содержащий эфир а-бромизовалериановой кислоты, фенобарбитал, масло мяты перечной, масло хмеля, спирт этиловый, воду очищенную. Препарат назначают по 15-20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды как спазмолитическое, седативное при не резко выраженном коронароспазме, неврозах с повышенной раздражительностью;

**- «валокордин»** **-** комплексный препарат, содержащий этилбромизо-валерианат, фенобарбитала, масло мяты перечной, масло хмеля, спирт этиловый, воду очищенную. Препарат назначают по 15-20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды как спазмолитическое, седативное при не резко выраженном коронароспазме, неврозах с повышенной раздражительностью;

**- «валосердин» -** комплексный препарат, содержащий этилового эфира а-бромизовалериановой кислоты, фенобарбитал, масло мяты перечной, масло хмеля. Препарат назначают по 15-20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды как спазмолитическое, седативное при спазмах коронарных сосудов, неврозах, раздражительности, тахикардии;

- **«валидол» -** содержит ментол, выделенный из мяты перечной, в ментиловом эфире изовалериановой кислоты. Препарат назначают сублингвально под язык или по 4-5 капель на кусочке сахара как седативное, рефлекторно сосудорасширяющее при стенокардии, неврозах.

В терапии ИБС широкое применение находят лекарственные растения сосудорасширяющего, спазмолитического, улучшающего кровоснабжение органов и тканей, антиангинального, антигипоксического, ангиопротекторного действия, которые рекомендуется вводить в состав сборов или назначать отдельно. Фитотерапию желательно проводить непрерывно, меняя составы сборов каждые 1-1,5 месяца.

***Умеренное сосудорасширяющее (гипотензивное), спазмолитическое и улучшающее кровоснабжение органов и тканей***действие присуще лекарственным растениям, содержащим различные группы биологически активных веществ:

= ***эфирные масла*** – листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной, трава мелиссы лекарственной, плоды зонтичных (укроп, фенхель, тмин), соплодия хмеля обыкновенного;

= ***флавоноиды*** - трава пустырника пятилопастного, трава сушеницы топяной, трава донника лекарственного, цветки и плоды боярышника, корни шлемника байкальского, трава астрагала шерстистоцветкового, плоды рябины черноплодной, цветки бузины черной, листья датиски коноплевой, листья гинко билоба;

= ***кумарины, хромоны*** – трава донника лекарственного, корневища с корнями вздутоплодника сибирского, плоды амми зубной;

= ***алкалоиды***, которые улучшают кровоснабжение органов и тканей – препараты из травы барвинка малого (винканор, винкапан), алкалоиды группы пурина (теобромин из семян какао, теофиллин из листьев чая).

 ***Антиангинальные растительные средства* -** обеспечивают снижение потребности миокарда в кислороде и повышение его доставки – это плоды и цветки боярышника, трава донника лекарственного, трава мелиссы лекарственной.

***Антигипоксанты*** используются для профилактики и лечения кислородной недостаточности. Они оказывают положительное влияние на энергетический процесс в клетке, активируют аэробный и анаэробный гликолиз, усиливают утилизацию лактата и пирувата или могут оказывать действие за счет перевода организма на более низкий уровень функционирования. Антигипоксическое действие оказывают биологически активные вещества растений: флавоноиды, каротиноиды, компоненты цикла лимонной кислоты, которые в сочетании с витаминами и микроэлементами (селен, цинк, медь, магний и др.), вмешиваются в процессы биоэнергетики и повышают устойчивость к гипоксии. *К таким видам сырья относятся*: трава сушеницы топяной, цветки календулы лекарственной, листья крапивы двудомной, плоды шиповника, облепихи, рябины обыкновенной, плоды и листья черной смородины, плоды калины обыкновенной, трава череды трехраздельной и др. Также можно использовать готовые официнальные витаминные сборы, содержащие указанное сырье, которые можно приобрести в аптеке:

**♦ Сбор витаминный №1 (Species vitaminosaе №1)**

*Состав:* плодов шиповника

 плодов рябины обыкновенной – ana.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя по 1\2 стакана 3-4 раза в день. Готовый настой храниться в прохладном месте не более 2 суток.

**♦ Сбор витаминный №2 (Species vitaminosaе №2)**

*Состав:* плодов шиповника

 плодов черной смородины – ana.

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

**♦ Сбор поливитаминный (Species polyvitaminosae)**

*Состав:* листьев крапивы – 3 части

 плодов рябины обыкновенной – 7 частей.

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

***Ангиопротекторы* –** снижают проницаемость мембран, отек эндотелия, блокирует сокращение эндотелиальных клеток, активируют ферменты гликолиза, повышают активность АТФ-фазы. Таким действием обладают следующие виды растительного сырья и препараты на их основе:

***1) Листья* *гинкго двулопастного – Folia Ginkgo biloba, семейство гинковых (Ginkgoaceae)*** используют для получения препаратов:

**♦ «Танакан» -** препарат содержит стандартизированный экстракт из листьев гинкго двулопастного. Выпускается в виде таблеток по 40 мг и раствора, назначают по 1 таблетке или 1мл раствора 3 раза в день во время еды как венотонизирующее, антиагрегантное, улучшает микроциркуляцию, снижает проницаемость сосудов, нормализует мозговое и периферическое кровообращение и метаболизм в мозге. Курс лечения до 3 месяцев.

**♦ «Мемоплант» -** препарат содержит сухой экстракт из листьев гинкго двулопастного, состоящий из флавоногликозидов и терпенлактонов. Применяют по 1-2 таблетки 3 раза в день во время еды как ангиопротекторное, антиагрегантное, нормализующее мозговое и периферическое кровообращение и метаболизм процессов в мозге. Курс лечения до 3 месяцев.

***2) Семена каштана конского - Semen Aesculus hippocasthanicucum, семейство каштановые (Hippocasthanaceae)*** используют для получения препаратов:

**♦ «Эскузан» -** препарат содержит экстракт из семян каштана конского (эсцин, тиамина гидрохлорид). Применяют как венотонизирующее при нарушении венозного местного кровообращения по 1 драже 3 раза в день до еды.

**♦ «Эсфлазид» -** препарат содержит эсцин из семян и сумму флавоноидов из листьев каштана конского. Препарат повышает тонус венозных сосудов, уменьшает проницаемость капилляров и воспалительные явления, назначают внутрь по 1 таблетке 1-2 раза в день в первые 2 дня лечения, затем 3-4 раза в день. Курс лечения 2-4 недели.

**♦ «Анавенол»** – комбинированный препарат, содержащий эскулин (выделенный из семян каштана конского), дигидроэргокристина (мезилата), рутин. Препарат выпускается в виде драже или капель как венотонизирующее, капилляропротекторное при хронических заболеваниях вен, посттравматических поражениях и др.. Назначают внутрь по 2 драже 3 раза в день или по 20 капель 4 раза в день (после еды) в течение первой недели, затем по 1 драже 3 раза в день или по 20 капель 2-3 раза в день. Курс лечения 2-3 месяца. Противопоказания - кровотечения.

Несомненно, достаточно большой интерес представляет применение лекарственных растений для воздействия на атеросклеротический про­цесс, являющийся главным патогенетическим фактором ИБС. Поэтому следующий раздел будет посвящен этой проблеме.

### 3. ФИТОТЕРАПИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Проведение противосклеротической терапии показано всем боль­ным ИБС. Если данный процесс будет прогрессировать, то рано или поздно самая рациональная антиангинальная терапия окажется бессиль­ной и блестящий результат операции аорто-коронарного шунтирова­ния сведен к нулю. Терапия атеросклероза является неотъемлемой ча­стью вторичной профилактики ИБС наряду с диетой и нормализацией образа жизни. Фитотерапия атеросклероза основана на патогенезе па­тологического процесса.

В настоящее время существуют несколько теорий атеросклероза. Согласно липидной и мембранной теории Р. Джексона началом атеросклеротического процесса является пролиферация гладкомышечных кле­ток сосудистой стенки, которая развивается под влиянием холестерина, изменяющего мембранный и клеточный метаболизм гладкомышечных клеток. По теории Р. Росса пролиферация гладкомышечных клеток явля­ется ответной реакцией на повреждение эндотелия артерий. В местах повреждения эндотелия в силу тех или иных причин происходит оседа­ние тромбоцитов, из которых при их гибели выделяется «фактор размножения» Он способствует пролиферации гладкомышечных клеток артерий с последующим формированием бляшек.

Холестерин — незаменимый материал для формирования каждой живой клетки. Около 80 % его поступает в организм с пищей, остальные 20 % син­тезируются печеночной клеткой. По существу холестерин может синте­зироваться почти во всех тканях из обломков белков и жиров. Общее содержание его около 200 г. Он обеспечивает необходимую эластичность, прочность клеточных мембран. Без холестерина невозможен синтез гор­монов, в частности половых, образование желчи.

Липиды, в том числе холестерин, находятся в крови в виде ком­плексов, в которых они соединены с белками. Эти комплексы называют липопротеидами. Они представляют собой шарообразные частицы, содержащие внутри липиды, а на поверхности белки. Липопротеиды раз­личаются по плотности: липопротеиды высокой плотности и липопротеиды низкой плотности. Именно липопротеиды низкой и очень низкой плотности способствуют проведению холестерина в клетку, а липопро­теиды высокой плотности способствуют выходу холестерина из клетки.

Холестерин, поступающий с пищей, всасывается в кровь в составе хиломикронов. В печени хиломикроны разрушаются, и в печеночную клетку попадает холестерин. Там он соединяется с другими липидами и белками и выделяется в кровь в виде липопротеидов низкой плотности. Белковые молекулы на поверхности липопротеида не только органи­зуют структуру липида, но и обеспечивают проникновение его в клетку через особый собственный рецептор. Если холестерин захватывает стенка сосуда, то он оказывается в стенке сосуда. Чем выше содержание в кро­ви липопротеидов низкой плотности в сравнении с липопротеидами вы­сокой плотности (высокий коэффициент атерогенности), тем выше риск насыщения сосудистой стенки холестерином.

Если в клетках имеются липопротеиды высокой плотности, то хо­лестерин соединяется с ними и выводится из клетки.

Как известно, клетки организма способны сами вырабатывать хо­лестерин. Если уровень холестерина в клетке повышается за счет экзоген­ного холестерина, то синтез его клеткой тормозится. Органом, "переваривающим" холестерин, является печень. Клетки печени превращают его в желчные кислоты, а желчные кислоты выводятся с желчью в кишеч­ник. Значительные количества холестерина в неизмененном виде посту­пают из печени в кишечник. Половина его вновь всасывается в кровь, а половина выводится из организма. Желчные кислоты всасываются в ки­шечнике почти полностью. Зная основные этапы обмена холестерина, можно наметить рациональные способы снижения его в организме.

*Первый способ* — уменьшение поступления в организм экзоген­ного холестерина. Этого достигают путем снижения в рационе продуктов животного происхождения и насыщения продуктами растительного про­исхождения (рекомендуют ежедневно употреблять 500 г овощей и фрук­тов в сыром виде). Сокращают количество животных жиров и восполня­ют необходимое количество растительными жирами, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты. Кроме того, рекомендуют огра­ничивать яичные желтки (до 3 в неделю), субпродукты: печенку, почки, мозги. Пищу рекомендуют готовить на пару, в духовке (в том числе и мя­со). Следует отдавать предпочтение рыбным блюдам и продуктам моря.

*Вторым способом* понижения содержания холестерина в крови является торможение всасывания холестерина в кишечнике и стимуля­ция выведения холестерина из кишечника. Эту роль выполняют **пекти­ны**. Они представляют собой полисахариды клеточных стенок. Основ­ным компонентом пектиновых соединений являются полиуроновые ки­слоты. В промышленных масштабах пектины получают из свеклы до 25% и некоторых других видов растительного сырья (отжатые лимоны, яб­локи и др.). Характерным и важным свойством пектина является его спо­собность образовывать студни и осаждаться этанолом. Пектинами бога­ты плоды малины, смородины, морская капуста, свекла, яблоки.

Растительные и пищевые волокна—это **клетчатка растений**. Она не переваривается и не всасывается в желудочно-кишечном тракте. Пектин и растительные волокна адсорбируют холестерин, усиливают выделительную функцию кишечника, так как обладают послабляющим действием и тем самым способствуют активному выведению холестерина из организма.

*Третьим способом* выведения холестерина из организма является при­менение слабительных средств.

***Основные направления профилактики и лечения атеросклероза:***

**I.** Нормализация режима труда и отдыха с устранением гиподинамии и повышением способности адаптироваться к психоэмоциональным нагрузкам.

**II.** Устранение факторов риска таких, как: высокий уровень холестерина, курение, низкая двигательная активность, избыточная масса тела и стресс.

**III.** Диета с уменьшением высококалорийных и содержащих холестерин продуктов. Увеличение в рационе аминокислот глицина и аланина, ненасыщенных жирных кислот, витаминов В1, В2,В12, В15, Е, С, микроэлементов – особенно ванадия, магния, марганца и хрома.

**IV.** Торможение всасывания экзогенного холестерина и реабсорбции эндогенного холестерина – растительные препараты, содержащие стероидные сапонины, фитостерины.

**V.** Угнетение синтеза эндогенного холестерина, триглицеридов и повышение их утилизации в организме – лекарственные растения, содержащие лигнаны, сапонины, флавоноиды, фитоэкдизоны.

**VI.** Ускорение метаболизма и выведение холестерина и триглицеридов: препараты непредельных жирных кислот и растения, их содержащие, гепатопротекторы, желчегонные средства.

**VII.** Предупреждение и устранение повреждения сосудов, способствующих атеросклерозу (антигипоксанты, антиоксиданты, ангипротекторы).

***В аспекте борьбы и профилактики атеросклероза заслу­живают внимания лекарственные растения***, которые изо дня в день выравнивают патологические сдвиги в организме больного, выводят токсины, налаживают кровообращение, снимают хронические спазмы гладкой мускулатуры, ликвидируют отеки и воспаление, уравновешивают нервные процессы в коре головного мозга и в подкорковых центрах, улучшают общий и липидный обмен, уменьшают проницаемость и хрупкость сосудов, снижают риск образования тромбов. Уже через несколько дней общее состояние больных обычно улучшается. Очень важен индивидуальный подход с учетом всех патологических отклонений. Если больной склонен к полноте, то назначают средства, уменьшающие аппетит, например, кукурузные рыльца, которые, к тому же, обладают и желчегонным действием, корневища с корнями валерианы и др..

При подборе лекарственных растений для профилактики и лечения атерослероза, в зависимости от состояния больного, ориентируются на следующие виды фармакологической активности:

- антиатеросклеротическая

- Р-витаминнная (для улучшения проницаемости, эластичности кровеносных сосудов)

- антиоксидантная

- легкая слабительная.

Курсы фитотерапии должны быть длительными, хорошо переноситься, иметь альтернативные варианты. Используют различные сборы, сменяющие друг друга через 1-2 месяца, затем делают перерыв на 7-10 дней.

***Антиатеросклеротическое действие*** обусловлено присутствием веществ, способных снижать уровень холестерина в крови и усиливать выведение с желчью предшественников его синтеза в печени, это приводит к снижению склеротических изменений в кровеносных сосудах, уменьшению их ломкости и т.д. Таким действием обладают следующие виды лекарственного растительного сырья и препараты на их основе:

**1) содержащие стероидные сапонины** –

♦ ***корневища с корнями диоскореи - Rhizomа cum radicibus Dioscoreae, диокорея ниппонская - Dioscorea nipponica, семейство диоскорейные, (Dioscoreaceae)***. Обладает противосклеротическим действием, снижает содержание холестерина в крови, применятся при склерозе сосудов мозга, гипертонической болезни. Из корневищ и корней растения получают препарат **«Полиспонин»,** содержащий сухой экстракт диоскореи ниппонской. Назначают внутрь в виде таблеток по 0,1-0,25 г 2-3 раза в день после еды в течение 20-30 дней с 7-10-дневными перерывами. Курс лечения – 3-4 месяца.

♦ ***трава якорцев стелющихся – Herba Tribuli terrestri, семейство парнолистниковые (Zygophyllaceae)***. Оказывает мочегон­ное и противоревматическое действие и способен повышать желудочную секрецию. Его назначают при атеросклерозе, стенокардии, поражении со­судов нижних конечностей. Препараты из якорцев стелющихся следует принимать с осторожностью при гастритах с по­вышенной секреторной функцией. Жидкий экстракт якорцев в дозе 30-35 капель принимают 3 раза в день после еды. В фармацевтической промышленности выпускается препарат **«Трибуспонин» -** это таблетки, содержащие сумму стероидных сапонинов якорцев стелющихся. Назначают внутрь по 0,1 г (1 таблетке) 2-3 раза вдень до еды в течение 3 недель с последующим 4-5 дневным перерывом, затем цикл лечения повторяют. Курс лечения 3-4 мес., при необходимости курс повторяют через 1-2 месяца.

**2) содержащие полисахариды (пектины) –**

***♦ слоевище ламинарии (морской капусты) - Thalli Laminariae, ламинария японская или сахаристая- Laminaria japonica, L. saccharina, семейство – ламинариевых, отдел – бурые водоросли***. Морская капуста ценна тем, что содержит полисахарид альгиновую кислоту - аналог кислоты пектиновой, которая присутствует в виде солей кальция, магния, натрия и других, и составляет до 30% сухой массы водорослей. Она является природным ионообменником, обладает способностью селективно адсорбировать катионы тяжёлых металлов и радиоизотопы - это способствует предотвращению отложения радиоактивного стронция в организме человека и животных. Ионообменные свойства зависят от соотношения уроновых кислот. Применяют в виде порошка или гранул по 1 чайной ложке 1 раз в день. В кишечнике порошок лами­нарии или ее гранулы набухают, увеличивают объем каловых масс, вы­зывают раздражение слизистой оболочки кишечника, благодаря чему на­ступает своевременное его опорожнение. Кроме того, морская капуста содержит много йода, микроэлементов, которые влияют на липидный и белковый обмены и способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому рекомендуется применение для лечения и профилактики атеросклероза.

Из морской ка­пусты фармацевтической промышленностью выпускается препараты:

♦ **«Ламинарид»** - в виде гранул, который представляет собой очищенную смесь полисахаридов с бел­ками и солями альгиновых кислот, получаемых из морской капусты. Применяют при хронических запорах, колитах как мягкое слабительное средство по 1 чайной ложке 1-3 раза в день.

 ♦ **«Адаптовит»** – раствор для приема внутрь - комплексный препарат, в состав которого входит экстракт ламинарии. Применяется как общетонизирующее средство по 1 чайной ложке 2 раза в день.

***♦ семена подорожника блошного – Semen Plantago psyllii, семейство – подорожниковые, Plantaginaceae.*** Семена содержат полисахариды (слизи), эфирное масло, минеральные соли, гликозид аукубин. Применяют как мягкие слабительные средства за счет способности полисахаридов набухать в желудочно-кишечном тракте, разрыхлять и увеличивать объем содержимого толстого кишечника в виде настоя по 1/2 – 1/3стакана за 30 мин до еды 2-3 раза в день.

***♦ листья подорожника большого*** *-* ***Folia Plantaginis majoris,*** ***подорожник большой - Plantago major, семейство подорожниковые - Plantaginaceae.*** Для лечебных целей используют листья растения, которые содержат гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества, аскорбиновую кисло­ту, каротин, витамин К, витамин С. В свежих листьях подорожника най­дены флавоноиды, маннит, сорбит, лимонная и олеиновая кислота, а также азотистые вещества. Все растение содержит слизь. Особенно много ее в семенах. В эксперименте препараты из листьев подорожника у кро­ликов нормализуют содержание холестерина, бета-липопротеидов, об­щих липидов, коэффициент фосфолипидов, уменьшают распространен­ность атероматоза аорты. Подорожник обладает некоторым седативным и гипотензивным свойством. В последние годы в нашей стране из надзем­ной части растения приготовлен полифенольный препарат **«плантастин»**, снижающий уровень холестерина в крови. Подобным действием, как по­казали американские ученые, обладает клейковина подорожника, выде­ленная из его надземной части. Как противосклеротическое средство используют настой из листьев подорожника (1 ст. л. листа на 1 стакан кипятка, принимать по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды в течение 1-1,5 месяцев). Повторить курс через 2-3 го­да. Препарат противопоказан больным с повышенной секрецией желу­дочного сока.

***♦ корни одуванчика – Radix Taraxaci, одуванчик лекарственный - Taraxacum officinale, семейство астровые – Asteraceae.*** Корни богаты инулином. В клинике установлено холестериноснижающее действие препаратов из корней растений (10 г корня на 1 стакан кипят­ка, приготовить отвар; принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 ми­нут до еды или в виде порошка по 5 г измельченного сырья в сутки пе­ред едой). Препараты из корня одуванчика способствуют окислению и выведению холестерина из организма, однако данные лекарственные фор­мы могут повышать свертывание крови. Сок одуванчика содержит тараксацин и тараксацерин, каучуковые вещест­ва. Листья, кроме того, содержат сапонины, соли железа, кальция, фосфора Во Франции для снижения уровня холестерина используют листья одуванчика; в Болга­рии — свежий сок и листья. По данным В.М. Виноградова, гипохолестеринемическим свойством обладает сок свежих корней, выкопанных весной и летом. Корни трут на терке, отжимают через марлю; к 100 мл сока добавляют 15 мл спирта, 15 г глицерина и 20 мл воды, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Можно вместо сока использовать сухие корни, которые пропускают через мясорубку или кофемолку. Поро­шок из корней принимают по 1 ст. л. 2 раза в день с медом или вареньем.

**3) содержащие жирорастворимые витамины (вит. Е, F), полиненасыщенные жирные кислоты (линолевую, линоленовую, арахидоновую)**

*Витамины группы Е* (токоферолы α, β, γ, δ и др.) являются природными антиоксидантами, участвуют биосинтезе белков, тканевом дыхании. Витамин Е снижает свертываемость крови, способствует очищению вен, артерий от сгустков крови, укреплению капилляров, расширению вен. Витамина Е много содержится в ростках пшеницы, зерновых (каши), черном хлебе, яичном желтке, листьях салата и др. Растительные источники, богатые витамином Е:

**♦ *Плоды облепихи - Fructus Hippophae, облепиха крушиновидная - Hippophae rhamnoides, семейство лоховые – Elaginaceae.****.* Фармацевтическая промышленность выпускает **«Облепиховое масло»** - **«Оleum Hippophaes»**. Назначают внутрь по 1 чайной ложке 2-3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели. По данным В.А. Горелкиной, сок облепихи способен сни­жать уровень холестерина в крови. Он содержит много витаминов и флаво­ноидов и обладает выраженной антиоксидантной активностью.

♦ ***Плоды шиповника - Fructus Rosaе., шиповника майского и др. виды - Rosaе majalis sp., семейство розоцветные - Rosaceae).*** Фармацевтическая промышленность выпускает **«Масло шиповника»,** масляный экстракт **«Каротолин»**  - **«Оleum Rosae», «Carotolinum».** Назначают внутрь по 1 чайной ложке 2-3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели. Препараты из шиповника благотворно влияют на липидный об­мен. В эксперименте доказано, что шиповник тормозит развитие атеро­склероза, замедляя отложение атероматозных масс в сосудах и снижая уровень холестерина в крови. Шиповник собачий обладает прекрасным желчегонным действием и также способствует выведению холестерина.

♦ ***Плоды и семена тыквы – Fructus еt Semen Cucurbitaе, тыквf обыкновенаяz - Cucurbita pepo, семейство тыквенные - Cucurbitaceae*.** Фармацевтическая промышленность выпускает препараты из тыквы:

**- «Тыквеол» -** содержитжирное масло из семян тыквы, содержащее каротиноиды, токоферолы, фосфолипиды, стерины, фосфатиды, флавоноиды, витамины В1, В2, С, Р, РР, насыщенные, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты – пальмитиновую, стеариновую. Олеиновую, линолевую, линоленовую, арахидоновую и др. Применяется как гепатопротекторное, противоязвенное, антиатеросклеротическое средство. Назначают внутрь по 1 чайной ложке за 30 мин до еды 3-4 раза в день. Курс лечения 1-3 месяца;

- **«Пепонен» -** содержит масло семян тыквы 0,3 г. Применяется как гиполипидемическое, иммуномодулирующее для профилактики атеросклероза по 1-2 капсулы 2-3 раза в день длительно.

♦ ***Семена льна посевного - Semen Lini usitatissimi, семейство льняные – Linaceae).***  Льняное масло обладает послабляющим и желчегонным свойством. Содержание холестерина в нем незначительное, зато много содержится ненасыщенных, полиненасыщенных жирных кислот. В медицинской практике используется препарат **«Линетол»**, который состоит из смеси этиловых эфиров нена­сыщенных жирных кислот. Его назначают утром натощак по 20 мл один раз в день. Рекомендуют проводить длительные курсы 1-1,5 месяца с пе­рерывами 2-4 недели. Склянку нельзя оставлять открытой, так как на воздухе препарат быстро окисляется и теряет активность. Препараты на основе льняного масла используются для профилактики атеросклероза.

*Витамины группы F* – ненасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая, арахидоновая. Участвуют в липидном обмене, препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов. Из витамина F в тканях образуются простагландины. Витамином F богаты следующие растения:

***♦ Зерновки (семена) кукурузы - Semen Zeae majdis,, кукуруза обыкновенная - Zea majus, семейство злаковые – Poaceae;***

*♦* ***Семена подсолнечника - Semen Helianthi, подсолнечник однолетний - Helianthus annus, семейство астроцветные – Asteracea.***

Используют кукурузное и подсолнечное масла, богатые жирорастворимыми витаминами (вит. Е, F), ненасыщенными и полиненасыщенными жирными кислотами как антиатеросклеротические средства. Применяют внутрь по 1 чайной ложке за 30 мин до еды 3-4 раза в день. Можно эмульгировать (перемешать) 1 чайную ложку масла в кефире и применять утром натощак, дополнительно улучшает пищеварение. Курс лечения 1-3 месяца

**4) содержащие фитонциды**

***♦ Луковицы чеснока свежие - Bulbi Allii sativi recens, чеснок посевной – Allium sativum, семейство луковые – Alliaceae.*** Луковицы чеснока содержат фитонциды. Эфирные масла, азотистые и серосодержащие соединения, гликозид аллиин, фитостерины, кислоту аскорбиновую, витамины группы В и др. Чеснок применяют для улучшения пищеварения, как неспецифические профилактические средства, уменьшающие возможность возникновения атеросклероза, при гипертонии и др.. Механизм противосклеротического действия пока полностью не раскрыт. Немаловажную роль играет подавление гнилостной флоры кишечника. Из чеснока фармацевтической промышленностью выпускают следующие препараты:

- **«Настойка чеснока», «Сухой экстракт»**

**- «Алисат», «Алисат -150», «Алисат-экстра», «Алисат-супер» -** выпускаются таблетки, капсулы. 1 таблетка содержит чесночного порошка 300 мг (Алисат) или 150 мг (Алисат-150); 1 желатиновая капсула (Алисат-экстра и Алисат-супер) – 150 мг. Применяют как антиатеросклеротическое, антиагрегантное, фибринолитическое, гипотензивное. Уменьшает содержание холестерина и триглицеридов в плазме при гиперлипидемии, замедляет развитие атеросклероза, способствует рассасыванию имеющихся бляшек; снижает уровень сахара в крови и АД, препятствует агрегации тромбоцитов, снижает повышенную свертываемость крови, способствует лизису свежих тромбов. Назначают при атеросклерозе, в постинфарктный период, при сахарный диабете, сниженном иммунитете, для профилактики инфаркта миокарда и инсульта, при гипертонической болезни внутрь не разжевывая, запивая достаточным количеством воды, по 1 таблетке (капсуле) 2 раза в сутки (интервал между приемами не должен превышать 12 час). Фармацевтической промышленностью выпускается аналогичный по действию и применению препарат под названием **«Алликор», «Алликор -150», «Алликор-экстра»** в виде таблеток и капсул. 1 таблетка содержит чесночного порошка 300 мг (Алликор) или 150 мг (Алликор-150); 1 желатиновая капсула (Алликор-экстра) – 150 мг;

 **- «Аллитера»** - комбинированный препарат, содержащий масло чеснока и масло семян первоцвета в соотношении 1:1 (500 мг). Применяют в капсулах какобщетонизирующее, антиагрегантное, гиполипидемическое, гипотензивное, противовоспалительное, иммуностимулирующее. Назначают внутрь при астенических состояниях, снижении ментальной функции (у пожилых пациентов), артериальная гипертензия (в комплексной терапии), гиперлипидемия, для профилактики атеросклероза в первую неделю по 2 капсулы, затем – по 1 капсуле 3 раза в сутки. Принимают длительно. необходимо учитывать, что препарат усиливает гипотензивный эффект других антигипертензивных препаратов;

 - **«Ультравит» -** комбинированный препарат, содержащий настойку чеснока, настойку плодов боярышника, настойку омелы белой. Применяют как гиполипидемическое, антиатеросклеротическое, иммуностимулирующее средство. Назначают при недостаточности кровообращения в сосудах сердца и мозга, для нормализации сердечного ритма, при атеросклерозе по 1 капсуле 2-3 раза в день до еды.

***♦ Луковицы лука свежие - Bulbi Allii cepae recens, лук репчатый - Allium cepa, семейство луковые – Alliaceae.*** Луковицы содержат эфирное масло с сернистыми соединениями характерного резкого запаха, раздражающего слизистые оболочки, стероидные сапонины, азотсодержащие соединения, сахара, инулин, каротиноиды, флавоноиды, витамины В1, С, РР, ферменты, микроэлементы – Se, B, Cu и др. Лук широко используется при желудочно-кишечных заболеваниях для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, обмена веществ, Не следует употреблять лук в больших количествах при сердечно-сосудистых заболеваниях. Выпускают препарат:

**- «Аллилчеп» -** это спиртовая вытяжка из репчатого или зеленого лука. Применяют для лечения и профилактики атеросклероза по 20-30 кап 3 раза в день в течении 3-4 недель.

Кроме того, антиатеросклеротическую активность проявляют:

► ***тритерпеновые соединения*** тоже снижают уровень холестерина в кро­ви. В основе их действия лежит связь с компонентами клеточных мембран. Например, ***синюха голубая*** - с лечебной целью используют корни и корневища растения, содержащие комплек­с тритерпеновых сапонинов, смол, органических кислот, эфирных масел и крахмала. Препараты из корня синюхи обладают седативным свойст­вом, намного превосходящим эффект валерианы. В ВИЛАР в эксперименте на кроликах по­лучены подтверждения противосклеротического действия синюхи голубой: снижается со­держание холестерина в крови, уменьшается липоидная инфильтрация аорты, понижается уровень артериального давления. Применяют отвар из корневищ с корнями синюхи - 2 ст. л. на 1 стакан кипятка. Суточную дозу 3-5 столовых ложек принимают после еды.

Важным моментом является укрепление прочности сосудистой стенки за счет ***веществ, обладающих Р-витаминной активностью*** (рутин, гесперидин, эпикатехин). Витамин Р обладает капилляроукрепляющим действием используется для лечения и профилактики кровоизлияний, особенно в головной мозг, сетчатку глаза, при склерозе сосудов, гипертонии, язвенном колите. Лучше применять в сочетании с витамином С, так как рутин и кверцетин потенциируют действия друг друга. Из растений готовят настой, который принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Р-витаминной активностью обладают:

**РУТИН (кверцетин) -** в максимальном количестве накапливаются в:

***1. Плоды, бутоны софоры японской – Fructus et alibastra Sophorae, софора японская - Sophorae japonicae, семейство бобовые - Fabaceae.*** Содержит до 30% рутина;

***2. Трава гречихи (зеленая масса) - Herba Fagopyri,* *гречиха посевная - Fagopyrum sagittatum, семейство гречишные – Polygonaceae.*** Содержит до 5% рутина;

***3. Плоды рябины черноплодной свежие, сухие - Fructus Aroniae recens, succi, рябина черноплодная – Aronia melanocarpa, семейство розоцветные - Rosaceae.*** Используют для получения сока или в виде настоя по ½ стакана за 30 мин до еды 2-3 раза в день. Свежие плоды рекомендуют при гипертонии I и II степени по 100 г 30 дней.Из плодов получают таблетки – по 1 таблетке 3 раза в день до еды.

Препараты рутина, выпускаемые фармацевтической промышленностью: **«Аскорутин» –** таблетки, содержащие аскорбиновой кислоты 0,05, рутина 0,05 г, глюкозы 0,05г -внутрь по 1 таблетке 2-3 раза в день; **«Рутин» -** таблетки по 0,02 г; «**Кверцетин» -** таблетки по 0,02 г, курс лечения 5-6 недель при повышенной ломкости, нарушениях проницаемости капилляров.

 **ГЕСПЕРИДИН (эриодиктиол)** накапливается в:

***4. Кожура цитрусовых - Exocarpium Citri, лимон, апельсин, мандарин – Citrus limon, C. unshiu, C.apelsin, семейство рутовые – Rutaceae.***

**ЭПИКАТЕХИН** накапливается в:

***5. Листья чая - folium Tea, чай китайский – Tea chinensis, семейство чайные - Teaceae.***

В практике лечения атеросклероза в последние годы большое зна­чение придают ***антиоксидантам***. Считают, что для развития атеросклеро­за важен не только избыток холестерина в пище, но и недостаток антиоксидантов, препятствующих его окислению. Избыток перекисного окис­ления жиров (липоперекиси) способствует отложению холестерина в стен­ках сосудов. Сам холестерин как жироподобное вещество тоже может пре­вращаться в липоперекись, что происходит при стрессе, гиподинамии. При­менение лекарственных растений, богатых антиоксидантами, способствует нормализации обмена веществ. Антиоксидантные свойства проявляют растения – антигипоксанты (см. раздел фитотерапия ИБС), кроме того эти свойство характерны для следующих групп биологически активных веществ:

► ***флавоноиды*** — одна из многочисленных групп фенольных соеди­нений, котрые еще называют полифенолами или биофлавоноидами. Флавоноиды присутствуют в растениях в форме гликозидов. Главной частью молеку­лы фенолов являются гидроксильные группы, которые легко вступают в реакции окисления, что способствует восстановлению реагируемых ве­ществ. На этом основана их антиоксидантная активность, которую сейчас считают одной из важнейших в механизме действия лекарств, при лече­нии атеросклероза, рака, ишемической и гипертонической болезни. Для них свойственна и Р-витаминная активность, т.е. способность влиять на прони­цаемость сосудистой стенки. Флавоноиды обладают радиопротекторным, гепатопротекторным, желчегонным и другими действиями. Токсичность их минимальна. Они более активны в присутствии аскорбиновой кисло­ты, предохраняя ее от окисления и часто в растениях часто находятся вместе.

► ***дубильные вещества (танины) -*** полифенолы с высокой молекуляр­ной массой. Для некоторых из них (катехины, лейкоантацианы) установ­лена Р-витаминная активность, радиопротекторное и противосклеротическое действие.

► ***витамины -*** особое значение имеют витаминсодержащие растения: черная смородина, первоцвет весенний, облепиха, ши­повник, рябина обыкновенная и черноплодная, калина, клюква, брусника, черника, календула, крапива, земляника. Витамин С - синергист витамина Е участвует в окислительно-восстановительных реакциях обмена веществ, в том числе липидном обмене. Витамин Е - главный антиоксидант, обладающий выраженным липотропным свой­ством. Витамин Р укрепляет сосудистую стенку. Витамин В участвует в обмене жиров. Его недостаточность обнаружена при атеросклерозе, при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях у лиц пожилого возраста. Холин - липотропное вещество, способное предотвращать и предупре­ждать развитие атеросклеротических изменений.

► ***лигнаны -*** это группа природных фенольных веществ, производных фенилпропанового ряда, которые обладают специфичность действия на организм, являясь адаптогенными и тонизирующими средствами. Для некоторых лигнанов лиммоника китайского, элеутерокка колючего обнаружена антиоксидантная актвиность. Жители Приморья и Приамурья для лечения атеросклероза используют корневища с корнями элеутороккока колючего, в котором содержатся гликозиды, эфирное масло, флавоноиды, смолы, пектины, свободные сахара и поли­сахариды. Используют отвар, настойку или жидкий экстракт элеутерококка. Жидкий экстракт выпускается фармацевтической промышленностью и реализуется через аптечную сеть. Настойку готовят так: 160-200 г сухих корней заливают 1 л водки, настаивают 2 недели, ежедневно взбалтывая, после этого настойку процеживают и принимают по 15-20 кап 2-3 раза в день.

► ***фитоэкдизоны -*** природные фенольных соединения фенилпропанового ряда, способствуют угнетению синтеза эндогенного холестерина и повышение его выведения. Фитоэкдизоны содержатся в левзее сафлоровидной. Применяют жидкий экстракт по 15-20 кап 2-3 раза в день.

► ***антраценпроизводные и их гликозиды*** – для некоторых производных антрахинонов, также свойственна антиоксидантная активность. Например, ***зверобой продырявленный*** - для медицинских целей используют траву растения. Зверобой богат антраценовыми произ­водными, флавоноидами, рутином, каротиноидами. В неболь­шом количестве в нем содержатся эфирные масла, никотиновая и аскор­биновая кислота, много дубильных соединений и смол, следы алкалои­дов. В экспериментальных фармакологических исследованиях обнаружено гипохолестеринемическое действие, которое связывают с флаваноидами. Благодаря желчегонному действию зверобой способствует снижению уровня холестерина в крови. Рекомендуют принимать настой травы зверобоя из расчета 1 ст. л. на 1 стакан воды по 1/3 стакана З раза в день. Следует помнить, что зверобой оказывает вяжущее (закрепляющее) действие за счет большого содержания дубильных веществ.

***В комплексной терапии атеросклероза используются лекарствен­ные растения, обладающие желчегонным действием***, так как они способствуют выведению излишнего холестерина.

**- Бессмертник песчаный** — для медицинских целей ис­пользуют не полностью распустившиеся цветочные корзинки. Соцветия растения содержат флавоноидные соединения, горькие дубильные вещества, тритерпеновые сапонины, органические ки­слоты, каротиноиды, аскорбиновую кислоту, соли калия, каль­ция, железа и марганца. Настой из цветков бессмертника усиливают секрецию жел­чи, желудочного и панкреатического сока, повышают тонус желчного пузыря, оказывая спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру сфинктеров желчного пузыря и желчевыводящих путей, изменяют вяз­кость и химический состав желчи в сторону повышения холато-холесте-ринового коэффициента. Антисклеротическое действие бессмертника объ­ясняют усилением выделения холестерина с желчью. Прини­мают по 1/2-1/3 стакана в теплом виде за 15 минут до еды в течение 3-4 не­дель. Из растения получают готовый препарат, содержащим сумму флавоноидов бессмертника **«фламин»,** который назначают по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**- Цикорий обыкновенный -** в медицинской практике используют корни растения, содержащие горькое вещество, пентозаны, холин, инулин. Препараты из цикория обладают желчегонным действием. Готовят отвар корней из расчета 10 г на 1 стакан кипятка, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

**- Череда трехраздельная** - лекарствен­ным сырьем служит трава череды, которая содер­жит флавоноиды, дубильные вещества с большим содержанием фракций полифенолов, каротиноиды и каротин, аскорбиновую кислоту (макси­мальное содержание ее в период цветения). Комплекс флавоноидов об­ладает холеретическим действием, увеличивает показатель холато-холестеринового коэффициента желчи. В качестве желчегонного средства ис­пользуют настои травы череды, которые принимают по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

**- Пижма обыкновенная** - для медицинских целей используют цветочные кор­зинки, которые богаты эфирными маслами, горечами, дубильными веществами и флавоноидами. Для лечебных целей готовят настой пижмы, принимают по 1/3- 1/4 стакана 3 раза в день. Из цветков пижмы фармацевтической промышленностью получен препарт **«танацехол»** который назначают по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- **Кукурузные рыльца -** применяют настой кукурузных рылец по ½ стакана за 30 мин до еды или жидкий экстракт по 20-30 капель 2-3 раза в день перед едой 4-5 раз в день.

Таким образом, применение фитотерапии при лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы позволяет:

• добиться снижения массы тела, влияя на аппетит и прочие фак­торы накопления массы жира;

• усилить выделение с желчью биохимических предшественни­ков холестерина и тормозить его синтез в печени;

• снизить всасывание холестерина в кишечнике;

• нормализовать обмен холестерина под влиянием витаминсо­держащих трав;

• тормозить развитие атеросклероза благодаря использованию растений, об­ладающих антиоксидантной активностью;

• смягчить последствия стрессовых ситуаций благодаря примене­нию седативных лекарственных растений.

**4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И**

**ЛЕЧЕНИЯ ИБС И АТЕРОСКЛЕРОЗА**

В последние годы медицина пытается использовать рациональ­ные идеи натуропатии. Современные вегетарианские диеты без сомнения очень полезны для профилактики ИБС и атеросклероза. Продукты сада и огорода, как и дикорастущие растения, поставляют в организм щелоч­ные радикалы и уменьшают вредное воздействие кислотных радикалов, поступающих в организм с пищей животного происхождения.

При ИБС, атеросклерозе рекомендуется употреблять в пищу продукты, не содержащие холестерин или не являющиеся источником образования холестерина в организме. Известен целый ряд пищевых продуктов содержащих вещества, способствующие выведению холестерина из организма и в основном все они богаты пектиновыми веществами. **Пектиновые вещества** содержатся в больших количествах в плодах, клубнях, стеблях растений в виде нерастворимого протопектина. Протопектин в большом количестве содержится в незрелых плодах. При созревании плодов и при хранении протопектин переходит в растворимые формы - пектин, при этом улучшаются вкусовые качества плодов. Растворимые пектины присутствуют в соках растений. Пектиновые вещества составляют межклеточное вещество и первичные стенки молодых растительных клеток (в бурых водорослях эту роль выполняют альгиновые кислоты). Пектины не растворимы в воде, но при нагревании образуют гели (желе) с сахаром и органическими кислотами за счёт карбоксильных групп. Это свойство используется в кондитерской промышленности.

***Учитывая вышесказанное, при ИБС и атеросклерозе рекомендуется в рацион вводить следующие продукты и растения:***

**♦** Продукты, богатые пектинами, витаминами, микроэлементами - яблоки, лесная и садовая земляника, шиповник, клюква, смородина, крыжовник, лимон, калина, облепиха, свекла и др.. Яблоки, ягоды желательно употреблять слегка недозрелыми, так как в них больше содержится пектинов.

**♦** Кисели – любые

**♦** Каши – овсяная, пшенная, гречневая, кукурузная

**♦** Хлеб с отрубями и отруби. Например, вечером на десерт: стакан бифидока с 1 ст. ложкой отрубей и добавлением варенья из ягод или сиропа, богатых витаминами.

**♦** Мармелад, желе из ягод, конфитюры, повидло из недозрелых яблок

**♦** Мед – 50 гр в день в течение 1-2 месяцев, прополис (20 гр под язык 2 раза в день 10-20 дней)

**♦ Морская капуста** – самый ценный продукт, так как активно выводит холестерин из организма ( как внесенный извне, так и образовавшийся в организме). Принимать ежедневно порошок морской капусты, предварительно измельченный в кофемолке, по 1 чайной ложке со стаканом воды 1-2 раза в день. Курс лечения 5-6 не­дель. Можно 2-3 раза в неделю готовить «лечебную кашу»:

 1 стакан овсяных хлопьев

 0,5 стакана изюма

 1 ст. ложка морской капусты (аптечной)

 2 стакана кипятка

 Варить 3-5 мин.

**♦** В качестве жиров лучше употреблять **растительные масла: кукурузное, подсолнечное, оливковое**. Систематическое употребление растительных масел активиру­ет обмен жиров, способствует выведению из организма избытка холесте­рина, пополняет запас витамина Е ( 50-60 г семечек подсолнуха содержат 25-30 г масла -это полностью удовлетворяет суточную потребность взрослого человека в полиненасыщенных жирных кислотах и витамине В).

**♦** Максимально сократить в рационе мясо, консервы, колбасы, твердые сыры, несвежие животные жиры, так как они содержат окисленные формы холестерина. Лучше заменить их рыбой, особенно морской, хорошо 1-2 раза в неделю есть красную рыбу.

**♦**. Употреблять в пищу овощи, содержащие пищевые волокна (клетчатку) – капусту, кабачки, баклажаны, патиссоны, тыкву, огурцы и др.. Они являются ценными низко­калорийными продуктами, усиливают перистальтику кишечника, регу­лируют стул, предупре­ждают всасывание и стимулируют выведение холестерина. Тартроновая кислота, которая содержится в большом количестве в баклажа­нах, тормозит липогенез. Аналогичным свойством обладают и огурцы.

10. Употреблять в пищу пряную зелень: кинзу, петрушку, укроп, сельдерей.

Можно порекомендовать следующие ***рецепты:***

- ежедневно употреблять сок 1 лимона, так как он содержит большое количество калия, рутина, аскорбиновой кислоты, которые укрепляют стенки сосудов, делают их эластичными;

- разрезать на две части 2 лимона, 2 апельсина, удалить косточки, пропустить через мясорубку, смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать в стеклянной банке при комнатной температуре 1 сутки. Смесь поставить в холодильник и принимать по 2-3 ст. ложки в день с чаем или перед едой;

- на 200 гр меда – 2 лимона, 1 головка чеснока. Из лимонов отжать сок, выдавить чеснок, смешать с медом и поставить в стеклянной банке в темное, прохладное место на неделю. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день.

Кроме того, в пищу эффективно употреблять следующие растения:

**♦ Редька черная -** сок редьки стимулирует образование и выделение желчи, адсорбирует холестерин, усиливает моторику кишечника, повы­шает секреторную способность желудка. Его рекомендуют принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день за 15-30 минут до еды. При хорошей переносимости курс лечения составляет 2-3 месяца с перерывом после каждого приема 3-4недели.

**♦ Зеленый горошек** - богат витаминами группы В, РР, холином, высоконенасыщен­ными жирными кислотами. Он обладает липотропными свойствами.

**♦ Грейпфрут** - содержит много пищевых волокон, каротины, витамин С. Он способствует выведению продуктов обмена холестерина из орга­низма. Сок плодов, разведенный 1/3 воды, обладает желчегонным дей­ствием.

**♦ Свекла**—очень ценный пищевой продукт, богатый пектинами, флавоноидами, витаминами и микроэлементами. При употреблении свеклы стимулируется работа кишечника и желчевыводящих путей.

**5. ФИТОТЕРАПИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**

Одним из факторов риска ИБС и атеросклероза является гипер­тоническая болезнь. Поэтому современная диагностика, рациональная те­рапия и профилактика гипертонической болезни рассматриваются как эф­фективная профилактика ИБС.

Артериальная гипертензия — распространенное патологическое состояние. При массовых обследованиях населения она выявляется у 20-30 % людей. Как известно, в настоящее время выделяют эссенциальную гипертонию как самостоятельную болезнь и симптоматические формы артериальной гипертензии вследствие различных заболеваний. Симпто­матическая гипертензия наблюдается при хронических воспалительных заболеваниях почек (ренальная гипертония), при аномалиях или атеросклеротическом поражении почечных артерий (вазоренальная гиперто­ния). Повышение артериального давления в верхней части туловища на­блюдается при коарктации аорты. При болезни Конна, феохромоцитоме, синдроме Иценко-Кушинга также наблюдается симптоматическая ги­пертония. Диагностика симптоматических форм артериальной гипертен­зии очень важна, так как на первом месте в лечебных мероприятиях должно стоять лечение основного заболевания. Следует отметить, что, чем тщатель­нее ведется обследование с применением методов аортографии, вазографии, тем чаще удается выявить симптоматические формы гипертонии.

В нашей стране эссенциальную гипертензию обозначают как ги­пертоническую болезнь. Одной из центральных теорий патогенеза гипер­тонической болезни остается нейрогенная теория, разработанная еще в 20-е годы отечественным ученым Г.Ф. Лангом и развитая далее А.Л. Мясниковым. В реализации повышения артериального давления участвуют гу­моральные механизмы, поэтому при гипертонической болезни имеют место нарушения нейрогуморальной регуляции сосудистого тонуса: нару­шения прессорных и депрессорных систем. Наряду с общими закономер­ностями развития гипертонической болезни у каждого индивида наблю­дается свой особый механизм участия регуляторных систем. Его следует тщательно изучать, так как это позволит проводить индивидуализиро­ванную терапию.

И.К. Шхвацабая (1981) указывает, что при лабильной гипертонии состояние ренин-ангиотензивной системы в большой степени зависит от влияния симпатико-адреналовой системы. При стабильной стадии большое значение имеют уже вазоконстрикторные реакции сосудов, по­вышение активности ренина плазмы, нарушение водно-солевого гомеостаза и др.

Лечение гипертонической болезни следует начинать на ранних эта­пах. Согласно рекомендациям ВОЗ, каждый больной, у которого при двух обращениях к врачу были зафиксированы цифры артериального дав­ления выше 140/90 мм рт. Ст. требует превентивного лечения. Прежде все­го, следует начать не с лекарственной терапии, особенно при начальной стадии болезни, а воздействовать на организм, увеличивая его способность к адаптации, повышая защитные силы и сти­мулируя гипотензивную систему. Ранее и адекватное лечение предупреждает прогрессирование гипертонической болезни, тормозит развитие органических изменений в органах и, прежде всего, в ССС. Терапия носит комплексный характер и должна осуществляться по следующим направлениям:

• снизить массу тела пациента;

• увеличить физическую активность;

• ликвидация кислородной недостаточности;

• обучить пациента методам релаксации, которыми он мог бы пользоваться всю жизнь;

• женщинам следует избегать гормональных контрацептивных средств;

• убедить пациента в необходимости избавления от курения.

Нередко этого бывает достаточно для нормализации артериаль­ного давления, особенно в начальной стадии гипертонической болезни. Методом выбора на первой стадии заболевания является фитотерапия. Начиная со второй стадии заболевания, следует проводить поэтапное лечение с использованием синтетических препаратов: диуретиков, бета-адреноблокаторов, симпатолитиков, вазодилататоров, антагонистов кальция и др. Терапия должна быть непрерывной и достаточно длительной. Фитотерапия на данной стадии может иметь вспомогательное значение и включается в комплексное лечение.

***Основные направления фитотерапии:***

***♦*** снятие нервно-психического перенапряжения, усталости, стабилизация работы сосудодвигательного центра. Этому способствует полноценный отдых, восстановление сна, психотерапия, применение лекарственных растений седативно-снотворного (успокаивающего) действия в сочетании с тонизирующими, которые назначают крайне осторожно;

***♦*** снижение артериального давления с использованием лекарственного растительного сырья различной направленности действия: обеспечивающих снижение частоты и силы сердечных сокращений или резерпиноподобного действия или мочегонного действия;

***♦*** ликвидация кислородной недостаточности;

***♦*** профилактика атеросклероза.

При подборе лекарственного растительного сырья (ЛРС) ориентируются на следующее их действие:

***1)******Успокаивающие ЛРС*** *-* их применение необходимо для уменьшения степени активации сердца нервной системой, для уменьшения несильных болевых ощущений и сбоев сердечного ритма при кардионеврозе, для ослабления спазмирующих нервных влияний на сосуды, для купирования спазма регионарных артерий сердца, мозга, конечностей, для снижения повышенной раздражимости и нормализации сна. Успокаивающим действием обладает ЛРС, содержащие различные группы БАВ:

***- эфирные масла***– корневища с корнями валерианы, цветки липы, трава душицы, трава мелиссы лекарственная; листья мяты перечной, соплодия хмеля. Механизм успокаивающего действия ***валерианы*** ***лекарственной*** объясняют по-разному: одни считают, что угнетение мозга происходит вследствие влияния запаха и вкуса препаратов валерианы на окончания чувствительных нервов в полостях носа и рта, т.е. действие имеет рефлекторный характер, другие – прямое резорбтивное тормозящее действие валопатриатов и эфирных масел валерианы или в опосредованном через центральную нервную систему влияния на проводящую систему сердца, блокировании ретикулярной формации головного мозга и торможении выработ­ки адреналина и норадреналина, один из которых усиливает сердечный выброс, а другой увеличивает периферическое сопротивление сосудов. ***Хмель обыкновенный*** – содержит эфирные масла, сесквитерпеновые гликозиды, горечи, флавоноиды и др. Применяется как успокаивающее и мочегонное средство в виде настоя по ½-1/3 стакана 3 раза в день до еды;

- *монотерпеновые гликозиды* – корневище с корнями пиона уклоняющегося. ***Пион уклоняющийся -*** корни пиона содержат сахара, танины, крахмал, ал­калоиды, эфирное масло, в состав которого входит монотерпеновый гликозид пеонифлорин. Имеются также салициловая и бензойная кислоты, гликозид сали­цин. Применяют настойку пиона - по 20-30 капель 3 раза в день. Курс лечения 30-40 дней. Настойка пиона выпускается фармацевтической промышленностью во флаконах по 200 мл;

*- флавоноиды* – трава пустырника, плоды и цветки боярышника. ***Боярышник кроваво-красный*** флавоноиды, гиперозид, кверцетин, кофейную и урсоловую кислоты. В эксперименте отмечено гипохолестеринемическое действие, по данным ЭКГ, улучшается функциональ­ное состояние сердечной мышцы и коронарное кровообращение. Наибо­лее часто используют настойку боярышника, которую назначают по 20 капель 3 раза в день, жидкий экстракт боярышника, который назначают по 30 капель в день в течение 25-30 дней и настой из цветков и плодов по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды. ***Пустырник сердечный*** - сапонины, дубильные вещества, эфир­ное масло, флавоноиды. Препараты пустырника обладают седативными свойствами, понижают артериальное давление, оказывают благоприят­ное влияние на углеводный и жировой обмен, снижают уровень глюкозы, молочной и пировиноградной кислот, холестерина, общих липидов крови. Пустырник применяют в виде настоек, экстрактов, настоев. Настой принимают по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Нередко используют смесь валерианы и пустырника в равных со­отношениях;

- *тритерпеновые сапонины* – корневище с корнями синюхи голубой. ***Синюха голубая*** содержит тритерпеновые сапонины, обладающие успокаивающим действием. Применяют в виде отвара по 1/3 – ¼ стакан 3 раза в день после еды;

- *алкалоиды* – трава ***пассифлоры инкарнатной***. Растение содержит алкалоиды группы индола, оказывающие седативное действие на ЦНС. Применяют готовые препараты в виде жидкого экстракта, препарат новопассит.

Фармацевтической промышленностью выпускаются ***комбинированные растительные препараты успокаивающего действия***:

**● Сбор успокоительный №2 (Species sedativae №2)**

*Состав:*  листьев мяты перечной

 листьев трилистника водяного – по 2 части

 корневищ с корнями валерианы

 шишек хмеля – по 1 части.

Применяется как седативное при повышенной возбудимости, бессоннице.

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

**● Сбор успокоительный №3 (Species sedativae №3)**

*Состав:*  корневищ с корнями валерианы – 17%

 травы донника – 8%

 травы чабреца – 25%

 травы душицы

 травы пустырника – по 25%.

Применяется как седативное, спазмолитическое, гипотензивное принарушении сна, повышенной возбудимости, неврастении, мигрени, неврозах, вегетативно-сосудистая дистонии, гипертонической болезни.

*Способ применения и дозы:* внутрь в виде настоя по 1\5-1\2 стакана за 30 мин до еды 4 раза в сутки. Курс лечения 10-14 дней.

- **«валоседан» -** комбинированный препарат, содержащий экстракт валерианы, настойки хмеля, боярышника, ревеня, барбитал натрия, спирт этиловый, воду очищенную. Назначают по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 мин как седативное при неврозах, неврозоподобных состояниях;

**- «персен» -** комбинированный препарат в видетаблеток, содержащий экстракт корневищ с корнями валерианы, экстракта листьев мяты перечной и экстракта травы мелиссы. Назначают внутрь по 2 таблетки 2-3 раза в день за час до еды как седативное, спазмолитическое при неврастении, вегето-сосудистой дистонии;

- **«санасон» -** комбинированный препарат в видетаблеток, содержащий экстракт корневищ с корнями валерианы и экстракт шишек хмеля. Назначают внутрь по 2-3 таблетки за час до сна как седативное, улучшающее сон при неврозах, неврозоподобных состояниях, бессоннице;

- **«ново-пассит» -** комбинированный препарат в видераствора для приема внутрь, содержащий жидкие экстракты пассифлоры, зверобоя, валерианы, боярышника, бузины, хмеля, мелиссы и гвайфенезин. Применяют по 5 мо 3 раза в день как седативное, анксиолитическое при чрезмерной возбудимости, неврастении, бессоннице, нейроциркуляторной дистонии;

- **«нервофлюкс» -** комбинированный препарат в виде растворимого чая для приема внутрь, содержащий сухой экстракт цветков померанца, цветков лаванды, листьев мяты, корня солодки, шишек хмеля, корня валерианы. Применяют из расчета 1 чайная ложка порошка на 1 стакан воды, по 1 стакану 3 раза в день как седативное при нарушениях сна и нервном возбуждении;

**- «доппельгерц Мелисса»** – комплексный препарат в виде спиртового раствора, содержащий листья мелиссы, корни дягиля аптечного, коры корицы, мускатный орех, гвоздику, кору померанца, кожуру цитрусовых, этанол, вода. Применяют внутрь по 1-2 ч.л. на сахаре или растворяя с двойным количеством воды как седативное, кардиотоническое, спазмолитическое при повышенной возбудимости, раздражительности, вегето-сосудистой дистонии;

- **«капли Зеленина» -** комбинированный препарат в видераствора для приема внутрь, содержащий настойки ландыша, валерианы, красавки, ментола. Применяют внутрь по 20-25 кап 2-3 раза в день как седативное, спазмолитическое при кардионеврозе;

- препараты на основе валерианы: настойки комплексные в сочетании с другими растениями успокаивающего и спазмолитического действия,

- «**валокордин», «валокормид», «корвалол», «валосердин», «корвалдин» -** см. «Фитотерапия ИБС».

**- «адонис- бром» -** таблетки покрытые оболочкой, содержащие экстракт горицвета сухой 1:1 0,25 г (или 2:1 0,125 г) и калия бромида 0,25 г. Применяют внутрь по 1 таблетке 3 раза в день как седативное, кардиотоническое при неврозах, легкой форме недостаточности кровообращения;

- **«микстура Бехтерева» -** микстура готовится в аптеке ex temporo, содержит настой травы горицвета весеннего, натрия бромида, кодеина (или кодеина фосфата). Применяют внутрь за 30 мин до еды по 1 ст.ложке 3-4 раза в день как седативное, кардиотоническое при неврозах, легкой форме недостаточности кровообращения.

Кроме того, в качестве успокаивающих средств применяют различные комплексные препараты: капли – ландышево-валериановые, ландышево-валериановые с адонизидом, ландышево-валериановые с адонизидом и бромидом натрия, ландышево-валериановые с бромидом натрия, ландышево-пустырниковые, настойка ландыша, валерианы, экстракт валерианы жидкий и густой, таблетки с экстрактом валерианы и других растений.

***2)*** ***Тонизирующие ЛРС***  – это *растения, содержащие лигнаны* – корневище с корнями элеутерококка колючего, плоды и семена лимонника китайского; *содержащие фенологликозиды* – корень родиолы розовой; *содержащие стероидные сапонины* – корневище с корнями заманихи высокой, *тритерпеновые сапонины*– корни женьшеня (рекомендуется для людей старше 30 лет), аралии манчжурской; *содержащие фитоэкдизоны -* корневище с корнямилевзеи сафлоровидной, *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, применяемых по 15-20 капель настойки 2-3 раза в день, а также в виде готовых препаратов:

- **«сапарал» -** таблетки по 0,05 г, содержащие сумму аммонийных солей аралозидов А,В,С, полученных из корней аралии маньчжурской (сп.Б)- внутрь по 0,05 г 2-3 раза в день после еды (утром и днем). Курс лечения 15-30 дней; после 1-2 недель перерыва проводят повторные курсы лечения, назначая препарат по 0,05-0,1 г в день в течение 10-15 дней. Для профилактических целей назначают по 0,05-0,1 г в день. Применяют как тонизирующее, адаптогенное при астенических и астено-депрессивных состояниях;

**- «сафинор» –** таблетки по 0,65 г, содержащие инозина 0,2 г, сапарала 0,02г, фловерина 0,05 г, калия оротата 0,25 г- внутрь по 1 таблетке 3-4 раза в сутки (до еды). Применяют как тонизирующее при астено-невротических состояниях и вегетативной дистонии.;

- **«деприм»** – таблетки, содержащие стандартизированный экстракт зверобоя с 0,3 мг чистого гиперицина – внутрь по 1 таблетке 3 раза в день до еды, курс лечения 2-4 недели. Применяют как общетонизирующее, адаптогенное при легких формах невротических депрессий, астении, психоэмоциональные расстройства;

- **«экдистен»** – природное соединение, выделенное из корневищ с корнями левзеи сафлоровидной – таблетки по 0,005 г по 1-2 таблетки 3 раза в день, курс лечения 15-20 дней ( при необходимости может быть повторен после 1-2 нед. перерыва). Применяют как тонизирующее при астенических и астено-депрессивных состояниях.

***3) Гипотензивные ЛРС*** различной направленности действия:

► *лекарственные растения со свойствами бета-адреноблокаторов****,*** *обеспечивающих снижение частоты и силы сердечных сокращений*, содержащие:

- *флавоноиды -* трава сушеницы топяной (настой);

- *эфирные масла группы сесквитерпенов -* цветки арники горной (настойка);

- *алкалоиды -* листья барбариса обыкновенного (настойка).

► *лекарственные растения с резерпиноподобными свойствами, умеренно расширяющими сосуды*, содержащие:

- *алкалоиды –* корни раувольфии (препараты «резерпин», «раунатин»), трава барвинка малого (препараты «винканор», «винкапан»):

**“Раунатин”** - сумма алкалоидов, выделенных из некоторых видов раувольфии – таблетки, покрытые оболочкой по 0,002 г внутрь после еды, начиная с 1 таблетки в день на ночь, доводят до 4-6 таблеток в день, после наступления терапевтического эффекта дозу снижают до 1-2 табл в день. Курс лечения 3-4 недели. Применяется как гипотензивное, седативное, антиаритмическое при гипертонической болезни I и II стадии;

**“Резерпин”** - алкалоид, выделенный из раувольфии змеиной – таблетки по 0,0001 г и 0,00025 г внутрь после еды по 0,05-0,1 мг до 1 мг 2-3 раза в день. Применяется как гипотензивное, седативное, симпатолитическое при гипертонической болезни, психических заболеваниях сосудистой этиологии;

**“Винканор”** – очищенная сумма хлористоводородных солей, выделенных из травы барвинка малого – таблетки, покрытые оболочкой по 0,02 г внутрь по 1-2 таблетки 3 раза в день, при необходимости – до 2 таблеток 4 раза в день, курс лечения 10-30 дней. Применяется как гипотензивное, седативное, спазмолитическое, сосудорасширяющее при начальных формах гипертонической болезни, нарушения мозгового кровообращения, состояния после ишемического инсульта;

**“Винкапан”** (Болгария) - сумма алкалоидов, выделенных из травы барвинка малого – таблетки по 0,01 г внутрь по 1 таблетке 2-3 раза в день. Применяется как гипотензивное, седативное, спазмолитическое, сосудорасширяющее при начальных формах гипертонической болезни, спазмы сосудов мозга;

- *флавоноиды -* трава астрагала шертистоцветкового (настой), корни шлемника байкальского (настойка), плоды рябины черноплодной (сок, настой, таблетки);

- *тритерпеновые сапонины -* трава астрагала шертистоцветкового (настой). Растение обладает ус­покаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим, кардиотоническим свойствами. Применяется при начальных стадиях ги­пертонической болезни;

► *лекарственные растения мочегонного действия* - широко применяют при заболеваниях ССС, сопровождающихся повышенным артериальным давлением. Растительные средства уступают синтетическим препаратам, но лучше переносятся при длительном приеме, могут сочетаться с ними и позволяют уменьшить их дозировку. Достоинствами растительных диуретиков являются:

- выведение из организма токсических веществ, особенно азотистых шлаков (цветки василька, кукурузные рыльца, листья толокнянки, брусники. березы);

- восполнение потерь калия (трава петрушки, грыжника, листья березы, абрикосовый, персиковый, айвовые соки);

- растительные и калийсберегающие диуретики потенциируют эффективность и повышают безопасность сердечных гликозидов.

Диуретики обеспечивают снижение объема циркулирующей крови, уменьшают венозное давление и венозный застой. При этом разгружается малый круг кровообращения, что способствует улучшению функций сердца и легких, уменьшению гипоксии и одышки.

Чаще всего применяют лекарственные растения мочегонного действия в составе гипотензивных сборов, содержащие:

- *флавоноиды* – трава хвоща полевого (настой), трава спорыша или горца птичьего (настой), цветки василька (настой);

- *эфирные масла –* листья и почки березы (настой), плоды можжевельника (настой);

- *тритерпеновые сапонины* – лист почечного чая (настой), трава хвоща полевого (настой);

- *простые фенольные соединения (гликозид арбутин)* – листья брусники обыкновенной (отвар), листья толокнянки обыкновенной (отвар), листья бадана толстолистного (настой).

***4) ЛР – антигипоксанты –*** для ликвидации кислородной недостаточности (см. «Фитотерпия ИБС»).

***5) Антиатеросклеротические ЛРС –*** для профилактики атеросклероза см. «Фитотерапия атеросклероза»

 При лечении гипертонической болезни особое внимание следует обратить на **диету,** которая должна быть направлена на снижение калорийности пищи и содержания в ней натрия хлорида, увеличение количества витаминов и калия, обеспечение снижения уровня холестерина. Оптимально введение в рацион салатов из зеленых частей растений (шпинат, петрушка, салат, лук, чеснок, молодые листья первоцвета, крапивы) и соков, обладающих мочегонным и антигипоксическим действием ( сок черноплодной рябины, виноградный, абрикосовый, персиковый, тыквенный, арбузный, грушевый, березовый, морковный, огуречный). Для профилактики и лечения гипертонической болезни 1-2 стадии используют плоды и сок рябины черноплодной. Сок – по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 2-4 недели. Плоды – по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гипертонической болезни эффективно применение **лечебных ванн,** которые принимают теплыми (ножные и общие) продолжительностью 10-15 мин с использованием травы душицы, чабреца, листьев березы, цветков липы, шишек хмеля (300-400 г сырья заливают 1-2 л кипятка настаивают и выливают в ванну). Курс 5-10 ванн (3-4 раза в неделю). При дистонии полезен контрастный душ. Лучше принимать его сразу после сна, но можно и вечером. Процедура должна длиться 3-5 мин. Необходимо постепенно уменьшать температуру воды для контрастного обливания.

**6. ФИТОТЕРАПИЯ АРИТМИЙ**

Аритмии сердца – нарушение частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца. Нормальный ритм обеспечивается автоматизмом синусового узла и у взрослых людей в состоянии покоя составляет 60-80 ударов в минуту.

# Для лечения аритмий используются***антиаритмическое средства*,** среди которых выделяют группу препаратов, получаемых из растений*:*

# *► содержащие флавоноиды -* из плодов или цветков боярышника (настойка, жидкий экстракт, **«кардиплант»** -капсулы форте, содержащие сухой экстракт из листьев и плодов боярышника внутрь по 1-2 капсулы 3 раза в день. Применяют как кардиотоническое, адаптогенное средство при сердечной недостаточности, умеренно выраженных нарушениях работы сердца*;*

*► содержащие алкалоиды группы индола –* **«аймалин»**- выделенный из корней раувольфии змеиной таблетки по 0,05 г внутрь 3-4 раза в день или 2,5% раствор в ампулах для в\в или в\м введения. Применяют при различных видах нарушений сердечного ритма, в том числе аритмии, вызванные дигиталисной интоксикацией; пароксизмальная тахикардия*;*

# *► содержащие дитерпеновые алкалоиды –* **«аллапинин»** - смесь алкалоидов из травы аконита белоустого в таблетках по 0,025 г внутрь каждые 8 час за 30 мин до еды или 0,5% раствор в ампулах по 1 мл для в\м и в\в введения. Применяют при наджелудочковой и желудочковой экстрасистолии, пароксизмах, мерцании и трепетании предсердий, аритмии на фоне инфаркта миокарда;

# *► содержащие алкалоиды группы хинолина* - **«хинидина сульфат»,** выделенный из коры хинного дерева - в таблетках по 0,1 и 0,2 г внутрь по 2-3 таблетки каждые 2-3 часа. Применяют при пароксизмальной тахикардии, приступах и профилактике рецидивов мерцательной аритмии, экстрасистолии, желудочковой тахикардии.

Вышеуказанные препараты следует принимать с осторожностью под наблюдением врача, так как они имеют побочные действия и противопоказания.

Для профилактики и лечения аритмий следует употреблять в пищу следующие продукты:

- сырье, богатое кальцием, витаминами, микроэлементами, нормализующими сердечный ритм (листовую капусту, редис, репу, морковь, свеклу, ботву овощей, фасоль, орехи, апельсины, яблоки, курагу, урюк, абрикосы, персики, вишню, черешню, клюкву, бруснику, сельдерей, мяту и другую зелень, молоко и молочные продукты за исключением масла);

- продукты моря, которые благодаря большому содержанию в них калия и магния являются полезными природными средствами;

-чеснок – он усиливает сердечные сокращения и замедляет сердечный ритм.

Аритмия хорошо лечится кратковременным голоданием 1 раз в неделю в течение 5-6 недель.

**7. ФИТОТЕРАПИЯ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

Недостаточность кровообращения – это патологическое состояние, заключающееся в способности сердечно-сосудистой системы доставлять к органам и тканям необходимое количество питательных веществ.

***Основные направления терапии:***

**I.** Устранение причин, вызывающих сердечную недостаточность;

**II.** Улучшение сократительной способности сердца с помощью препаратов, содержащих сердечные гликозиды;

**III.** Уменьшение нагрузки на сердце. Это направление реализуется путем рационального режима труда и полноценного отдыха, борьбы с избыточной массой тела, применением вазодилататоров, антагонистов ренин-ангиотензин-альдостероновой системы;

**IV.** Устранение из организма избытка натрия и воды с помощью ограничения потребления соли и жидкости в рационе питания, применения диуретиков, растительного происхождения (см. «Фитотерапия гипертонической болезни»), антагонистов ренин-ангиотензин-альдостероновой системы;

**V.** Улучшение энергетического обмена в миокарде путем применения калия, растительных антигипоксантов (см. «Фитотерапия ИБС»), фосфорилированных углеводов.

На начальном этапе эффективно применение лекарственных растений, не содержащих сердечных гликозидов, но обладающих кардиотоническим, антигипоксическим, седативным и мочегонным действиями.

На следующем этапе необходимо применение сердечных гликозидов.

***Сердечные гликозиды*** ***-*** этогетерозиды растительного происхождения, производные циклопентанпергидрофенантрена, имеющие в 17 положении ненасыщенное лактонное кольцо, обладающие избирательным действием на сердечную мышцу, поэтому они и получили свое название.

Лечебные свойства растений, содержащих сердечные гликозиды, были известны еще в Древнем Египте и Древнем Риме. Семена строфанта (Strophanius sp.), орешки олеандра (Nerium oleander L.) использовались африканскими племенами для изготовления ядов для стрел. В русской народной медицине нашли свое применение ландыш, горицвет.

Изучение фармакологических свойств этих и других источников сердечных гликозидов позволило ввести их в практику научной медицины.

 **Равноценные синтетические заменители сердечных гликозидов пока не найдены. Поэтому растения до сих пор являются единственными источниками получения этих уникальных лекарственных веществ.**

*В малых (терапевтических) дозах* сердечные гликозиды ускоряют и усиливают систолу, удлиняют диастолу, улучшают питание сердечной мышцы (миокарда), понижают возбудимость проводящей системы сердца, замедляют ритм сердечных сокращений, то есть оказывают *кардиотоническое действие*. *В больших токсических дозах* они являются сердечными ядами, так как вызывают фибрилляцию желудочков, вследствие которой может наступить остановка сердца в фазе систолы. В связи с этим, ***лекарственное растительное сырье, содержащее данную группу веществ, не используется для приготовления в домашних условиях настоев и отваров, а служит источником получения индивидуальных препаратов, галеновых, новогаленовых, выпускаемых фармацевтической промышленностью!*** Это необходимо помнить практикующим врачам и назначать готовые препараты!

Под влиянием сердечных гликозидов улучшаются процессы переноса сахаров через клеточную мембрану, активизируются тканевые процессы в миокарде, улучшается усвоение им аденозинтрифосфорной кислоты, восстанавливается тонус ослабленной сердечной мышцы, усиливаются ее сокращения, замедляется частота сердечных сокращений. Сердечные гликозиды представляют собой сильнодействующие средства, в токсических дозах

Сердечные гликозиды содержат многие растения и их делят на две группы:

А) ***содержащие карденолиды*** – это растения рода наперстянок (крупноцветковая, пурпурная, ржавая, реснитчатая, шерстистая) лекарственным растительным сырьем служат листья; трава желтушника раскидистого, трава горицвета весеннего, трава, листья и цветки ландыша майского, семя строфанта Комбе, корневища с корнями кендыря коноплевого, кора обвойника греческого;

Б) ***содержащие буфадиенолиды*** - это морской лук и корневище морозника кавказского.

Лекарственное растительное сырье, содержащее сердечные гликозиды и их препараты применяют как **кардиотонические средства**:

- для профилактики и лечения хронической сердечной недостаточности любого происхождения;

- для лечения острой сердечной недостаточности;

- для снятия аритмий, особенно возникающих на фоне тахикардии;

- при нарушениях коронарного кровотока.

Выбор препарата для терапевтического применения зависит не только от активности сердечных гликозидов, но и быстроты наступления эффекта и продолжительности действия, что в значительной степени зависит от их физико-химических свойств, а также от способов введения препарата. Продолжительность действия препаратов сердечных гликозидов зависит от прочности связывания с белками, скорости разрушения и выведения из организма. Эти факторы определяют способность препаратов сердечных гликозидов накапливаться (кумулировать) в организме.

Сердечные гликозиды с учетом скорости наступления эффекта, его продолжительности и силы действия делят на три группы:

***1. Сильного, быстрого и сравнительно кратковременного действия*** ***(группа строфанта)***. Действие характерно для гидрофильных карденолидов строфанта. Они мало растворимы в липидах и плохо всасываются в кишечнике, поэтому их применяют парентерально. Сердечные гликозиды растворяются в плазме крови, адсорбируются миокардом, выводятся из организма с мочой. Действие на сердце развивается быстро (через 5-10 мин.), максимум достигается через 25-30 мин., прекращение действия - через 2-3 дня. Карденолиды этой группы не кумулируют в организме.

Применяются для лечения острой сердечной недостаточности. **Являются препаратами скорой помощи:**

= препараты строфанта (**«строфантин К»**(сп.А) – 0,025% раствор для инъекций в ампулах по 1 мл для в\в или в\м введения при разведении в 10-20 мл 5%, 20% или 40% раствора глюкозы или изотонического раствора натрия хлорида; **«строфантидина ацетат»** (сп.А) – 0,05% раствор для инъекций в ампулах по 1 мл для в\в введения при разведении в 10-20 мл 40% раствора глюкозы или изотонического раствора натрия хлорида);

=препараты ландыша (**«коргликон»** (сп.Б) - 0,06% раствор для инъекций в ампулах по 1 мл для в\в введения при разведении в 10-20 мл 20% и 40% раствора глюкозы);

***2. Медленного, сильного и длительного действия (группа наперстянки)***. Действие характерно для липофильных карденолидов наперстянки. Они хорошо растворяются в липидах, поэтому хорошо всасываются в кишечнике, поступают в печень, выделяются с желчью и вновь реабсорбируются в желудочно-кишечном тракте, откуда с кровью поступают в сердце и адсорбируются миокардом. Действие на сердце развивается медленно (через 2-3 часа после приема) достигает максимума через 8-12 час, прекращается через 2-3 недели. СГ этой группы кумулируют в организме.

Данную группу препаратов применяют для лечения хронической сердечной недостаточности, она включает препараты наперстянок:

= наперстянки крупноцветковой – (**«дигитоксин»** (сп.А) – гликозид, получаемый из листьев наперстянки крупноцветковой и пурпурной в таблетках внутрь по 0,0001 г (0,1 мг) , иногда назначают в виде свечей ректально);

= наперстянки пурпурной - (**«кордигит»** (сп.Б) – новогаленовый препарат, содержащий сумму гликозидов в таблетках по 0,8 мг в первый день по 2-3 таблетки, со второго дня по 1-1\2 таблетки в сутки, в свечах по 0,0012 г ректально по 1 свече 1-2 раза в день, препарат принимают длительно)

= наперстянки ржавой – (**«дигален-нео»**(сп.Б) новогаленовый препарат для приема внутрь в виде капель по 10-15 кап 2-3 раза в день или в ампулах по 1 мл для инъекций подкожно);

= наперстянки реснитчатой – (**«дигоксин»**(сп.А) – в таблетках по 0,25 и 0,1 мг (для детей) в первый день 4-5 раз в день, в последующие дни 1-3 раз в сутки или в ампулах 0,025% раствор 1 мл в\в);

***3. Средней силы и продолжительности действия (препараты наперстянки шерстистой, горицвета, ландыша***). Занимают промежуточное положение. Эта группа включает препараты (наперстянки шерстистой):

= наперстянки шерстистой (**«ланатозид С»**(сп.А) - драже по 0,00025 г для приема внутрь по 1 драже 2-3 раза в день; **«лантозид»** (сп.Б) - новогаленовый препарат, содержащий 70% раствор суммы гликозидов в склянках по 15 мл для приема внутрь по 15-20 кап 2-3 раза в день).

Карденолиды наперстянки шерстистой достаточно хорошо растворяются как в липидах, так и в воде, способны кумулировать, но выводятся из организма значительно быстрее сердечных гликозидов наперстянки пурпуровой. При приеме внутрь кардиотонический эффект наступает через 1-2 часа и достигает максимума в течение 8 часов. При внутривенном введении действие развивается через 15-30 минут и достигает максимума через 2-3 часа. Используются для лечения хронической и острой сердечной недостаточности.

Сердечные гликозиды горицвета и ландыша применяются преимущественно при сравнительно легких формах сердечной недостаточности кровообращения как самостоятельные средства или в составе комплексных препаратов как успокаивающие средства при неврозах, вегетодистониях и др:

 =**«Адонизид»** (сп.Б) **-** новогаленовый препарат внутрь за 30 мин до еды взрослым по 20-40 кап 2-3 раза в день; **«Адонизид сухой»** (сп.Б) **-** таблетки по 0,00075 г , содержащие экстракт из травы горицвета весеннего, внутрь взрослым по 1 таблетке 2-4 раза в день; **«Адонис- бром» -** таблетки покрытые оболочкой, содержащие экстракт горицвета сухой 1:1 0,25 г (или 2:1 0,125 г) и калия бромида 0,25 г, внутрь взрослым по 1 таблетке 3 раза в день; **«Микстура Бехтерева» -** микстура готовится в аптеке ex temporo, содержит настой травы горицвета весеннего, натрия бромида, кодеина (или кодеина фосфата), внутрь за 30 мин до еды взрослым по 20-40 кап 2-3 раза в день).

= кроме того, различные комплексные препараты: капли – ландышево-валериановые, ландышево-валериановые с адонизидом, ландышево-валериановые с адонизидом и бромидом натрия, ландышево-валериановые с бромидом натрия, ландышево-пустырниковые, настойка ландыша, капли Зеленина (настойки ландыша, валерианы, красавки, ментол)

= комплексный препарат из травы желтушника свежей – **«кардиовален» -** комплексный препарат в состав которого входят: сок желтушника раскидистого, адонизид концентрированный, настойка из свежих корневищ с корнями валерианы, экстракт боярышника жидкий, камфора, натрия бромид, спирт, хлорбутанола гидрат).

Препараты сердечных гликозидов противопоказаны при выраженной брадикардии, атрио-вентрикулярной блокаде различной степени; использование при стенокардии и инфаркте миокарда возможно лишь при наличии сердечной недостаточности. В связи с токсичностью, при кумуляции и передозировке сердечных гликозидов могут возникать **осложнения:**

■ нарушение сердечного ритма;

■ расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта (рвота, диспепсия);

■ нарушения со стороны ЦНС (головные боли, беспокойство, бессонница, депрессивные явления, нарушения зрения).

При появлении побочных эффектов действия сердечных гликозидов в качестве антидотов используют растворы дубильных веществ.

**РАЗДЕЛ** **II**. **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ НАРОДНОЙ**

**МЕДИЦИНЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

В настоящее время фармакологами изучается **ряд растений народной медицины**, не включенных в фармакопею нашей страны, но в экспериментах проявившие гипохолестеринемическое, антиоксидантное, капилляроукрепляющее, желчегонное действия. К ним относятся клевер луговой, кислица, калужница болотная, лапчатка гусиная, льнянка обыкновенная, манжетка обыкно­венная.

## Клевер луговой - в народной медицине соцветия клевера используются как противосклеротическое средство (Н.Г. Ковалева). Свойства клевера сей­час интенсивно изучают. Из него выделены флавоноиды, тритерпеновые соединения, обладающие противосклеротическим действием. Если атеросклероз сопровождается шумом в ушах (при нормальном давлении), то можно употреблять настойку клевера лугового (1:10, настоять 10 суток, пить по 20 мл перед обедом и перед сном). Курс лечения 3 месяца с 10-дневными перерывами по­сле месяца приема. Повторный трехмесячный курс рекомендуют прово­дить через полгода. Препараты из клевера обладают антиоксидантной активностью и снижают уровень холестерина в крови.

**Кислица** - обладает холеретическим действием. В Болгарии она ис­пользуется в официальной медицинской практике. Ее принимают в ви­де настоя: 1 ст. л. измельченных свежих листьев на 2 стакана кипятка, на­стаивают 1-2 часа, принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Противо­показана при заболеваниях почек.

**Калужница болотная** - содержит много терпеновых гликозидов. В экс­перименте установлено гипохолестеринемическое действие препаратов растения. Но применять следует с большой осторожностью, так как растение ядовито и при передозировке может возникнуть тошнота, рво­та, понос, боль в животе, сыпь на коже.

**Лапчатка гусиная -** настой обладает желчегонным и гипохолесте-ринемическим свойством.

**Льнянка обыкновенная -** настой проявил в эксперименте желчегон­ное действие. В народной медицине из надземной части готовят настой 2 ст. л. на стакан кипятка и принимают по 2-3 ч. л. на ночь. Он стимулирует работу кишечника.

**Манжетка обыкновенная -** очень активно изучается в последние де­сятилетия. Из корней выделено полифенольное соединение, обладающее капилляроукрепляющим, гипохолестеринемическим и антиоксидантным действием.

Противосклеротическое и желчегонное действие оказывают вероника длиннолистная, репешок обыкновенный, черемша, мелисса лекарственная, росянка обыкновенная, буквица лекарственная и др..

► *Для предотвращения развития сердечного приступа*, при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство это одноразовое, к нему можно прибегнуть при отсутствии под рукой нитроглицерина. Залить 4 стаканами кипятка 3 ст.л. сушеных желтых венчиков первоцвета и настоять в термосе ночь. Выпить все в течение дня. Курс лечения 3-4 недели.

►*Для улучшения работы сердца*:

- залить 0,5 л кипятка 5 ст. л. высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением. Кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза вдень. Можно пить отвар корней: залить 1 стаканом кипятка 15 г измельченных корней, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2—3 ст. л. 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель;

- залить 3 частями водки 2 части травы пастушьей сумки (по объему, а не по массе), настоять 9 дней и процедить. Принимать по 20 капель, запивая водой 3 раза в день в течение 3-4 недель;

- смешать равные количества сухих плодов шиповника, рябины красной, боярышника, калины, изюма и кураги. Залить 1 л кипятка 1 стакан сбора и настоять ночь в термосе. Выпить все в течение дня вместо чая. Принимать этот настой можно в течение продолжительного времени.

► *Для нормализации сердечной деятельности*: залить 0,5 кипятка горсть цветков шиповника (желательно свежих), настоять 0,5-1 час и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

► *Для снятия болей в сердце*: наполнить стеклянную банку на 2/3 ее объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

► *При сердечных болезнях:*

*-* помогает настойка грецкого ореха на водке: 30 мелко нарезанных незрелых плодов залить 1 л спирта или водки и настоять на солнце 14 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 3-4 недель.

- залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня шиповника и кипятить па малом огне 15 минут. Пить полугорячим, как чай, по 3 стакана в день в течение 2 недель.

► *При сердечных отеках*:

- приготовить отвар из полевого хвоща: 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 20 минут и пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день (при острых воспалениях почек хвощ противопоказан). Принимать в течение 2-3 недель;

- используется отвар прострела раскрытого: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного растения и настоять, укутав, 2 часа. Выпить все в течение дня глотками. Принимать в течение 3—4 недель.

- залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы грыжника и настоять в термосе 2 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

► *При сердечно-сосудистых расстройствах, сопровождающиеся отеками*, можно лечить настоем кукурузных рыльцев: залить 1 стаканом кипятка 30 г рылец и настоять, укутав, 3 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. Настои кукурузных рыльцев также используются при отеках различного происхождения.

**Практические рекомендации по составлению фитосборов для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

*Рекомендации и прописи составлены фитотерапевтом Костаревым О.В.*

**Гипертоническая болезнь.** Постоянными и типичными признаками, характерными для всех стадий развития и вариантов течения гипертонической болезни, является поражение нервной системы. Уже в первой стадии заболевания выраженная эмоциональная лабильность может переходить в явные невротические проявления, которые сами по себе провоцируют гипертонические кризы и усугубляют их.

***«чай руководителя»:***

*трава душицы, трава иван-чая аа*

*1 ст.л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и выпить перед началом рабочего дня. Рецепт приведен по Корсуну В.Ф. На наш взгляд, если этот сбор дополнить мелиссой, то получится неплохой «огнетушитель», который можно использовать в повседневной практике перед ответственным выступлением, неприятным разговором и т.д. Деловым людям можно посоветовать 2 ст.л. этого сбора залить 0,5 л кипятка в термос и держать в автомобиле, пользоваться по потребности.*

Для снятия психического напряжения, стрессов, бессонницы, уменьшения неадекватных ответных реакций на внешние раздражители широко используются успокаивающие лекарственные растения. Их можно вводить в основной состав или назначать седативный сбор один раз в день перед сном:

*Корень валерианы 30 г; Цветки ромашки 20 г; Лист мелиссы 20 г; Плоды фенхеля 100 г; Корень дягиля 30 г; Шишки хмеля 10г; Цветки боярышника 30 г*

*2-3 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка в заварной чайник, тепло укрыть, настоять 30 -40 минут, процедить. Пить в 3-4 приема, лучше за 10-15 минут до еды. Особенно показан женщинам для предупреждения кризов, сопровождающихся головокружением и тошнотой.*

При развернутой картине гипертонической болезни во второй и третьей стадии, когда обычно имеется стойкое повышение артериального давления, выраженные склеротические изменения сосудов и поражение внутренних органов, одной фитотерапии конечно же недостаточно. Современная медицина располагает большим арсеналом лекарственных средств, которые эффективно стабилизируют артериальное давление, предупреждают сосудистые катастрофы. Казалось бы, в этом случае для лекарственных растений вообще нет места. Но при более внимательном рассмотрении этой проблемы оказывается, что многие препараты отрицательно действуют на гепаторенальную систему, эндокринные железы (почитайте аннотацию к бетаблокаторам), психическое состояние пациента (снижение либидо, депрессии, сонливость, заторможенность реакций). Важным фактором является полипрагмазия, которая часто встречается при лечении гипертонической болезни. Это пугает пациентов. Мы считаем, что фитотерапию обязательно надо использовать при любом варианте гипертонии.

*Цветки липы 25 г; Лист березы 100 г; Трава мелиссы 100 г; Плоды кориандра 100 г; Плоды боярышника 100 г; Трава сушеницы 50г; Трава донника 20 г; Трава пустырника 20 г; Лист смородины 100 г*

*4 ст. л. сбора заварить утром в термос 0,7-1,0 л кипятка, пить в течение дня как чай. Этот сбор содержит растения с выраженными антигипоксическими, гепатопротекторными и нефропротекторными свойствами, может использоваться длительно при гипертонической болезни 2-3 стадии с поражением сосудов сердца, почек, головного мозга.*

Многие лекарственные растения содержат вещества, обладающие спазмолитическими, седативными, бета-адреноблокирующими, мочегонными, кардиотоническими свойствами. Их применение может существенно снизить дозировки принимаемых антигипертензивных препаратов, но составление такого сбора требует глубоких знаний в области фитотерапии и опыта.

 Растения со свойствами бета-адреноблокаторов: цветки арники, побеги омелы, трава багульника, сушеницы, пастушьей сумки, видов чистеца.

*Трава сушеницы 100 г, Цветки календулы 30 г, Лист шалфея 100 г, Побеги омелы 30 г, Цветки боярышника 50 г*

*4 ст. л. сбора заварить в 0,7-1,0 л кипятка, тепло укрыть, настоять 30-40 минут, процедит,. пить в течение дня по принципу «походил - попил». Показан женщинам в климактерический период с частыми приливами и нестабильным артериальным давлением. Рецепт приводится по Носсаль И.М. как писал Амирдовлат Амосиаци: «проверено - верно». Противопоказанием для применения этого сбора является миома матки, климактерические дисфункциональные кровотечения из-за выраженного эстрогенного действия шалфея.*

Не стоит безоговорочно отрицать назначение адаптогенов при гипертонической болезни, так как они оказывают выраженное стресс-протективное действие, антиневротический, противоастенический эффект. Данилюк О.А. в своем руководстве «Иридодиагностика и фитотерапия» рекомендует принимать адаптогены гипертоникам в уменьшенной дозировке (1/3 - 1/4 от разовой дозы) только в период короткого светового дня (с октября по апрель), по 7 – 10 дней в месяц. На наш взгляд, стресспротективные свойства этих растений и «резервную емкость» нервной системы можно значительно усилить приемом успокаивающих средств перед сном, лучше настойкой пиона.

**Ишемическая болезнь сердца.**Основной причиной, приводящей к возникновению этого заболевания, являются два фактора – атеросклероз коронарных артерий и функциональное нарушение коронарного кровообращения неврогенного генеза. Коронаролитическими свойствами в растительном мире наиболее выражено обладают растения семейства зонтичных (их плоды) и ментолсодержащие растения.

*плоды укропа 50 г, плоды фенхеля 100 г, плоды аниса 50 г, лист мяты перечной 50 г, цветки боярышника 50 г*

*2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, тепло укрыть настоять полчаса, процедить, принимать по ½ стакана 4 раза в день, лучше до еды. Сбор обладает спазмолитическим, успокаивающим действием, показан при ишемической болезни сердца, головокружении сосудистого генеза. Перед тем, как выпить очередную порцию настоя, рекомендуется подержать ее во рту, так как ментол действует на сосуды сердца рефлекторно, с холодовых рецепторов ротовой полости.*

Забытым на сегодня средством при сердечных болях стало использование семян моркови посевной. Хотя добавление их в сборы заметно повышает его эффективность.

Для предупреждения тромбозов и инфаркта миокарда вместо традиционного регулярного приема аспирина можно назначать травы, способные улучшать реологию крови – донник, цветки клевера, ягоды черники, плоды инжира, каштана.

*Лист малины 100 г, Трава донника 50 г, Лист ивы 50 г, Плоды боярышника 200 г, Плоды рябины красной 200 г*

*2 – 3 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка в термос, пить как чай в течение дня для предупреждения тромбообразования. Добавление в этот сбор листьев иван-чая только улучшит ситуацию при нарушении микроциркуляции в головном мозге, решит многие проблемы с желудочно-кишечным трактом.*

Применение адаптогенов при лечении ИБС также оправдано, особенно элеутерококка. Элеутерококк не вызывает мобилизации энергетических ресурсов, которые затем сменяются периодом глубокого истощения. Он обладает возбуждающим действием на центральную нервную систему, повышает умственную работоспособность, уменьшает сонливость, может вызвать нормализацию кровяного давления, урежает сердечный ритм, способствует снижению уровня сахара в крови.

**Атеросклероз.** При данном заболевании фитотерапия позволяет улучшить обмен веществ, в частности липидный обмен, усиливает его интенсивность, стимулируя улучшение работы выделительных систем и органов. Лечение атеросклероза продолжительное, многие годы, а точнее – пожизненное. Учитывая необходимость длительного приема, использование растительных средств гораздо предпочтительнее синтетических из-за хорошей переносимости. В травяной сбор при лечении атеросклероза обязательно должны входить растения с сосудоукрепляющими свойствами, усиливающие обмен веществ.

*Лист или кора лещины 50 г, Трава горца альпийского 100 г, Цвет бессмертника 30 г, Трава зверобоя 50 г, Лист березы 100 г, Плоды боярышника 140 г, Плоды рябины красной 100 г, Побеги омелы 30 г, Корень элеутерококка 50 г, Корень левзеи 50 г, Корень или лист одуванчика 50 г, Корень солодки 50 г, Лист смородины 50 г.*

*Пусть не смущает читателя многокомпонентность сбора – большинство растений здесь относится к разряду пищевых и рассчитаны на длительное применение. 3-4 ст. л. сбора залить 0,5 – 0,7 л кипятка в термос, настоять 2 часа, процедить, пить 100 – 150 мл после еды 4-5 раз в день. Утром можно выпить сразу стакан горячего свежего настоя.*

Солодка является прекрасным противосклеротическим средством, но она противопоказана при кризовом течении гипертонической болезни и нестабильной стенокардии.

**Гиперхолестеринемия.** Это состояние часто сопутствует всем сердечно-сосудистым заболеваниям в пожилом возрасте. При лечении гиперхолестеринемии немаловажную роль играет соблюдение диеты, применяются лекарственные растения, которые тормозят всасывание экзогенного холестерина, усиливают его метаболизм и выведение. Но существует еще один факт – наибольшее количество холестерина, потребляемого с пищей и синтезирующегося эндогенно в организме, идет на производство половых гормонов и гормонов коры надпочечников, до 1,5 г в сутки. С возрастом продукция этих гормонов неизбежно падает. Именно они определяют темп старения организма. Соответственно, очень перспективным является применение в данной ситуации лекарственных растений, оптимизирующих деятельность половых желез и коры надпочечников. Этим свойством обладают не только адаптогены.

*Цветки бузины 100 г, Лист смородины 100 г, Корень или лист одуванчика 50 г, Лист ежевики 100 г, Трава дурнишника 50 г, Корень солодки 50 г, Лист иван-чая 50 г, Почки березы**100 г.*

*3-4 ст.л. сбора залить 0,7л кипятка, тепло укрыть настоять ночь, утром процедить. пить после еды, как чай, курсами по 2-3 недели.*

**Травяные чайные напитки, выпускаемые**

**ООО «Травы Башкирии»**

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний предлагается применение травяных чаев (рецептура составлена М.В. Гордеевым):

**Чайный напиток *«СЕРДЕЧНЫЙ» ТУ 9198-015-26795008-2005***

*Состав:* трава пустырника, адониса, зюзника.

*Назначение:* при хронической сердечно-сосудистой недостаточности, тахикардиях, отеках сердечного происхождения, рожистом воспалении и усталости ног, как кардиотоническое средство, снимает отеки, нормализует кровообращение, улучшает обменные процессы в миокарде.

Чайный напиток *«ЛАНЬ - ЧЕРНИКА»*

**(ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ) ТУ 9198-015-26795008-2005**

*Состав:* плоды черники, боярышника, шиповника, рябины, аронии, ка­лины; трава душицы, спорыша, зверобоя, донника, водяного перца; корни пиона, солодки; льна семена; ламинарии слоевища.

*Назначение:* для профилактики и лечения атеросклероза, недостаточности мозго­вого кровообращения, варикозном расширении вен, метеочувствительности, как укрепляющее сосуды, антисклеротическое, антиаритмическое, улучшающее обмен веществ средство.

**Чайный напиток *«ГРОМКОЕ СЕРДЦЕ» ТУ 9198-015-26795008-2005***

*(для понижения артериального давления при высоком вольтаже сердца)*

*Состав:* трава зюзника, мелиссы, мяты, котовника, душицы; аронии пло­ды, пиона корни, хмеля соплодия.

*Назначение:* при гипертонической болезни 1 и 2 степени (при высокой сердечной деятельности), стенокардии, неврозах, неврастениях, бессоннице; как гипотензив­ное, успокаивающее, антиаритмическое, антисклеротическое средство, заменитель β – блокаторов.

**Чайный напиток *«ТИХОЕ СЕРДЦЕ» ТУ 9198-015-26795008-2005***

*(для понижения артериального давления при низком вольтаже сердца)*

*Состав:* трава пустырника, донника, мяты длиннолистной, душицы, спорыша, зюзника; плоды рябины красной, аронии; календулы цветки; пиона корни, хмеля соплодия.

*Назначение:* при гипертонической болезни 1 и 2 степени (при низкой сердечной деятельности), стенокардии, неврозах, неврастениях, бессоннице, как средство, понижающее повышенное артериальное давление, обладающее успокаивающим, антиаритмическим, антисклеротическим свойствами, в качестве кардиостимуля­тору

**Чайный напиток *«СПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ» ТУ 9198-015-26795008-2005***

*(для понижения артериального давления, при нормосистолической функции сердца)*

*Состав:* трава пустырника, донника, душицы, зюзника, пиона, цветки боярышни­ка, календулы; корни валерианы, пиона; хмеля соплодия.

*Назначение:* при гипертонической болезни 1 и 2 степени, стенокардии, неврозах, неврастениях, бессоннице, как средство, понижающее повышенное артериальное давление, обладающее успокаивающим, антиаритмическим, антисклеротическим свойствами, в качестве ингибитора АПФ.

**Задания для контроля.**

Задача 1

Пациент К., 38 лет, впервые обратился к участковому врачу. Отмечает, что иногда беспокоят головные боли в затылочной области, подташнивание. После приема таблеток папазола и анальгина все проходит. Других жалоб не предъявляет. При обследовании: состояние удовлетворительное, кожные покровы чистые, физиологичной окраски, отеков нет. В легких дыхание везикулярное, хрипов нет. Было обнаружено повышение АД 160/90 мм рт.ст., ЧСС 84 в мин. Живот при пальпации мягкий, безболезненный. Стул и диурез без особенностей. При изучении наследственности выявлена гипертоническая болезнь у матери. ЭКГ: синусовый ритм, ЧСС 84 в мин., ЭОС не отклонена.

1.Сформулируйте клинико-функциональный диагноз

2. Подберите фитотерапию

Задача 2

Больной С.,50 лет, руководитель предприятия, обратился к врачу с жалобами на боли в области сердца, появившиеся после стрессовой ситуации на работе. Боли носили давящий, сжимающий характер с радиацией в левую руку. Продолжались 2 минуты, купировались приемом нитроглицерина из аптечки на работе. Объективно: состояние относительно удовлетворительно, положение активное, кожные покровы физиологической окраски. Дыхание везикулярное, хрипов нет. АД 120/80 мм рт.ст., ЧСС 78 в мин. Живот мягкий, безболезненный, стул и диурез без особенностей. ЭКГ: синусовый ритм, ЧСС 78 в мин. ЭОС не отклонена. Признаки ишемии миокарда не определяются.

1.Сформулируйте клинико-функциональный диагноз

2. Подберите фитотерапию

**Тесты**

**Выберите один или несколько правильных ответов:**

1. СОДЕРЖИТ МНОГО ЙОДА, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, КОТОРЫЙ ВЛИЯЕТ НА ЛИПИДНЫЙ И БЕЛКОВЫЙ ОБМЕН И СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

1) листья подорожника

2) корни одуванчика

3) морская капуста

4) корни диоскореи

2.Препарат, ПОЛУЧАЕМЫЙ ИЗ БОБОВ КАКАО, ОБЛАДАЮЩИЙ КОРОНАРОРАСШИРЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

1) теофиллин

2) горичник горный

3) пастернак посевной

4) фловерин

3.ПРЕПАРАТ, СОДЕРЖАЩИЙ СУХОЙ ЭКСТРАКТ ИЗ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ БОЯРЫШНИКА, НАЗАНАЧАЕМЫЙ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ:

1) кардиовален

2) корвалол

3) корвалдин

4) кадиплан

4. ОБЕСПЕЧИВАЮТ СНИЖЕНИЕ МИОКАРДА В КИСЛОРОДЕ И ПОВЫШЕНИЕ ЕГО ДОСТАВКИ:

1) антигипоксанты

2) антиангинальные растительные средства

3) дезагреганты

4) гипотензивные препараты

5. ТОРМОЗЯТ ВСАСЫВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В КИШЕЧНИКЕ И СТИМУЛИРУЮТ ЕГО ВЫВЕДЕНИЕ:

1) пектины и клетчатка растений

2) слабительные

3) ангиопротекторы

4) антиоксидант

6.ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА:

1) высокий уровень холестерина,

2) курение, низкая двигательная активность

3) избыточная масса тела и стресс

4) все выше перечисленное

7.ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ЛЕЧЕНИЯ ПРЕПАРАТОМ «АММИ ЗУБНАЯ» НАБЛЮДАЕТСЯ:

1) на 1-2 –й дни лечения

2) на 2-3-й дни лечения

3) на 3-4-й дни лечения

4) на 5-7-й дни лечения

8.ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ F БОГАТЫ СЛЕДУЮЩИЕ РАСТЕНИЯ:

1) плоды облепихи

2) плоды шиповника

3) плоды и семена тыквы

4) семена подсолнечника

9.ПРЕПАРАТ, СОДЕРЖАЩИЙ НАСТОЙКУ ЧЕСНОКА, НАСТОЙКУ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА, НАСТОЙКУ ОМЕЛЫ БЕЛОЙ, НАЗНАЧАЕМЫЙ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ:

1) Алисат

2) Алликор

3) Аллитера

4) Ультравит

10.В КАЧЕСТВЕ ЖИРОВ ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ:

1) растительные масла - подсолнечное, оливковое

2) сливочное масло

3) маргарин

4) сало

11.ИСКЛЮЧИТЕ НЕВЕРНЫЙ ВАРИАНТ:

При комплексной терапии гипертонической болезни необходимо:

1) снизить массу пациента

2) увеличить физическую активность

3) убедить пациента в необходимости избавления от курения

4) назначение гормональных контрацептивов женщине

12.УСПОКАИВАЮЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ:

1) эфирные масла, препараты пустырника

2) элеутерококк

3) лимонник китайский

4) корень женьшеня

13.ЭФИРНЫЕ МАСЛА, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ГИПОТЕНЗИВНЫХ СБОРОВ, ОБЛАДАЮЩИЕ МОЧЕГОННЫМ ДЕЙСТВИЕМ:

1) трава хвоща полевого, трава спорыша

2) листья и почки березы (настой), трава можжевельника (настой)

3) листья брусники обыкновенной, листья толокнянки обыкновенной

4) листья бадана толстолистного (настой)

14.ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АРИТМИИ НЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ:

1) продукты, богатые кальцием, витаминами и микроэлементами

2) продукты моря

3) кофеинсодержащие препараты

4) чеснок

15.ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ I-II СТАДИЙ ИСПОЛЬЗУЮТ:

1) плоды и сок рябины черноплодной

2) лесные ягоды

3) вишню

4) черешню

**Ответы**

Ответ на задачу №1

1.Гипертоническая болезнь стадия I, степень II, группа риска

2.Основные направления фитотерапии:

1)успокаивающие ЛРС для снятия нервно-психического перенапряжения и усталости:

-хмель обыкновенный в виде настоя по1/2-1/3 стакана 3 раза в день до еды;

-пустырник сердечный. Настой принимают по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 час до еды;

-сбор успокоительный №3 корень валерианы, трава донника, чабреца, душицы, пустырника;

2)лекарственные средства мочегонного действия:

-эфирные масла (листья и почки березы, можжевельник)

-простые фенольные соединения (листья брусники, отвар)

-флавоноиды (трава хвоща полевого (настой), трава спорыша);

3)антисклеротитические ЛРС:

плоды и сок рябины черноплодной. Сок - по 50 мл 3 раза в день до еды 2-4 недели. Плоды – по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ответ на задачу №2

1.ИБС. Впервые возникшая стенокардия. НК 0.

2.Фитотерапия применяется как вспомогательный метод на ранних стадиях:

1) антиангинальные растительные средства; - настойка боярышника 20 капель за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

2) антигипоксанты (флавоноиды, каротиноиды с витаминами и микроэлементами- сбор витаминный №1- плоды шиповника, плоды рябины в виде настоя по ½ стакана 4 раза в день).

3) ангиопротекторы (листья гинкго двулопастного)

-танакан 40 мг по 1таблетке 3 раза в день во время еды;

4)антиатеросклеротическая диета. Пектиновые вещества (яблоки, клюква, смородина, крыжовник). Морская капуста по 1 чайной ложке на стакан воды 2 раза в день, 5-6 недель.

Ответы на тесты: 1. 3; 2. 1; 3. 4; 4. 2; 5. 1; 6..4; 7.4; 8. 4; 9. 4; 10. 1; 11. 4; 12. 1; 13. 2; 14. 3; 15. 1.

**Литература**

**Основная:**

1. 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.
2. Поликлиническая терапия: учебник/ Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2013-640 с.
3. Поликлиническая терапия: учебное пособие/М.В. Зюзенков (и др.); под редакцией М.В. Зюзенкова. –Минск: Высшая школа, 2012. – 608 с.
4. Поликлиническая терапия: учебник /под ред И.Л. Давыдкина, Ю.В. Щукина. – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 688 с.

 **Дополнительная:**

1. Экспертиза временной нетрудоспособности в медицинских организациях: учебное пособие : рек. УМО по мед. и фармац. образов. вузов России для обучающихся по основам образов. программ высш. образования - подготовки кадров высш. квалиф. по программам ординатуры по спец. "Организация здравоохранения и общественное здоровье"/ Л. Н. Коптева, А. Г. Барабанов. - Нижний Новгород: Изд-во НижГМА, 2015. – 91с.
2. Медицинская реабилитация: учебник : Мин. образования и науки РФ, рек. ГБОУ ВПО "Первый Московский гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова" для студ. учреждений ВПО, обуч. по спец. "Лечебное дело" и "Педиатрия" по дисц. "Медицинская реабилитация"/ под ред.: А. В. Епифанова, проф. Е. Е. Ачкасова, В. А. Епифанова. - М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2015. - 668 с.
3. Фитотерапия в амбулаторно-поликлинической практике: уч.пособие для студентов / Сост.: Крюкова А.Я., Кудашкина Н.В., Пупыкина К.А., Сахаутдинова Г.М., Низамутдинова Р.С., Хасанова С.Р., Тувалева Л.С., Курамшина О.А., Фархутдинов Р.Г., Кофанова Ю.А., Габбасова Л.В.; под ред.проф. А.Я. Крюковой. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2012. – 115с.