

УДК 615

*Байгубакова П.Р., студент,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Уральский государственный медицинский университет,
Демидова Д.С., студент,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Белькова А.В.,
преподаватель СУНЦ, Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОВ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аннотация. В статье освещаются основы и особенности некоторых наиболее распространённых методов нетрадиционной медицины.

Ключевые слова: нетрадиционная медицина, методы лечения.

*Baygubakova P.R., student,
Malozyomov O.Yu., Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor,
Ural State Medical University,
Demidova D.S., student,
Ural State Forestry University,
Belkova A.V.,
Lecturer at SUSC, Ural Federal University,
Yekaterinburg, Russia*

FEATURES OF NON-TRADITIONAL MEDICINE METHODS

Annotation. The article highlights the basics and features of some of the most common methods of alternative medicine.

Key words: *alternative medicine, treatment methods.*

В нетрадиционной медицине (НМ.) (народной, альтернативной, парамедицине) используются методы лечения, предотвращения болезней, необычные идеи, не подкреплённые научными доказательствами их эффективности и безопасности. Однако, интерес и популярность НМ. в последние пятьдесят лет возрастает как противопоставление официальной точке зрения, полномасштабное явление [2]. Многие (до 40% жителей развитых стран) обращаются к этим практикам в связи с: заботой о своём здоровье; спросом на медицинские услуги; возможностью самолечения; глобальностью личностных целей (самосовершенствование); антуражем способа подачи нетрадиционных средств и практик; простотой инструкций и применения; психотерапевтической составляющей (эмоционально-когнитивный комфорт пациента от применения альтернативных методов); комплексным оздоровлением; относительной дешевизной лечения и пр. [1]. Для примера, кратко опишем некоторые методы НМ.

Гомеопатия (Г.) основана на использовании препаратов, действующее вещество которых вызывает симптомы, аналогичные симптомам болезни. В основе метода – концепция «подобное излечивается подобным» (лат. *similia similibus curantur*), предложенная немецким врачом С. Ганеманом в 1796 году. В Г. используются сильно разведённые препараты – в сверхмалых количествах от их содержания в исходном сырье (в фитотерапии их гораздо больше). Ввиду этого, в рамках общей медицины Г. определяют как регуляторную терапию. *Особенность гомеопатических препаратов* в том, что: 1) при правильном применении они не имеют побочного действия; 2) ориентированы на резервы самого организма, усиливают его защитные функции; 3) действуют на системном уровне – на организм в целом; 4) эффективность их обусловлена: выбором лекарственного средства по закону подобия, изготовлением путём последовательных разведений, потенцированием

активности в процессе изготовления; 5) принимаются препараты регулярно и долговременно; 6) основные формы аптечного изготовления удобны (гранулы, капли (разведения), тритурации, мази, оподельдоки, масла и свечи).

В *ароматерапии (А)* используются свойства различных эфирных масел, вводимых через: дыхательные пути, кожу, слизистые оболочки. Влияние ароматических молекул масел связано с воздействием их на рецепторы (*нервно-рефлекторный путь*) обонятельной зоны носа, воспринимающими запахи и мгновенно передающими информацию в ЦНС. Эфирные масла стимулируют синтез нейромедиаторов (адреналина, норадреналина, энцефалина и др.), регулируют тонус НС, способствуют восстановлению процессов саморегуляции в организме. При *гуморальном* механизме А. происходит непосредственное влияние молекул эфирных масел на слизистую дыхательных путей, при скорости всасывания молекул в кровь в сосудах лёгких в 20 раз выше, чем при приёме лекарственных веществ в виде настоев и отваров. К основным *принципам* А. относятся: 1) комплексный подход к пациенту, суть которого – одновременное лечение психических и соматических заболеваний; 2) воздействие на укрепление собственных защитных сил организма; 3) индивидуальность в эффекте воздействия биологически активных веществ; 4) разностороннее воздействие (использование одних и тех же эфирных масел в лечении нескольких заболеваний); 5) дозирование (эффективность зависит от дозы: малые дозы стимулируют, большие – угнетают жизненно важные процессы); 6) сочетание А. и других методов (медикаментозных и немедикаментозных) лечения. В А. используется два основных метода: поглощение через кожу (ароматические ванны, компрессы, аромамассаж) и вдыхание (аромалампы, ингаляции).

В *акупунктуре (Ак.)* (иглотерапии, иглоукалывании) тонкие иглы вводятся под кожу в акупунктурные точки, находящиеся в областях

циркуляции гипотетической «жизненной энергии» Ци. Сейчас Ак. – часть традиционной китайской медицины, где преобладает мнение о её научности, в западном мире – считается альтернативной медициной. Анальгезирующий эффект Ак. объясняется активацией ингибиторных интернейронов, влияющих на медленные пути. Основа – контрраздражение – терапевтический эффект уменьшения болевого ощущения при причинении боли через гетеротопическую стимуляцию различных областей тела. Ак. инвазивна и считается безопасной, но может приводить и к негативным, побочным эффектам и осложнениям (от слабых болей, кровотечения, гематом, тошноты и рвоты до повреждений нервов и внутренних органов, пневмоторакса, инфекционных заболеваний, в том числе, и ВИЧ-инфекции).

Акупрессура (точечный массаж) изначально возникла в Индии, схожа с акупунктурой и основана на концепции жизненной энергии, протекающей через «меридианы», только при ней происходит физическое давление в целях очищения данных каналов и установления гармонии тела. Воздействие на главные точки тела (в индийской акупрессуре совпадают с таковыми в китайской акупунктуре) направлено на снижение боли, облегчение симптомов морской болезни и других форм тошноты, для улучшения качества сна (при инсомнии). Основные способы для оказания неспецифического давления – растирания, перекатывания или надавливания на рефлекторные зоны. Для этого используются: акупрессурный шарик (из резины с выпуклостями, который можно нагревать); энергетический ролик (небольшой цилиндр с выступами); валик для ног (круглый цилиндрический валик с выступами, на полу нога перекачивается по нему вперёд/назад); акупрессурный коврик (пирамидальный коврик, коврик с небольшими бугорками в форме пирамиды, по которому необходимо передвигаться); ролик для позвоночника (бугристый ролик, содержащий магниты, который

прокатывается вверх и вниз по спине); могут также применяться акупунктурные иглы, называемые «тейшен».

Шиаци (яп. 指圧 сиаци) – точечный японский массаж («надавливание пальцами»), практика которого берётся в другом виде японского массажа – «анма». Практика Ш. основана на китайской концепции ЦИ. Техники Ш. включают массаж пальцами, большими пальцами, локтями, суставами, ступнями и ладонями; точечный массаж, стретчинг; а также манипуляции с суставами и мобилизацию суставов (удержание и, в основном, перенос веса тела в различные точки вдоль ключевых каналов).

Остеопатия (О.) основана на представлении о решающем значении связей между работой органов и мышечно-скелетной структурой. Практика началась в США в 1874 году, а методы основаны на идеологии Э. Тейлора Стилла, о существовании «миофасциальной непрерывности» – слоя ткани, связывающем каждую часть тела с любой другой частью. Методы О. используются в основном для лечения болей в спине и других проблем с ОДА. Основные принципы: 1) тело – это интегрированная единица разума, тела и духа; 2) организм обладает механизмами саморегуляции, обладающими врожденной способностью защищать, восстанавливать и реконструировать себя; 3) структура и функция взаимно взаимосвязаны; 4) рациональная терапия основана на учете первых трёх принципов.

В заключение отметим, что сейчас насчитывают 32 метода НМ, центральное место из которых занимают методы, использующие природные минералы, травы, стимулирующая естественные процессы человеческого организма [3].

Использованная литература

1. Гурижева М.И., Ханикова Х.М., Ермолаева Е.В. Роль нетрадиционных методов лечения в современном обществе. Режим доступа: <https://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2016-06.pdf>

2. Лаврентьева М. А., Жидкова Е.В. Проблемы народной медицины в реалиях современного общества. Режим доступа: <http://edrj.ru/article/05-10-2018>

3. Худяков А.В., Позднякова Н.Д., Кулигин И.В. Отношение пациентов и врачей к нетрадиционно (народной) медицине / Вестник психиатрии и психологии Чувашии, 2013, №9. С. 131-134.