

ЗНАЧЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ МЕДИЦИНСКИХ СИСТЕМ В КОНЦЕПЦИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

УДК 616–035.1

Зилов В.Г., Миненко И.А.

Кафедра нелекарственных методов лечения Первого МГМУ имени И.М.Сеченова

TRADITIONAL MEDICAL SYSTEMS IN THE CONCEPT OF ACTIVE LONGEVITY

Zilov V.G., Minenko I.A.

Sechenov First Moscow State Medical University, department of non-drugs methods of treatment and clinical physiology

В XIV столетии философ, врач и писатель Арнальдо де Вилланова составил «Салернский кодекс здоровья», включавший, как неразделимые понятия – «юность» и «старость». В 1907 году физиолог Илья Ильич Мечников опубликовал свои «Этюды оптимизма», в которых геронтология была выделена в самостоятельную науку. А после Первого геронтологического конгресса, собиравшегося в бельгийском городе Льеже в 1950 году, геронтология и ювенология (наука о молодости), по величайшему недоразумению были окончательно разделены. Сам термин геронтология (от греч. *gerontos* – старик и ...логия), как указано во всех энциклопедиях, – «...наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и человека» – можно счесть предельно неудачным. Геронтология изучает следствие, а не причины старения и все, что имеет хоть какое-нибудь отношение к старости – старческое изменение зубов, органов, поседение или выпадение волос. Достижения современной науки увеличили продолжительность человеческой жизни, во всяком случае, в развитых странах, но отнюдь не решили проблему качества жизни в пожилом возрасте.

Но есть раздел науки, который объединяет стремящихся сохранить молодость, здоровье, изучающих и использующих современные методики и технологии продления жизни, способы борьбы с возрастными изменениями и который имеет емкое название активное долголетие.

Наиболее точно принцип активного долголетия сформулировал автор «Путешествий Гулливера», выдающийся политический деятель своего времени и пессимист «всех времен и народов» Джонатан Свифт: «Каждый хочет жить долго, но никто не хочет быть старым». Старение – процесс неизбежный, но стареть можно по-разному. Сегодня наиболее эффективными методами омоложения и здорового образа жизни, а следовательно и активного долголетия, обладают традиционные медицинские системы (ТМС), которые приобрели в мире «вторую жизнь» через международное признание и легализацию в отдельно взятых странах. Применение опыта ТМС позволяет сформировать комплекс мер для увеличения периода активного долголетия, эффективным образом замедляющих процессы старения организма, препятствующие преждевременному ста-

рению, коррекции патологических процессов и, во многих случаях, способных восстанавливать поврежденные ткани. Как правило, в такие комплексы входят: полное очищение организма и последующий прием специальных препаратов и (или) акупунктурных, мануальных и массажных воздействий, имеющих в своем итоге «омолаживающие» действия на фоне особой диеты и режима. Если этот комплекс проводится на достаточно ранней стадии, он воздействует на метаболические процессы, снижая риск проявления заболеваний, к которым генетически предрасположен индивид. Если же болезнь все же проявляется, то подобные методы, безусловно, снижают тяжесть болезни и улучшают клинический прогноз.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) настоятельно призывает государства-члены в соответствии с национальными возможностями, приоритетами, соответствующим законодательством и обстоятельствами формулировать национальную политику, нормативные положения и стандарты в рамках национальных систем здравоохранения в целях содействия надлежащему, безопасному и эффективному использованию традиционных медицинских систем; улучшению медико-санитарной помощи и повышению качества жизни. [9]

Традиционные медицинские системы (ТМС) – это научно обоснованные медицинские системы, с собственными доказательными научными методами, с уникальными функциональными подходами к сохранению здоровья человека, диагностике и лечению болезней, которые регулируются государством, имеют письменные источники, преподаются в медицинских ВУЗах. В странах применения ТМС обладают всеми атрибутами государственного регулирования такими как: министерства и ведомства, учреждения высшего и среднего образования, научно-исследовательские центры, учебные, лечебные, производственные и лекарственные стандарты. ТМС лечат не просто пораженную часть тела, а всего человека в целом. В современном медицинском мире такое видение процесса, называют – холистическим (целостным). Акцент делается не просто на лечении заболевшего органа человека, а на устранении причин заболевания и на мобилизации защитных механизмов организма.

Аспект российских традиций в ТМС.

В Российской Федерации отсутствует стройная система знаний и практики, которая могла бы претендовать на понятие ТМС. Отдельные аспекты древнеславянских практик, схожие с остеопатией и мануальной терапией, а также фитотерапию, исторически применяемую в России, можно относить к традиционной медицине. Однако, чтобы эти знания сформировались в традиционную медицинскую систему необходимо их научное обоснование и практическая доказательная база, основанная на принципах доказательной медицины.

Основные практики оздоровления в РФ относятся к понятию «народная медицина», которая существует не одно столетие, её методы использовались, используются и будут использоваться независимо от развития научной медицины. Под народной медициной понимаются методы оздоровления, утвердившиеся в народном опыте, в основе которых лежит использование знаний о болезнях, и практические навыки по восстановлению здоровья, передаваемые из поколения в поколение, из уст в уста.

Народная медицина не относится к ТМС, но фактом своего существования доказала право на жизнь эффективностью лечения при некоторых заболеваниях. Существующее правовая среда в Российской Федерации не четко регулирует как само понятие «народная медицина», так и порядок её применения, создавая тем самым широкое поле для манипуляций со стороны оккультных и иных услуг.

Аспект Индийской медицины.

Традиционная медицина в Индии регулируется на государственном уровне через созданное Министерство AYUSH (Министерство Аюрведы, Йоги, Юнани, Сидхи, Гомеопатии) и действует наряду с Министерством здоровья и семейного благополучия (Минздрав Индии).

Аюрведа – самое распространенное направление ТМ в Индии, России и в других странах. Эта научно-представленная система традиционной медицины, которая зародилась свыше 5000 лет тому назад, и сегодня обладает научной, производственной, учебной и лечебной базой, методы и средства лечения которой такие же или близки современной медицине. Самое широкое применение Аюрведа нашла в Индии, сейчас она переживает ренессанс. Основной акцент в Аюрведе делается на восстановлении гомеостаза, а не только на лечении симптомов.

Эффективность и безопасность аюрведических методов подтверждена рядом клинических исследований в республике Индии. Количество научных исследований в Аюрведе неуклонно растет.

Комплекс мероприятий реабилитационной программы взятый из ТМС Индии – Аюрведы: «РАСАЯНА»: Расаяна известна как комплекс мероприятий, обеспечивающих в своем итоге эффект «омоложения». Речь идет о достижении функциональных возможностей организма обеспечивающих здоровую, счастливую старость, и здесь роль Расаяны невозможно переоценить. Программа включает комплекс медицинских процедур:

1. Консультация аюрведического врача, рекомендации по соблюдению диеты и режима дня
2. Массажные процедуры – масляный массаж, травяной массаж, рефлексогенный массаж, термальный массаж, антиспастичный массаж, миофасциальный массаж лица с введением масла интраназально
3. Локальные лекарственные аппликации

4. Фитотерапия – прием лекарственных масел внутрь, интраназально и применение лекарственных клизм

5. Терапевтическая йога.

Регулярное воздействие процедур Расаяны вместе с соблюдением соответствующих диетических предписаний – залог здоровой и полноценной жизни в пожилом возрасте.

Расаяна препараты – это и самостоятельная терапия, и своеобразная основа, позволяющая другим средствам действовать более эффективно. Многочисленные медицинские исследования в Индии, России, США показали, что препараты Расаяны существенно повышают эффективность западных фармакологических средств, снижая побочные эффекты их применения. При этом дозы назначаемых препаратов снижались вдвое и более раз, соответственно уменьшалась и стоимость лечения. Препараты Расаяны эффективны сами по себе. Но они являются только одной из составляющих. В комплекс мер Расаяны входят полное очищение организма (панчакарма) и последующий прием специальных препаратов омолаживающего действия на фоне особой диеты и режима. Аюрведа к Расаяне относит и образ жизни, при котором человек следует нравственным и духовным принципам. При комплексном подходе эффективность омоложения организма возрастает многократно.

Аспект Китайской медицины

Самым распространенным методом ТКМ на территории России является акупунктура, который не корректно назван в нашей стране рефлексотерапией. Акупунктура — это воздействие на биологически активные зоны («энергетические меридианы»), расположенные на теле человека, с целью восстановления нормальной работы организма и мобилизации его защитных сил. Она может сочетаться с медикаментозным лечением и быть самостоятельной.

Существуют следующие методы рефлексотерапии:

Иглорефлексотерапия (акупунктура, иглоукалывание, иглотерапия).

Микроиглотерапия. Это та же иглотерапия, но применяются иглы гораздо меньших размеров, они остаются в теле на длительное время (несколько суток).

Акупрессура. Воздействие на акупунктурные точки механическим методом, без повреждения кожи, с помощью пальцев рук или специальных предметов.

Аурикулотерапия. В рефлексотерапии известно, что отображением всего человеческого организма являются ушные раковины, на которых расположены более 100 акупунктурных точек. Воздействием микроиглами или точечным массажем на них занимается аурикулотерапия.

Термопунктура (прижигание, прогревание, цзю-терапия). Воздействие на акупунктурные точки теплом, чаще всего с применением специальных полынных сигар.

Криопунктура (криотерапия). Дистантное или контактное холодное воздействие жидким азотом на точки акупунктуры.

Лазеропунктура. Метод пунктурной физиотерапии, заключающийся в воздействии на точки акупунктуры низкоэнергетическим лазерным излучением. Метод называют также лазерной рефлексотерапией и пунктурной лазеротерапией. Следует учитывать, что низкая частота (1–10 Гц) оказывает преимущественно тонизирующий эффект, а более высокие частоты (20–100 Гц) – седативный.

Магнитопунктура. Воздействие на акупунктурные точки переменным или постоянным магнитным полем, с различной частотой вибраций:

- северный полюс – активизирует кровообращение и работу органов;

- южный полюс – оказывает болеутоляющий эффект.

Фонопунктура (ультразвуковая рефлексотерапия). Микромассаж акупунктурных точек с помощью ультразвуковых колебаний.

Су-Джок (Оннури медицина). Метод рефлексотерапии использует воздействие на акупунктурные точки, расположенные на кистях рук и стопах.

Апирефлексотерапия. Является биологически активным методом рефлексотерапии. Используются укусы пчёл, как механический раздражитель точек, плюс пчелиный яд, как биологически активное вещество.

Гирудорефлексотерапия. Биологически активный метод, использующий укусы пиявок в акупунктурные точки.

Стоунтерапия. В качестве раздражителя акупунктурных точек используются нагретые камни и минералы.

Микрофармакопунктура (биопунктура). В биологически активные точки специальным шприцем с тонкой иглой на нужную глубину вводится в небольшой дозе подобранное врачом лекарство.

Вакуумная рефлексотерапия. Для воздействия на акупунктурные точки применяется вакуум (воздух с отрицательным давлением).

Фармакопунктура (инъекционная рефлексотерапия). Введение лекарственных препаратов через точки акупунктуры.

Гомеосиниатрия – метод лечения, при котором проводятся инъекции гомеопатических препаратов в точки акупунктуры.

Гелиопунктура (инфракрасное облучение в области точек акупунктуры).

По зонам воздействия рефлексотерапия делится на:

- **Корпоральная** (воздействие на точки акупунктуры поверхности тела);

- **Аурикулярная** (воздействие на точки акупунктуры ушных раковины);

- **Краниальная** или скальпотерапия (воздействие на точки акупунктуры в области головы);

- **Назотерапия** (воздействие на точки акупунктуры в области носа);

- **Педотерапия** (воздействие на точки акупунктуры стоп) и т. д.

Рефлексотерапию применяют при нарушениях вегето-сосудистой системы, неврозах, сексуальных расстройствах психогенной природы, энурезе, заикании, невралгии, последствиях нарушения мозгового кровообращения, черепно-мозговых травмах, хронический алкоголизм, табакокурении, ожирении.

Кроме того ТКМ широко использует Цигун терапию, массаж Гуаша (скрабление) и сборы лекарственных трав, рецептура которых прошла проверку на тысячелетнюю клиническую эффективность.

Аспект Вьетнамской медицины. Традиционная вьетнамская медицина насчитывает тысячелетия своего существования и развития. Наряду с китайской медициной она доказала свою эффективность на Востоке и возможность ее применения как альтернативной модели в странах, использующих традиционную западную медицинскую модель. При этом, восточная медицина базируется на немедикаментозных методах лечения, заставляя организм самостоятельно вырабатывать сопро-

тивляемость болезням. Вероятно, поэтому сегодня российская система управления здравоохранением все чаще и серьезней обращается к теме интеграции восточных методов лечения в российскую систему здравоохранения.

Основные методы лечения традиционной медицины Вьетнама:

Акупунктура классическая и с использованием длинных игл, укол сквозь несколько точек и меридианов Электроакупунктура. Введение кетгутовой нити в БАТ. Моксотерапия с прогреванием точек. Фитотерапия (назначение бальзамов, содержащих растительные экстракты, минералы, змеиный яд и др.). Фармакопунктура – введение медикаментов (экстракта Гинкго Билоба, витаминов, анальгетиков, регенерантов, ноотропов) в биологически активные и триггерные точки. Вьетнамский точечный массаж. Вьетнамский релаксирующий СПА-массаж с применением травяных ванн.

Электропунктура – одно из направлений иглоукалывания во вьетнамской медицине. Ее исцеляющий эффект объясняется следующим образом: при электропунктуре используется ток лечебного действия, длина волны и частота колебаний которого соответствует показателям биотоков тканей больного органа. Таким образом, при воздействии током на биологически активные точки начинается цепная реакция, задействующая точки всего канала.

Частота тока: В зависимости от использования тонизирующего или рассеивающего приема подбирается подходящая частота. При рассеивающем приеме обычно устанавливается частота от 10 до 20 Гц (600–1200 импульсов в минуту). Во Вьетнаме в настоящее время отработаны научно-технологические темы государственного уровня:

Изучение научной основы электрической акупунктуры в лечении некоторых болевых синдромов (Код темы КС10.30/06.10). Изучение эффекта электрической акупунктуры при лечении последствий ОНМК, а также эффекта электрической стимуляции в анестезирующей акупунктуре и в комплексной терапии наркозависимости. (Код темы КС10–06В). В качестве примера приведем исследование Центра вьетнамской акупунктуры на группе 100 пациентов, страдающих параличом после инсульта и проходивших 2 схемы лечения: электроакупунктуру и электроакупунктуру в сочетании с упражнениями. Прогресс уменьшения степени паралича и данные двух оценочных шкал показали, что у группы, прошедшей электроакупунктуру в сочетании с упражнениями, результат лучше, чем у группы, прошедшей только электроакупунктуру. Так, в группе Электроакупунктуры, уменьшение проявлений паралича произошло у 6% больных, в то время, как у группы Электроакупунктуры в сочетании с упражнениями, уменьшение проявлений паралича произошло у 24% ($p < 0.001$). У группы, прошедшей Электроакупунктуру, уменьшение паралича на две степени составляло 54%, что ниже, чем у группы, прошедшей электроакупунктуру в сочетании с упражнениями (64%). Приведенные данные (см. Таблицу) показывают, что с 25-й минуты после применения акупунктуры, уровень β -эндорфинов в крови пациентов с параличом статистически значимо увеличился с 37,053 до 64,683 пг/мл.

Отметим главные аргументы, подтверждающие целесообразность и эффективность применения методов традиционных медицинских систем в отечественной медицине:

Применение лекарств исключительно растительного происхождения, а не медикаментозных препаратов;

Показатель	Уровень β -эндорфина (pg/ml)	
	До применения электроакупунктуры (1)	После применения электроакупунктуры 25 минут (2)
Момент		
n=50	39,053 $\pm$ 5,037	64,683 $\pm$ 14,891
	$p_{1-2} < 0,001$ (K=1,65)	

Главная цель лечения – излечение, а не подавление признаков заболевания;

Отсутствие негативных побочных эффектов;

Экономическая эффективность лечения – в несколько раз дешевле, чем аналогичное лечение методами «западной» медицины.

Препараты ТМС эффективны в лечении таких заболеваний, присущих пожилому возрасту: ревматоидный артрит, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, нарушения жирового обмена, заболевания щитовидной железы, дизурия, параличи, возрастные неврологические, кожные, урологические и гинекологические заболевания. В ТМС существует множество лекарственных средств, помогающих улучшению памяти и интеллекта.

Лекарства ТМС обладают важными преимуществами:

- 100% натуральность всех используемых субстанций,
- отсутствие побочных эффектов,
- отсутствие эффекта привыкания.

Система регистрации лекарственных средств в Российской Федерации не выделяет препараты традиционной медицины в качестве отдельной группы. В этой связи следует отметить, что значительное число препаратов ТМС давно и хорошо зарекомендовали себя на российском рынке. Препараты Индийской медицины: Лив52, цистон, спеман, линкас, верона, бонджигар, инсти, софтовок, пастилки от кашля и сироп «Доктор Мом», ряд других лекарственных средств и БАДов, среди препаратов Китайской медицины – Болюсы Хуато, Маммолептин, Коронатера. Вьетнамской медицины: бальзам «Звездочка», яды змей и пауков в лечебных дозах для наружного применения и индивидуально подобранные сборы лекарственных трав. Косвенно об эффективности и востребованности технологий ТМС свидетельствует неуклонный рост продаж этих средств, в среднем на 25% ежегодно. Знания ТМС помогут изучить возможности более эффективного применения огромных ресурсов лекарственных растений в России.

Применение ТМС является предметом активного обсуждения на законодательном уровне:

1. В рамках Государственной Думы VI созыва велась работа по созданию нормативно-правовой базы применения ТМС (так называемая «50-я статья Закона»). Надеемся, что ГД РФ VII созыва продолжит эту работу. (Для информации: камнем преткновения явилась терминология и желание «народной медицины» регулироваться наравне с ТМС, российское врачебное сообщество считает подобный подход недопустимым).

2. Методики и методы – элементы ТМС:

- Рефлексотерапия
- Фитотерапия
- Гомеопатия
- Ароматерапия
- Лечебный массаж
- Мануальная терапия

В Первом Московском Государственном медицинском Университете имени И.М. Сеченова рефлексотерапия, фитотерапия и другие элементы ТМС преподаются более четверти века. О заинтересованности в ТМС говорит и создание в 2016 году Научно-практического центра «Традиционные медицинские системы» (НПЦТМС) на базе кафедры нелекарственных методов лечения совместно с лабораторией разработки и доклинических исследований лекарственных средств НИИ фармации.

Цель создания НПЦТМС: Исследование и оценка безопасности и эффективности применения методов и средств ТМС в российском здравоохранении. Создание и продвижение новых международных научных и образовательных программ.

Миссия НПЦТМС: научно-экспериментальная база для обоснования государственной политики в области традиционных медицинских систем в Российской Федерации, поставленной стратегией ВОЗ на ближайшее десятилетие.

Виды деятельности НПЦТМС:

- Наука
- Образование
- Стандартизация (разработка и экспертиза)
- Клиническая работа

Сертификация лекарственных средств, БАДов, разработанных в соответствии с той или иной традиционной медицинской системой.

Интеграционные процессы, происходящие на стыке западной системы здравоохранения и традиционной китайской медицины, сформировали потребность в подготовке специалистов лечебного и фармацевтического профиля, обладающих знаниями в области различных медицинских систем.

Проведение научных исследований по лечению ТМС пациентов неврологического, кардиологического и других профилей и защита по этому направлению кандидатских и докторских диссертаций сотрудниками кафедры нелекарственных методов лечения и клинической физиологии доказывает клиническую эффективность ТМС.

Приводим примеры лишь трех работ (см. Приложение).

Таким образом, в настоящее время назрела необходимость более тесного сотрудничества РФ и стран, длительно использующих различные технологии ТМС в своей работе. В ТМС Китая, Индии, Вьетнама и системе Российского здравоохранения не только нет принципиальных противоречий, но и имеются серьезные предпосылки для объединения усилий в достижении высшей цели медицины – эффективного лечения и профилактики. В ТМС разработаны методики, позволяющие человеку дожить до глубокой старости, сохраняя при этом крепкое здоровье, высокий интеллект и способность радоваться жизни.

В заключении стоит отметить, что медицина XXI века – это медицина интегративная с конечной целью использовать самые различные диагностики и лечебные методы ради сохранения здоровья человека и его активного долголетия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аль-Замиль М.Х., Божко С.А., Кудяева Л.М., Миненко И.А. Восстановительная немедикаментозная терапия в комплексном лечении диабетического фибулярного синдрома у пациентов с сахарным диабетом второго типа // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2015. Т. 9. № 1. С. 2–10.
2. Василенко А. М. Интегративная медицина: терминология, эволюционная эпистемология, естественнонаучное содержание и организационные формы, Материалы международного форума: «Интегративная медицина 2008», М., 2008, ч.1, с 12–20.
3. Василенко А. М., Радзиевский С. А., Агасаров Л. Г., Бугаев С. А. Рефлексотерапия в формате восстановительной медицины // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. 2014, №1
4. Зилов В.Г. Внеклеточный матрикс и рефлексотерапия // Рефлексотерапия. 2009. № 1. С. 12.
5. Миненко И.А., Валеов Р.Э. Нелекарственная коррекция дорсалгий методами восстановительной медицины // Вестник новых медицинских технологий. 2010. Т. 17. № 3. С. 39–43.
6. Миненко И.А., Дубовой Р.М., Никулина Г.П. // Эффективность методов холистической терапии. Методические рекомендации для клинических ординаторов и врачей, Ставрополь, 2016.
7. Хрипунова О.В., Михайлова А.А. Комплексная реабилитация пациентов с астено-ипохондрическим синдромом и соматоформными головными болями // Вестник новых медицинских технологий. 2008. Т. 15. № 2. С. 143–145.
8. Walsh. N (2012) Acupuncture does help for chronic pain. MedPage Today, September
9. «WHO Traditional Medicine Strategy 2002–2005», World Health Organization, Geneva, 2002.

REFERENCES:

1. Al-Zamil MH, Bozhko SA, Kudaeva LM, Minenko IA. Restoring non-drug therapy in complex treatment of diabetic fibulyarnogo syndrome in patients with diabetes mellitus type // bulletin of new medical technologies. The electronic edition. 2015. T. 9. № 1. P. 2–10.
2. Vasilenko AM. Integrative Medicine: terminology, evolutionary epistemology, natural science content and organizational forms, Proceedings of the International Forum "Integrative Medicine 2008", Moscow, 2008, Part 1, 12–20.
3. Vasilenko AM, Radzievskii SA, Agasarov LG, Bugaev SA. Reflexology in regenerative medicine format // Issues of balneology, physiotherapy and physical therapy. 2014, №1
4. Zilov VG. Extracellular matrix // and reflexology Reflexology. 2009. № 1. P. 12.
5. Minenko IA, Valeev RE. Correction dorsalgia non-pharmacological methods of rehabilitation medicine // herald of new medical technologies. 2010. T. 17. № 3. P. 39–43.
6. Minenko IA, Dubovoy RM, Nikulina GP. The effectiveness of holistic therapies. Guidelines for medical residents and physicians, Stavropol, 2016.
7. Khrapunova OV, Mikhailova AA Integrated rehabilitation for patients with asthenic-hypochondriac syndrome and somatoform headaches // Herald of new medical technologies. 2008. T. 15. № 2. 3. 143–145.
8. Walsh. N (2012) Acupuncture does help for chronic pain. MedPage Today, September
9. «WHO Traditional Medicine Strategy 2002–2005», World Health Organization, Geneva, 2002.

РЕЗЮМЕ

В статье дано понятие традиционных медицинских систем Индии, Китая, Вьетнама, описаны аспекты применения медицинских традиций разных стран в продлении активного долголетия, приведены клинические исследования кафедры нелекарственных методов лечения и клинической физиологии с использованием элементов традиционной медицины.

Ключевые слова: традиционные медицинские системы, активное долголетие, традиционная китайская медицина, Аюрведа.

ABSTRACT

The concept of traditional medical systems of India, China and Vietnam is given in article, aspects of use of medical traditions of the different countries in extension of active longevity are described, clinical were elements of traditional medicine system were used by physician trials of department of non-drugs methods of treatment and clinical physiology with use of were presented.

Keywords: traditional medical systems, active longevity, traditional Chinese medicine, Ayurveda.

Контакты:

Миненко И.А. E-mail: kuz-inna@mail.ru