

Астеническое состояние

Повышенная утомляемость, слабость, вялость, апатия, угнетенное настроение являются признаками значительного числа острых и хронических заболеваний, симптомы которых достаточно отчетливы и могут быть диагностированы при соответствующем обследовании врачом. Нередко именно признаки общего недомогания становятся первыми симптомами развивающегося заболевания (например, вирусного гепатита, железодефицитной анемии, неврастении, нейроциркуляторной дистонии и др.). При длительно сохраняющихся признаках «беспричинной» усталости, слабости пациент должен обязательно пройти обследование у врача.

В то же время у значительного числа пациентов общее недомогание (повышенная утомляемость, слабость, вялость, апатия) являются основными жалобами. При тщательном врачебном обследовании таких лиц выявить какое-либо заболевание, которое могло бы быть причиной развития указанных жалоб, не удается.

Усталость, слабость, снижение настроения и интереса к окружающему часто возникают в результате переутомления, сопутствуют неправильному образу жизни. Эти признаки могут быть проявлениями астенического синдрома при различных заболеваниях, а также одним из проявлений невроза, в частности одной из его форм — неврастении.

Астения (астенический синдром) — симптомокомплекс, характеризующийся состоянием общей слабости, повышенной утомляемостью и впечатлительностью, неустойчивостью настроения и ощущениями непреходящего беспокойства без достаточной мотивации, чувством усталости и затруднениями при исполнении даже привычных видов работы. Признаки астении нарастают по мере увеличения продолжительности любых видов нагрузки (обычно к вечеру), а отдых и сон не приносят ощущения бодрости и восстановления сил. Причинами астении могут быть заболевания нервной системы, нарушения кровоснабжения головного мозга, болезни обмена веществ, перенесенные инфекционные заболевания, витаминная недостаточность, продолжительные болезни внутренних органов, хронические интоксикации (в том числе алкогольная).

Факторы, способствующие развитию астенического синдрома

- Чрезмерные физические, психические или умственные нагрузки
- Неправильное чередование работы и отдыха
- Работа в неудовлетворительных (с точки зрения гигиены) условиях
- Систематическое недосыпание
- Адаптация к новым климатическим условиям
- Резкая смена образа жизни (выход на пенсию, развод и др.)
- Избыточный вес
- Злоупотребление алкоголем
- Злоупотребление кофе, шоколадом
- Чрезмерно строгая диета
- Недостаточное потребление жидкости
- Длительное воздействие токсических химических веществ
- Побочное действие лекарственных препаратов.

Лекарственные средства, прием которых наиболее часто может сопровождаться развитием астенического синдрома или депрессивного состояния

Прием целого ряда лекарственных препаратов, влияющих на центральную нервную и эндокринную систему, может способствовать развитию угнетенного настроения, сонливости, снижению внимания, умственной и физической работоспособности. Чаще всего указанные явления отмечаются на фоне приема (или после окончания курса лечения) препаратов следующих фармакологических групп:

- Антигипертензивные средства центрального действия (резерпин, клонидин, метилдопа)
- β -адреноблокаторы
- Снотворные
- Седативные средства
- Транквилизаторы
- Нейролептики
- Антигистаминные препараты

- Глюкокортикостероиды (при системном применении пероральных и/или инъекционных форм)
- Пероральные контрацептивы

Симптомы общего недомогания очень часто наблюдаются на фоне тех или иных расстройств нервной системы и/или внутренних органов (сердце, сосуды, печень и др.). Во всех случаях, когда имеет место сочетание симптомов общего недомогания и жалоб со стороны какого-либо внутреннего органа, необходимо обследование у врача для постановки точного диагноза и выяснения причины развития астенического синдрома. Очень важно не пропустить какое-либо серьезное заболевание внутренних органов, нервной системы или начальную стадию психического заболевания при возникновении астенического синдрома на фоне какой-либо сложной жизненной ситуации. Особенно важна консультация специалиста в следующих случаях:

- Беременность
- Климактерический период
- Неблагоприятная эпидемиологическая обстановка (контакт с инфекционным больным, повышенная заболеваемость в зоне проживания и т. п.)
- Потеря аппетита, резкое снижение веса
- Выраженные перепады настроения
- Астенический синдром в сочетании с повышенной тревожностью, нарушениями сна
- Развитие признаков астении после травмы, особенно черепно-мозговых травм
- Длительно сохраняющиеся признаки астении

Направления лечения пациентов с астеническим синдромом

В случае развития астенического синдрома на фоне какого-либо заболевания при правильной постановке диагноза соответствующее лечение основного заболевания, как правило, приводит к исчезновению или существенному ослаблению симптомов астении.

Лечение астении, вызванной хроническими перегрузками, обязательно сочетает немедикаментозные и медикаментозные средства.

Необходимой составной частью терапии является полноценное питание.

Пациентам с астенией, прежде всего, следует обратить внимание на то, сколько они спят, сколько времени проводят перед телевизором, монитором компьютера, за чтением газет, журналов. Рационально снизить количество поступающей информации, но это не значит, что надо полностью изолироваться. Не будут лишними умеренные занятия спортом: плавание, бег и другие подвижные виды спорта, желательно на свежем воздухе. Если нет возможности заниматься спортом, очень полезна длительная ходьба: например, часть пути на работу можно проходить пешком.

Если повышенная усталость и снижение работоспособности не сопровождаются головными болями, раздражительностью, бессонницей, для преодоления собственно утомляемости можно принимать препараты тонизирующего характера. В рамках самолечения допустимо использование растительных препаратов из группы адаптогенов (элеутерококк, женьшень, родиола, лимонник, левзея, аралия). При необходимости, после обязательной консультации врача и по его назначению для продолжения медикаментозного лечения астении могут назначаться ноотропы (пирацетам, пиридитол, пантогам, фенотропил) и антидепрессанты

Длительность лечения астении и хронической усталости — индивидуальна. После курса лечения наступает выздоровление, и пациент может не только вернуться к привычному образу жизни, а возможно, даже улучшить качество своей жизни.

Общие рекомендации для пациентов

- Оптимизация режима труда и отдыха
- Занятия спортом
- Прекращение контакта с возможными токсическими химическими веществами
- Оптимизация рациона питания и питьевого режима:
 - рекомендуется пища, богатая протеинами (мясо, соевое мясо, бобовые), что способствует повышению активности головного мозга;

- пища, богатая углеводами (легко восполняются запасы глюкозы в случае «энергетического голода» головного мозга);
- яйца и печень богатые витаминами группы В — улучшают память и повышают концентрацию внимания;
- хлеб грубого помола, сыр, бананы, мясо индейки — источники триптофана, который способствует синтезу серотонина — биологически активного вещества, улучшающего настроение;
- продукты питания с выраженными витаминными свойствами: черная смородина, плоды шиповника, облепихи, черноплодной рябины, цитрусовые, яблоки, киви и клубника, разнообразные овощные салаты, фруктовые соки и витаминные чаи.

Советы для родителей

Общие симптомы недомогания (снижение умственной и физической работоспособности, памяти, внимания, угнетение настроения) сопровождают практически любое заболевание у детей и самостоятельно ликвидируются по мере выздоровления. Проведение специальных мер реабилитации необходимо у детей после перенесенных тяжелых инфекций.

В первую очередь, детям рекомендуется мероприятия по нормализации режима труда и отдыха, коррекция питания. Применение специальных лекарственных средств общетонизирующего действия у детей младшего возраста возможно только после консультации с врачом.

У школьников развитие астенического синдрома очень часто является результатом чрезмерных нагрузок. У этой категории пациентов в первую очередь необходима коррекция режима труда и отдыха, разумное ограничение нагрузок. Без таких мер лекарственная терапия, как правило, оказывается неэффективной.

Лекарственные препараты, использующиеся при астеническом

синдроме и условия их рационального применения

Для самостоятельного симптоматического лечения астенического синдрома, повышенной утомляемости, снижения работоспособности рекомендуется использовать адаптогены. Это вещества, оказывающие общее тонизирующее и общеукрепляющее воздействие на организм. Они обладают рядом уникальных свойств: повышают устойчивость организма к радиоактивному облучению, холоду, жаре, недостатку кислорода, стрессовым факторами и др. Эрготропное действие (эрготропный — повышающий работоспособность) адаптогенных препаратов усиливает способность организма приспосабливаться к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам, интенсивной умственной работе. К этой группе фармакологических «восстановителей» относятся растительные препараты на основе женьшеня, элеутерококка, левзеи, аралии, китайского лимонника, родиолы и некоторые другие.

Прием адаптогенов в рекомендованных дозах позволяет эффективно преодолевать астенические состояния и их последствия, приводит к восстановлению самочувствия, повышению работоспособности, улучшению настроения.

Необходимо знать, что малые дозы растительных адаптогенов способны оказывать прямо противоположный большим дозам эффект на ЦНС. Если большие дозы усиливают процессы возбуждения и дают прилив двигательной и интеллектуальной активности, легкое возбуждение днем и крепкий сон ночью, то малые дозы, напротив, могут вызывать заторможенность, ограничение активности, постоянную сонливость и т. д. Например: однократный прием утром 10 капель спиртового экстракта элеутерококка вызывает сильную заторможенность в течение дня, но прием того же элеутерококка в дозе 25 капель дает выраженный активизирующий эффект. Спиртовой экстракт родиолы розовой вызывает заторможенность в дозе 2-5 капель и активацию в дозе от 10 капель и выше. Аралия маньчжурская вызывает торможение в дозах до 6 капель и резкую активацию от 7 капель и выше.

Следует также помнить, что все растительные адаптогены при завышении их дозы могут вызвать стойкую бессонницу, возбуждение нервной системы, сердцебиение и т. д., поэтому

к вопросу о дозировке следует подходить очень осторожно, постоянно контролируя самочувствие.

При назначении растительных адаптогенов необходимо учитывать динамику суточных биоритмов и тогда будет возможным усиление (синхронизация) последних. В то же время неправильный режим назначения этих препаратов может вызвать нарушение суточных биоритмов (десинхронизацию). За ориентир необходимо принимать суточный ритм экскреции катехоламинов (катехоламины — высокоактивные эндогенные вещества, одной из функций которых является усиление процессов возбуждения в центральной нервной системе). Учитывая, что все растительные адаптогены в различной степени обладают способностью к усилению синтеза катехоламинов, их нужно назначать строго 1 раз в день утром, чтобы усиление синтеза катехоламинов, вызванное препаратами, «вписалось» в физиологический утренний подъем их уровня в организме. Физиологическое усиление подъема катехоламинов в первой половине дня приводит к такому же физиологическому усилению ночного спада этих биологически активных веществ. В результате этого у лиц, принимающих растительные адаптогены с учетом биоритмов, наблюдается более высокая работоспособность днем и более глубокий сон ночью.

Растительные адаптогены противопоказаны при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности, лихорадочных состояниях. Необходима периодическая смена адаптогенов для предупреждения привыкания к ним.

Адаптогены растительного происхождения

Женьшень. Корень женьшеня используется Восточной медициной уже несколько тысячелетий. Опыт практического применения на протяжении пяти тысяч лет, а также результаты лабораторных исследований последних пятидесяти лет подтвердили следующие фармакологические свойства женьшеня:

- стимуляция центральной нервной системы, высшей нервной деятельности, особенно функций памяти и мышления;

- стимуляция сердечно-сосудистой системы (в небольших количествах несколько повышает артериальное давление, а в больших количествах снижает его; под влиянием препарата увеличивается сила и снижается частота сердечных сокращений);
- защита от радиационного воздействия;
- улучшение клеточного метаболизма и усвоение кислорода клетками организма;
- стимуляция иммунной системы;
- нормализация и умеренная стимуляция функций эндокринной системы;
- стимуляция половой функции;
- общетонизирующее действие;
- стимуляция кроветворения;
- нормализация липидного обмена и понижение содержания в крови холестерина, липопротеидов низкой и очень низкой плотности.

Насколько широко лечебное применение женьшеня, настолько разнообразны формы и способы его употребления. Корень женьшеня используется как тонизирующее, стимулирующее средство, оказывающее адаптогенное действие и повышающее общую сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям. Женьшень повышает физическую и умственную работоспособность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Корень женьшеня содержит гликозиды — панаксозиды, которые обуславливают его сахароснижающее и анаболическое действие. По анаболической активности женьшень примерно равен элеутерококку и подобно элеутерококку обладает способностью потенцировать действие эндогенного инсулина. Выпускается в виде настойки, порошка в капсулах и таблетках. Спиртовую настойку корня женьшеня (10%) принимают по 20-25 капель 2 раза в день до еды (в первой половине дня), порошок и таблетки — по 0,15 г до еды 2 раза в день. Курс 10-15 дней.

Аралия маньчжурская. Препараты из этого растения по своему действию относят к группе женьшеня. Используют как тонизирующее средство для повышения физической и умственной работоспособности в восстановительные периоды после тренировок, а также для профилактики переутомления и при астенических состояниях. Отличительная черта аралии — способность вызывать довольно ощутимую гипогликемию (снижение сахара в крови). Поскольку гипогликемия в этом случае сопровождается выбросом соматотропного гормона,

прием аралии маньчжурской может вызывать значительное повышение аппетита и прибавку массы тела (анаболическое действие). Выпускается в виде настойки корней аралии, а также таблеток «Сапарал». В отличие от настойки аралии сапарал не обладает таким сильным сахароснижающим и анаболическим действием. Свойство препарата возбуждать нервную систему выражено сильнее, чем у настойки аралии. Хорошо повышает общую работоспособность. Настойку употребляют по 30-40 капель 2 раза в день, обычно в первой половине дня; таблетки «Сапарал» — после еды по 0,05 г 2 раза в день (утром и днем). Курс 2-3 недели.

Золотой корень (родиола розовая). Оптимизирует восстановительные процессы в ЦНС, улучшает зрение и слух, повышает адаптивные возможности организма к действию экстремальных факторов, снимает усталость и повышает работоспособность. Отличительная особенность золотого корня — это наиболее сильное действие по отношению к мышечной ткани. При использовании родиолы у молодых лиц, занимающихся спортом, увеличивается мышечная сила и силовая выносливость, возрастает активность сократительных белков актина и миозина. Выпускается в виде спиртового экстракта. Рекомендуются прием по 5-10 капель 2 раза в день за 15-30 мин до еды в течение 10-15 дней.

Левзея сафлоровидная (маралий корень). Содержит соединения, обладающие выраженной анаболической активностью. Введение экстракта левзеи в организм усиливает белково-синтетические процессы, способствует накоплению белка в мышцах, печени, сердце и почках. Значительно повышается физическая выносливость и умственная работоспособность. При длительном применении левзеи происходит постепенное расширение сосудистого русла и, как следствие, улучшается общее кровообращение. Замедляется частота сердечных сокращений, что связано как с повышением тонуса парасимпатической нервной системы, так и с увеличением мощности сердечной мышцы. Отличительной особенностью левзеи является способность улучшать состав периферической крови путем усиления митотической активности в клетках костного мозга. В крови повышается содержание эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Повышается активность иммунитета. Левзея выпускается в виде спиртового экстракта и в виде таблеток «Экдистерон». Рекомендованная дозировка спиртового экстракта — по 20-30 капель 2-3 раза в день.

Экдистерон является стероидным соединением, выделенным из левзеи сафлоровидной. Обладает выраженным анаболическим и тонизирующим действием. Форма выпуска: таблетки по 5 мг. Принимается внутрь по 5-10 мг 3 раза в день.

Лимонник китайский. Лимонник оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на центральную нервную систему, усиливает положительные рефлексy, стимулирует рефлекторную возбудимость, повышает светочувствительность глаз, тонизирует деятельность сердечно-сосудистой системы, при гипотонии повышает артериальное давление, возбуждает дыхание, способствует более быстрому восстановлению сил при физическом и умственном утомлении, сохранению работоспособности, усиливает остроту ночного зрения. Установлено также, что лимонник возбуждает моторную и секреторную функции пищеварительного аппарата, тонизирует деятельность матки и скелетной мускулатуры, активизирует обмен веществ, регенеративные процессы и повышает иммунобиологические рефлексy, повышает устойчивость организма к кислородному голоданию. Основные фармакологические эффекты лимонника обусловлены содержанием кристаллического вещества — схизандрина. Он также содержит большое количество органических кислот, витамины С, Р, Е, эфирные масла, большое количество микро- и макроэлементов. Характерные черты лимонника — значительное повышение работоспособности, улучшение настроения, повышение остроты зрения. Все эти эффекты обусловлены способностью лимонника улучшать нервную проводимость, чувствительность нервных клеток и усиливать процессы возбуждения в центральной нервной системе. Он назначается при физическом и умственном переутомлении, пониженной физической и умственной работоспособности, при астеническом и депрессивном состоянии у психических и нервных больных, гипотонии, сонливости, при общем упадке сил в связи с хроническими инфекционными заболеваниями и интоксикациями, а также для повышения работоспособности у здоровых лиц, для активизации обмена веществ, ускорения восстановления организма при больших физических нагрузках. Отсутствие побочных явлений и кумулятивных свойств позволяет отнести препараты лимонника к ценным стимулирующим средствам. Выпускается в виде спиртовой настойки, порошка, таблеток, отвара сухих плодов. Иногда добавляют в чай сухие плоды, свежий сок. Спиртовая настойка принимается по 20-25 капель 2-3 раза в день в течение 2-4

недель. Теплый отвар сухих плодов (20 г на 200 мл воды) принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день до еды или через 4 ч после еды, порошок или таблетки — по 0,5 г утром и днем.

Стеркулия платанолистная. Подобно элеутерококку и женьшеню стимулирует работоспособность и анаболические процессы. Следует учесть, что анаболическое действие стеркулии реализуется лишь на фоне тренировочного воздействия, поэтому применять ее нужно на фоне адекватных физических нагрузок. Не содержит сильнодействующих веществ, поэтому обладает наиболее «мягким» психостимулирующим действием по сравнению с другими препаратами группы женьшеня. Принимают при переутомлении, астении, общей слабости, возникновении состояния вялости, при головной боли, плохом настроении, снижении мышечного тонуса и после перенесенных инфекционных заболеваний. Однако, несмотря на чрезвычайно низкую токсичность, препараты стеркулии нежелательно принимать вечером, а также в течение длительного времени. Выпускается в виде спиртовой настойки. Рекомендуемая дозировка: 20-30 капель 2-3 раза в день в течение 3-4 недель. Не рекомендуется принимать препарат более длительное время и на ночь.

Элеутерококк колючий. Содержит сумму гликозидов — элеутерозидов, которые повышают работоспособность и усиливают синтез белка. Синтез углеводов также возрастает, а синтез жиров тормозится. Усиливается окисление жирных кислот при физической работе. Особенность элеутерококка заключается в его способности улучшать цветное зрение и работу печени. Экстракт элеутерококка применяют по тем же показаниям, что и женьшень. Вместе с тем элеутерококк обладает более сильным антитоксическим, антигипоксическим, антистрессорным и радиозащитным действием, а при лучевой болезни эффективнее, чем женьшень. Это можно связать с тем, что в отличие от других растений семейства аралиевых элеутерококк избирательно накапливает такие микроэлементы, как медь, марганец и особенно кобальт, которые в виде металлоорганических соединений стимулируют эритропоэз и иммунитет, оказывают антигипоксическое, противострессорное, радиозащитное действие.

В спортивной медицине используют как тонизирующее и восстанавливающее средство при больших физических нагрузках, переутомлении. Выпускается элеутерококк в виде

спиртового экстракта из корневищ с корнями. Рекомендуемая дозировка: индивидуально от 10 капель до 1 чайной ложки 1 раз в день утром за 30 мин до еды в течение 2-3 недель.

Заманиха высокая. Обладает тонизирующим и легким анаболическим действием. По эффективности общеукрепляющего действия аналогична женьшеню, по эффективности тонизирующего действия на ЦНС уступает женьшеню и другим препаратам этой группы. Рекомендуется при астении, при возникновении мышечной усталости, в состояниях физической детренированности в период больших нагрузок. Выпускают в виде спиртовой настойки по 50 мл. Рекомендуемая дозировка: по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды.

Пантокрин. Препарат животного происхождения — из пантов оленей — по фармакологическим свойствам близкий к растительным адаптогенам. Оказывает тонизирующее действие при переутомлении, астенических и неврастенических состояниях, гипотонии. Применяется при повышенных физических нагрузках для предупреждения неблагоприятных нарушений в организме и ускорения процессов восстановления. Выпускается в виде спиртового экстракта, в таблетках и в ампулах для инъекций. Рекомендуемая дозировка: по 25-40 капель или по 1-2 таблетки за 30 мин до еды 2 раза в день в течение 2-3 недель.

Бальзамы и эликсиры

Особыми лечебными свойствами обладают спиртоводные извлечения из лекарственных растений в виде бальзамов и эликсиров. Они, как правило, многокомпонентны и имеют широкий спектр лечебного воздействия. Бальзамы можно использовать как с лечебной, так и с профилактической целью. Они могут применяться как самостоятельно, в чистом виде, так и добавляться в состав утреннего чая или кофе.

Ввиду того, что все бальзамы содержат этанол, их не рекомендуется применять у детей до 16 лет.

Сравнительная характеристика лекарственных бальзамов, применяемых для лечения астенического синдрома побочное действие

Препарат	Состав	Фармакологические свойства	Показания, противопоказания, побочное действие
Бальзам «Вигор» (Биолек, Украина)	Содержит водно-спиртовой экстракт из аира, липы, левзеи, тысячелистника, мяты, укропа, полыни, дуба, апельсина.	Адаптогенное действие; улучшает память, увеличивает физическую работоспособность	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение. Побочное действие: не установлено.
Эликсир «Витофорс» (ЦДФП, Вьетнам)	Содержит экстракты корня женьшеня, ветви раувольфии, корня кордонопсиса, корня шефлеры восьмиллистной, корневищ солодки цилиндрической, коры хинного дерева, столбиков с рыльцами кукурузы	Адаптогенное действие; улучшает память, увеличивает физическую работоспособность	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение, сонливость. Противопоказания: гиперчувствительность, повышенное АД, повышенная эмоциональная возбудимость, бессонница. Побочное действие: повышенная возбудимость, бессонница.
Бальзам «Мономах» (Лубныфарм, Украина)	Содержит сок рябины, сок рябины черноплодной, сок яблочный, корни и корневища солодки, корневища аира, траву зверобоя, траву душицы, листья мяты перечной, трава тысячелистника, почки сосновые	Адаптогенное действие; улучшает память, увеличивает физическую работоспособность	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение. Побочное действие: не установлено.
Бальзам «Грааль» (Грааль, Украина)	Содержит биологически активные вещества листьев алоэ, ежевики, грецкого ореха, инжира, хурмы, рододендрона, цветков лимона, маслины душистой, плодов фейхоа, корня элутерококка, родиолы розовой, женьшеня, чая зеленого, коры дуба, пантов пятнистого оленя, мумие, цветочную пыльцу, мед пчелиный, прополис, лимонную кислоту, красное вино, яблочный сок, спирт этиловый	Адаптогенное, антистрессовое, радиопротекторное, антиоксидантное, противовоспалительное, слабое анальгезирующее и антисептическое действие, улучшает умственную работоспособность и память; повышает устойчивость организма к лучевым воздействиям, гипоксии, повышенной температуре, техногенному загрязнению и другим неблагоприятным воздействиям внешней среды	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение. Противопоказания: период беременности и кормления грудью, заболевания печени, органические поражения сердечно-сосудистой системы, при выраженных нарушениях функции почек.
«Биттнер» травяной эликсир (Richard Bitter GmbH, Австрия)	Содержит экстракт 59 лекарственных растений, в том числе цветки гвоздичного дерева, плоды аниса, цветки и кожуру апельсина, корицу, лавану, куркуму, фенхель, мяту и др.	Адаптогенное действие. Увеличивает работоспособность	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение, стрессовые ситуации, сонливость; атония кишечника, застой желчи, нарушения водно-солевого баланса. Противопоказания: гиперчувствительность, заболевания почек, желчно-каменная болезнь, сахарный диабет, беременность,

			лактация. Побочное действие: тахикардия, повышенная возбудимость, бессонница.
«Тоник-К» (Lab. Laphal, Франция)	Спиртовой экстракт свежих зерен ореха кола, кислота фосфорная, кальция-магния изозитогексофосфат, марганца глицерофосфат	Стимулирует ЦНС и скелетные мышцы; обладает длительным стимулирующим эффектом, способствует устранению чувства общей усталости, стимулирует умственную и физическую работоспособность.	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение. Противопоказания: беременность и кормление грудью. Побочное действие: при длительном применении возможны повышенная возбудимость, бессонница.
«Фитовит» (Unique Pharmaceutical Laboratories, Индия)	Капсулы, содержащие экстракты 11 видов аюрведических лекарственных трав.	Общеукрепляющее, тонизирующее, адаптогенное действие; улучшает память, повышает работоспособность	Показания: ощущение недомогания, повышенная утомляемость, сонливость, вялость, заторможенность, апатия, расстройства аппетита. Противопоказания: гиперчувствительность. Побочное действие: аллергические реакции.
Бальзам «Золотой дракон» (Biopharmtech, Вьетнам)	Содержит спиртовой экстракт корня женьшеня, корня реманнии, эвкомии, дудника даурского, горца многоцветкового, корней лигустикума, мед, коричное масло, гвоздичное масло	Адаптогенное действие; улучшает память, увеличивает физическую работоспособность, повышает устойчивость миокарда к гипоксии	Показания: астенический синдром, переутомление, чрезмерное умственное и физическое напряжение, сонливость; вегетососудистая дистония. Противопоказания: гиперчувствительность, повышенное АД, повышенная эмоциональная возбудимость, бессонница. Побочное действие: тахикардия, повышенная возбудимость, бессонница.
«Самол» (Medipharma, Германия)	Содержит спиртовой экстракт травы мелиссы, корня девясила, корня дягиля, корневища имбиря, цветков гвоздичного дерева, корневища калгана, плодов перца черного, корня горечавки, мускатного ореха, коры померанца, коры корицы и цветков коричневого дерева, кардамона	Адаптогенное, седативное, спазмолитическое действие	Показания: астенический синдром. Побочное действие: аллергические реакции.

Витаминные препараты

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при астеническом синдроме, повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их

потери во время работы или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты. Перед выбором витаминного препарата для лечения астенического синдрома следует проконсультироваться с врачом.

Ноотропные препараты и психостимуляторы

Эти препараты могут использоваться при астеническом синдроме только по назначению врача после тщательного обследования и постановки точного диагноза. Самостоятельный прием препаратов этих групп опасен большим количеством серьезных побочных действий.

Фармацевтическая опека при применении растительных адаптогенов и препаратов общетонизирующего действия

- Видимый эффект адаптогенов развивается только в случае регулярного и длительного (4-6 недель) приема.
- При нервном перевозбуждении, бессоннице, гипертензии растительные адаптогены противопоказаны.
- Адаптогены не следует принимать при сочетании симптомов слабости, повышенной утомляемости с выраженной эмоциональной лабильностью, раздражительностью, нарушениями сна. В таких ситуациях показаны комплексные препараты, содержащие наряду с адаптогенами растительные средства седативного действия.
- У детей до 16 лет адаптогенные препараты следует применять только по назначению врача и под его контролем (можно спровоцировать нарушения гормонального равновесия).
- Растительные адаптогены не следует принимать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности.

- Длительный прием адаптогенных препаратов может сопровождаться развитием повышенной эмоциональной лабильности, раздражительности, бессонницы.
- Прием адаптогенов показан в осенне-зимний период и не рекомендуется в жаркое время года.
- Растительные адаптогены следует принимать утром (однократный прием в течение суток) или в первой половине дня (при приеме препарата 2-3 раза в день).
- Действие лечебных бальзамов и эликсиров проявляется при регулярном приеме в рекомендуемых дозах в течение 3-4 недель — не ранее.
- Ввиду того, что все бальзамы содержат этанол, их не рекомендуется применять у детей до 16 лет.
- Спиртсодержащие бальзамы не рекомендуется применять во время работы водителям транспортных средств, людям, профессия которых требует повышенного внимания.
- При совместном применении бальзама «Тоник» с антибиотиками ципрофлоксацином, норфлоксацином возможно выраженное повышение уровня кофеина в плазме крови, что может приводить к выраженному возбуждению, галлюцинациям.
- При совместном применении бальзама «Тоник» со средствами, не совместимыми с этанолом, возможна резкая гиперемия кожи, рвота, тахикардия.

Литература

1. Бороян Р. Г. Клиническая фармакология: психиатрия, неврология, эндокринология, ревматология.— М.: МЕДИНФО, 2000.— 422 с.
2. Ганич А. Н., Фатула Н. И. Фитотерапия.- Ужгород, 1993.— 313 с.
3. Георгиевский В. П., Комиссаренко Н. Ф., Дмитрук С. Е. Биологически активные вещества лекарственных растений.— Новосибирск: Наука, 1990.— 333 с.
4. Журавлев А. Ю. Депрессии в общей медицинской практике // Новости медицины и фармации.— 2000.— № 21.— С. 13-14.
5. Компендиум 2000/2001 — лекарственные препараты / Под ред. В. Н. Коваленко, А. П. Викторова.— К.: Морион, 2002.— 1462 с.
6. Лікарські рослини /за редакцією акад. А. М. Гродзинського.— К.: Голов. ред. УРЕ, 1989.— 544 с.
7. Петков В. Современная фитотерапия.— София, 1998.— 504 с.
8. Современные лекарства безрецептурного отпуска / Под ред. А. Л. Трегубова.— М.: ООО «Гамма-С. А.», 1999.— 362 с.
9. Соколов С. Я. Фитотерапия и фитофармакология: Руководство для врачей.— М.: Медицинское информационное агентство, 2000.— 976 с.
10. Федина Е. А., Таточенко В. К. Фармацевты и самопомощь.— М.: Классик-Консалтинг, 2000.— 116 с.
11. Фитотерапия с основами клинической фармакологии / Под ред. В. Г. Кукеса.— М.: Медицина, 1999.— 192 с.