

From Schwabe Pharmaceuticals for patients care

# Стресс: всемирная эпидемия

## Определение стресса

Термин «стресс» (от лат. *stringere* – затягивать) впервые использован эндокринологом Г. Селье в 1930-х гг. для определения физиологических реакций у лабораторных животных. Позже он включил в него действия людей, пытающихся адаптироваться к трудностям жизни. В терминологии Селье «стресс» относится к реакции организма, а «стресс-фактор» – предполагаемой угрозе. В 1984 г. Р. Лазарус и С. Фолкман предложили рассматривать стресс как результат «дисбаланса между потребностями и ресурсами», когда «проблема превышает предполагаемую способность человека ее преодолеть».

## Реакция «борьба или бегство»

Острая физиологическая реакция на стресс-факторы, определенная как «борьба или бегство», впервые описана У. Кэнноном в 1915 г. Его теория гласит, что при реакции людей и животных на стресс-факторы активизируется симпатический отдел вегетативной нервной системы, готовая индивидуума к борьбе или бегству.

## Общий адаптационный синдром

Реакция «борьба или бегство» сегодня признана первым этапом в серии физиологических реакций на стресс-факторы. Селье обнаружил, что у всех животных наблюдалась похожая картина в три этапа: тревога, сопротивление, истощение. В 1936 г. он описал общую реакцию на стрессовые факторы как «общий адаптационный синдром».

## Эустресс и дистресс

Эустресс – понятие, предложенное Селье для обозначения стресса, который является здоровым или дает человеку чувство выполнения или достижения. Дистресс – наиболее широко признанный вид стресса, имеющий негативную коннотацию.

## Обычные причины стресса

Термин «стресс» охватывает огромный круг явлений, от легкого раздражения до серьезных проблем, которые могут привести к вреду для здоровья. Кроме основных событий в жизни, таких как тяжелая утрата, брак, развод и роды, среди общих причин стресса – требования детей и семьи, проблемы на работе, сложности в отношениях, финансовые трудности и плохое состояние здоровья.

## Признаки и симптомы стресса

Признаки и симптомы стресса делятся на три основные категории: психические, физические и поведенческие.

## Долгосрочные последствия стресса для здоровья

Среди долгосрочных последствий стресса – депрессия и беспокойство, высокое давление, болезни сердца, инфекции, нарушения пищеварения, сахарный диабет 2-го типа, мигрени, бесплодие, негативное влияние на иммунную систему. Сегодня предполагается связь между стрессом и раком. Стресс – исходный или осложняющий фактор пяти состояний, которые, по классификации ВОЗ, обуславливают наибольшее глобальное бремя болезней до 2020 г. (сердечная недостаточность, тяжелая депрессия, ДТП, инсульт, хроническая обструктивная болезнь легких) (Murray, Lopez 1998).

## Распространенность стресса

Частота проявлений тревоги, беспокойства и агрессии возросла в последние годы. В докладе ООН (1993) стресс был определен как «болезнь XX века». Через несколько лет ВОЗ назвала его «всемирной эпидемией». В 2008 г. европейское исследование выявило более высокий уровень стресса по сравнению с таковым пять лет назад.

## Контроль стресса

Многочисленные, хорошо задокументированные методы и стратегии по борьбе со стрессом основываются на том, что личные ресурсы и способность преодолевать стресс меняются, т.е. реакция на него поддается контролю. Психологические и поведенческие методики по лечению стресса стали наукой сами по себе. Для преодоления и подготовки к стрессовым ситуациям рекомендуется использовать физические упражнения, массаж, садоводство, прослушивание музыки, чтение, ароматерапию, рефлексологию, медитацию. Эти и другие методы называют «дестрессорами». Применение антидепрессантов, снотворных средств, транквилизаторов и β-блокаторов имеет такие недостатки, как риск «чрезмерного

лечения», влекущего за собой серьезные побочные эффекты и зависимость, и ограничение путем терапии только психического или физического аспекта стресса. Поэтому большую роль играет использование адаптогенов – препаратов природного растительного происхождения, способных повысить сопротивляемость организма к стрессу и нормализовать дисбаланс с минимальными побочными эффектами.

## Адаптогены: определение критериев

Термин «адаптоген» возник в 1947 г. Н. Лазарев определил его как вещество, позволяющее организму противостоять физическим, химическим, биологическим факторам стресса путем создания неспецифической резистентности. Критерии адаптогенов пересмотрены в 2007 г. Европейским агентством по лекарственным средствам и резюмированы следующим образом (ЕМЕА, 2007):

- должны обеспечивать неспецифический ответ и повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным физическим, химическим и биологическим воздействиям;
- должны обладать нормализующим действием, независимо от направления указанных выше патологических изменений;
- должны быть нетоксичными, минимально влиять на организм;
- выраженность эффекта должна зависеть от глубины патологических изменений.

Экстракт Rosalin WS® 1375 соответствует изложенным критериям. Он проявляет адаптогенное действие за счет нормализации обмена моноаминов, кортизола и β-эндорфина, модуляции системы первичного ответа на стресс в организме, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Он имеет антиоксидантный эффект, улучшает выработку энергии, повышая количество АТФ.

## Эффективность Витанго (экстракта Rosalin WS® 1375) при симптомах хронической усталости



В ходе открытого несравнительного исследования длительностью 8 недель при участии 101 пациента с симптомами хронической усталости как признаком стресса оценивали эффективность и безопасность Витанго (экстракта Rosalin WS® 1375) в стандартной дозе 2x200 мг. Для оценки эффекта использовали следующие переменные: многомерную шкалу оценки усталости (MFI-20), шкалу функциональных нарушений трудоспособности Шихана, тест связи чисел, питтсбургский индекс качества сна (PSQI), опросник недавнего воспринимаемого стресса (PSQ-R), шкалу депрессии Бека (BDI-II), шкалу общего клинического впечатления (CGI). В ходе исследования все переменные значительно улучшились (p<0,01). Улучшение было достоверным уже на 7-й день и дополнительно повысилось к моменту конечного обследования по истечении 8 недель.

К концу исследования установлены терапевтическая эффективность и улучшение показателя CGI у 96% участников. Побочные явления при приеме Витанго (экстракта Rosalin WS® 1375) были незначительными. Полученные результаты подтверждают эффективное воздействие Витанго (экстракта Rosalin WS® 1375) на все симптомы хронической усталости, связанной со стрессом, а также хорошую переносимость препарата.

## Выводы

Витанго (производитель – компания Dr. Willmar Schwabe Pharmaceuticals, Германия), одна таблетка которого содержит 200 мг экстракта Rosalin WS® 1375, обладает двойным механизмом действия: нормализует содержание гормонов стресса (эпинефрина, кортизола) в нервной системе и увеличивает запасы энергии в клетках. Эти особенности позволяют быстро купировать беспокойство и раздражение, нивелировать усталость, признаки эмоционального и физического истощения.

Подготовила Ирина Сидоренко

Міністерство охорони здоров'я України  
Ужгородський національний університет  
Закарпатський обласний центр неврології та нейрохірургії  
ГО «Українська асоціація боротьби з інсультом»

13-15  
ЧЕРВНЯ  
2019 РОКУ



м. Ужгород  
Ужгородський національний університет  
(великий конференц-зал)  
площа Народна, 3

# НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ШКОЛА З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ КАРПАТСЬКІ ЧИТАННЯ

ТЕМАТИКА НАУКОВОЇ ПРОГРАМИ ШКОЛИ

## 13 ЧЕРВНЯ

### ВІЗИТ ПРОФЕСОРА

• Вторичная профилактика инсульта: дифференциальный подход на основе этиологии/etiologies

Prof. Natan Bornstein, Israel

### ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

• Гострі питання інсульту  
Спільне засідання Української Асоціації Боротьби з Інсультом, Української Асоціації Нейрохірургів

### НАВЧАЛЬНИЙ КУРС

• МРТ у практиці невролога – найважливіші аспекти

### ШКОЛА ДОКАЗОВОЇ МЕДИЦИНИ

• Синдромальний підхід до діагностики та лікування больових синдромів в неврологічній та нейрохірургічній практиці

## 14 ЧЕРВНЯ

### ВІЗИТ ПРОФЕСОРА

• Стратегія відновлення у пацієнтів із порушенням свідомості

Prof. Michael W. O'Dell, MD  
Professor of Clinical Rehabilitation Medicine, Weill Medical College, Cornell University, New York, USA

### МАЙСТЕР-КЛАС

• Цервікогенний головний біль, Потилічна невралгія

### ШКОЛА КЛІНІЧНИХ НЕЙРОНАУК

• Розсіяний склероз: подальше вдосконалення діагностики та інновації у лікуванні

### ПАНЕЛЬНА ДИСКУСІЯ ЕКСПЕРТІВ

• Мультидисциплінарний підхід до захворювань периферичної нервової системи

## 15 ЧЕРВНЯ

### ВЕБІНАР

#### «ІНСУЛЬТ – НАЙГАРЯЧІШІ ТЕМИ»

• Нова ера у лікуванні гострого інсульту: в чому відмінності?

Prof. A. Demchuk, Canada

• Чи потрібно знижувати АТ при геморагічному та ішемічному інсульті?

Prof. Derk Krieger, UAE

### НАУКОВИЙ СИМПОЗИУМ

• Експертні питання клінічної неврології

### НАУКОВИЙ СИМПОЗИУМ

• Важливі складові якісної допомоги у пацієнтів із спастичністю після інсульту

Тези приймаються до 1 травня 2019 року



ТЕЗИ ПРИЙМАЮТЬСЯ ДО 1 ТРАВНЯ 2019 РОКУ

Додаткові інформація та реєстрація на сайті WWW.UABI.ORG.UA

Оргкомітет:

Гуляєва Марина Віталівна, (067) 465-56-61

Ел. пошта: mgulyayeva@gmail.com

Media.med

## ШАНОВНІ КОЛЕГИ!!!

Компанія «МЕДІАМЕД» – організатор конференцій, виставок, форумів та конгресів запрошує взяти участь у науково-практичних конференціях, що відбудуться восени 2019 року!

Усі заходи внесено в «Реєстр з'їздів, конгресів, симпозиумів та науково-практичних конференцій, що проводяться в 2019 році МОЗ і НАМН України»

### Науково-практична конференція з міжнародною участю «ПОДІЛЬСЬКІ ДНІ ОНКОЛОГІЇ» СУЧАСНА ОНКОПРОКТОЛОГІЯ

6 вересня м. Кам'янець-Подільський

Хмельницький обласний онкологічний диспансер

Українське науково-медичне товариство онкологів

Національний інститут раку

Департамент охорони здоров'я Хмельницької обласної державної адміністрації

### Науково-практична конференція з міжнародною участю «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КЛІНІЧНОЇ ІНФЕКТОЛОГІЇ. МЕДИЦИНА ПОДОРОЖЕЙ»

До 100 річчя з дня народження професора Сокол О.С.

9 жовтня м. Київ

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

### Науково-практична конференція з міжнародною участю «СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ»

10-11 жовтня м. Київ

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця МОЗ України

### Науково-практична конференція з міжнародною участю «ПСИХОСОМАТИЧНА МЕДИЦИНА: НАУКА І ПРАКТИКА»

1 листопада м. Харків

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, кафедра медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії

### Науково-практична конференція з міжнародною участю «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА НЕВІДКЛАДНОЇ ХІРУРГІЇ»

14 листопада м. Київ

Національна медична академія післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика

МОЗ України

Докладніше про програму науково-практичних конференцій, місце проведення та реєстрацію відвідувачів на офіційному сайті співорганізатора конференцій ТОВ «МЕДІАМЕД»

ВІДВІДУВАННЯ КОНФЕРЕНЦІЙ БЕЗКОШТОВНЕ

+38 097 632-03-63 E-mail: info@mediamed.com.ua

www.mediamed.com.ua @mediamedconferences