

R. Nahas, A. Balla

# Средства комплементарной и альтернативной медицины в профилактике и лечении простудных заболеваний

**Простудные заболевания очень часто встречаются в практике семейных врачей и практически всегда вызываются вирусами. На риновирусы приходится 30-50% случаев простудных заболеваний в течение года и около 80% во время сезонного пика заболеваемости. Помимо риновируса, еще приблизительно 200 вирусов могут вызывать острые респираторные инфекции. В среднем взрослый человек переносит 2-4 эпизода простуды в течение года.**

Основными симптомами простуды являются заложенность носа, ринорея, чихание, кашель, боль в горле и лихорадка. Хотя в целом это заболевание имеет благоприятный прогноз, нельзя не учитывать тот факт, что оно является причиной

приблизительно 40% всех пропущенных рабочих дней. Кроме того, на фоне острой респираторной вирусной инфекции могут развиваться такие осложнения, как бактериальный синусит, средний отит, пневмония, обострение бронхиальной

астмы и хронического обструктивного заболевания легких, а также еще более серьезные осложнения у пациентов с ослабленным иммунитетом.

Вирусы гриппа являются причиной от 5 до 15% случаев острых респираторных

инфекций, вызывая такие симптомы, как лихорадка, головная боль, миалгия и усталость, однако следует подчеркнуть, что значительное совпадение симптомов гриппа и простуды затрудняет установление точного диагноза.

Эффективные средства для лечения простудных заболеваний практически отсутствуют. Нестероидные противовоспалительные препараты уменьшают выраженность болезненных симптомов, но не длительность заболевания или степень его тяжести в целом. Противовирусный препарат озелтамивир обеспечивает только сокращение продолжительности симптомов на 0,55 дня у взрослых лиц без сопутствующей патологии. Антибиотики не играют никакой роли в лечении простуды. Вакцинация здоровых взрослых снижает риск развития гриппа, но заболеваемость острыми респираторными инфекциями в целом она уменьшает только на 16%, а среднюю продолжительность отсутствия на работе — на 0,13 дня.

Многие пациенты для лечения простуды применяют средства комплементарной и альтернативной медицины (КАМ). Канадцы тратят на них более 1 млрд долларов в год, но в то же время лишь немногие врачи знакомы с данными об эффективности и безопасности такого лечения. В настоящей статье представлен обзор доказательной базы относительно наиболее часто применяющихся средств КАМ, который может помочь врачам консультировать пациентов по вопросам использования таких методов для лечения и профилактики простуды.

## Качество доказательств

Поиск информации проводили в базах данных MEDLINE, EMBASE и Cochrane Database of Systematic Reviews с января 1966 г. по август 2009 г. Для поиска использовали такие ключевые слова, как «простуда» и «грипп» в комбинации со словами «эхинацея», «чеснок», «женьшень», «пробиотики», «витамин С» и «цинк». Эти методы лечения/профилактики были отобраны для оценки на основе обзоров литературы и клинического опыта. Был найден ряд проспективных клинических исследований, систематических обзоров и метаанализов, посвященных данной проблеме. Однако в обзор включали только те исследования, в которых оценивались средства КАМ, используемые по отдельности преимущественно у взрослых лиц без сопутствующей патологии. Обзорные статьи и списки цитированной литературы были изучены на предмет наличия информации об исследованиях, не выявленных в базах данных. Каждая статья была рассмотрена отдельно двумя авторами.

Основным ограничением использованной в этом обзоре методологии было исключение других потенциально эффективных методов. Однако авторы не ставили перед собой цель представить исчерпывающую информацию по данному вопросу, а, скорее, стремились сделать обзор доказательной базы по методам КАМ, которые наиболее часто применяются в клинической практике для лечения и профилактики простуды.

## Основные результаты

Релевантные результаты для каждого поискового запроса кратко представлены в таблице.

Задача:

В свой очередной день рождения Богдан организовал пикник на природе, в кругу хороших друзей, которых у него немало. Гости от всей души желали имениннику **крепчайшего здоровья**, самых сказочных путешествий, желанных приключений и заоблачных успехов в работе. В общем, это был очень приятный пикник. А еще было очень **ветрено**, поэтому подарки Богдан разбирал уже **с температурой...**

**Арифметика здоровья от Мадаус:**

$$\left( \begin{array}{l} \text{Богдан} \\ \text{\& ослабленный} \\ \text{иммунитет} \end{array} \right) + \left( \begin{array}{l} \text{Эхинацин} \end{array} \right) = \text{повышенный} \\ \text{ИММУНИТЕТ} \times \left( \begin{array}{l} \text{исполнение} \\ \text{всех} \\ \text{желаний} \end{array} \right)$$



02660, Киев, ул. Магнитогорская, д.1, оф. 308. Тел./факс: +38 (044) 239-14-73

www.rottapharm-madaus.ru

Регистрационное удостоверение UA 5674/02/01 от 22.01.2007

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.