

Швидке полегшення, тривалий ефект: новий підхід до управління стресом

Стрес виникає тоді, коли вплив довкілля, фізичні та/або психологічні вимоги перевищують наявні ресурси для того, щоб відповісти на ситуацію, що виникла. Запропоновано застосовувати двокомпонентну модель стресу, яка включає реактивність – період максимальної потужності стресової реакції, що спостерігається одразу чи невдовзі після впливу основних стресорних чинників, а також відновлення – період повернення до початкового стану після завершення стресової реакції (Smyth J.M. et al., 2023). Стрес асоціюється із дисбалансом гормонів та низкою розладів (рис. 1).

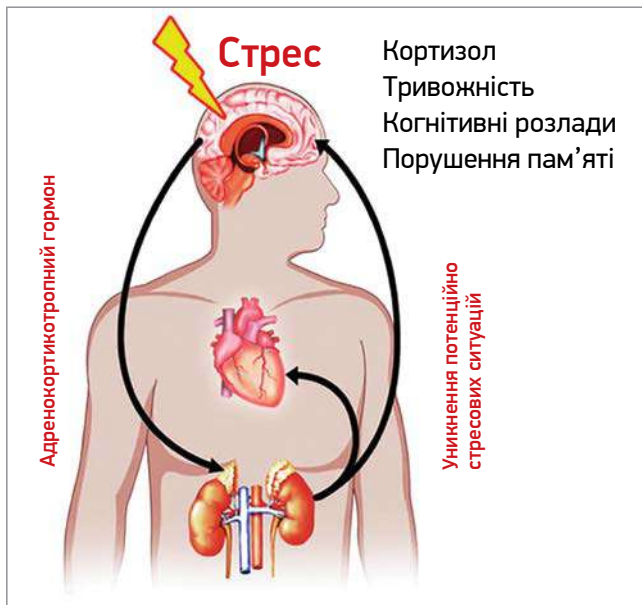


Рис. 1. Відповідь організму людини на стрес (Hinds J.A., Sanchez E.R., 2022)

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, стрес наявний у щоденному житті 90% населення світу (WHO, 2004). Тривале перебування у стані стресу погіршує стан здоров'я людини, її емоційний стан, здатність до соціальних взаємодій, працездатність (Kurebayashi L.F. et al., 2016).

Важливим етіологічним чинником стресу в наш час є активна диджиталізація, яка впливає на нас 24 год/добу 7 днів/тиж. Окрім несприятливого впливу диджиталізації, виокремлюють 5 провідних стресорів сучасного світу: постійний поспіх і нестача часу, ізоляція від інших людей, малорухливий спосіб життя, низька якість сну та невпевненість у завтрашньому дні. Значна поширеність цих факторів дозволяє називати стрес епідемією нашого часу (Murad H., 2023).

Протягом майже 2 років на українців діє додатковий потужний чинник стресу – війна, яка спричиняє збільшення частоти виявлення посттравматичних стресових розладів (ПТСР). За даними Т. Karatzias і співавт. (2023), у 25,9% учасників дослідження, котрі постраждали від війни в Україні, спостерігалися діагностичні критерії ПТСР, а у 14,6% – складного ПТСР. Дослідження стратегій, які використовують для усунення стресу українські біженці в Польщі, показало, що 53% намагаються відволіктися, займаючись справами, 48% заспокоюють себе тим, що справи могли б піти і гірше, 32% моляться, 15% приймають заспокійливі препарати, а 3% зловживають алкоголем, нікотинном чи іншими засобами. Однак було виявлено, що ні молитви, ні заспокійливі засоби не мали жодного зв'язку з рівнями депресії та тривожності й частотою виявлення ПТСР (Dlugosz P., 2023).

Стрес не лише асоціюється з депресією, тривожністю, а й чинить потужний несприятливий вплив на різні системи і функції організму (насамперед на нервову, кардіоваскулярну, а також імунну, ендокринну, травну системи та когнітивну функцію).

Вже з 1960-х рр. не викликає сумнівів, що стрес здатен спричинити функціональні зміни в центральній нервовій системі (McEwen B.S. et al., 1968), а подальші дослідження довели, що не лише функціональні, а й навіть структурні (Lupien S.J. et al., 2009). Так, хронічний стрес зумовлює часткову атрофію мозку і зменшення його маси (Sarahian N. et al., 2014). Обумовлені стресом структурні зміни спричиняють порушення відповіді на стрес, погіршення когнітивних процесів (навчання, ухвалення рішень, концентрація уваги) та різних видів пам'яті. Негативні ефекти притаманні як гострому, так і хронічному стресу (Yaribeygi H. et al., 2017; Lupien S.J. et al., 2009).

Зв'язок стресу з погіршенням функціональної активності імунної системи також вивчається вже давно, причому думка експертів є одноставною: люди в стані стресу хворіють частіше (Khansari D.N. et al., 1990). Перші спостереження щодо цього питання сягають часів Давньої Греції, коли Гален зауважив, що жінки в стані суму та меланхолії (можна сказати, відповідників стресу) частіше хворіють на ракові новоутворення, ніж жінки з позитивним ставленням до життя (Reiche E.M. et al., 2004). Дослідження часів ранніх 1920-х рр. виявили, що емоційний стрес зменшує активність фагоцитів у хворих на туберкульоз, погіршуючи перебіг хвороби (Ishigami T., 1919). Сучасні випробування пояснюють вплив стресу на імунітет тим, що біохімічні медіатори стрес-реакції здатні проникати через гематоенцефалічний бар'єр, регулюючи імунну функцію та секрецію гормонів (Khansari D.N. et al., 1990). Тяжкий стрес знижує активність цитотоксичних Т-лімфоцитів і природних кілерів, що зумовлює розростання злоякісних клітин, їхню генетичну нестабільність та розростання пухлини (Reiche E.M. et al., 2004).

Вплив стресу на серцево-судинну систему є дво-спрямованим і може мати як стимулювальну, так й інгібувальну природу (Engler M.B., Engler M.M., 1995). Спричинена стресом надмірна активація симпатичної нервової системи зумовлює пришвидшення серцебиття, збільшення сили скорочень міокарда, дилатацію артерій скелетних м'язів водночас зі звуженням вен, скорочення артерій селезінки та нирок, зменшення екскреції натрію нирками (Herd J.A., 1991). Натомість активація парасимпатичної нервової системи здатна сповільнити чи навіть повністю зупинити серцебиття, зменшити скоротливість серцевого м'яза, зумовлювати периферійну вазодилатацію й артеріальну гіпотензію (Cohen H. et al., 2000). Через посилення агрегації тромбоцитів і зміну функції ендотеліальних клітин стрес підвищує ризик тромбозів та ішемії (Rozanski A. et al., 1999). Психологічні стреси безпосередньо підвищують ризик розвитку інфаркту міокарда, а також сприяють нездоровому способу життя, як-от зловживанню алкоголем та курінню (Yaribeygi H. et al., 2017).

В аспекті впливу на травну систему стрес може знижувати чи, навпаки, посилювати апетит, змінювати типові патерни харчування та погіршувати

функцію шлунково-кишкового тракту загалом. Останнє відбувається за рахунок посилення процесів запалення, сповільнення спорожнення шлунка водночас із посиленням моторної функції кишечника, збільшення проникності стінки кишечника, впливу на кислото- та слизоутворювальну функцію шлунка (Yaribeygi H. et al., 2017). Зі стресом асоціюється низка запальних захворювань травного тракту, зокрема хвороба Крона та виразкова хвороба (Hommes D. et al., 2002), а також синдром подразненого кишечника (Gonsalkorale W. et al., 2003).

Експериментальні та клінічні дослідження підтвердили численні зв'язки між стресом і функціонуванням імунної системи. Ці зв'язки можуть бути різноспрямованими, оскільки залежно від супутніх факторів стрес здатен активувати чи сповільнювати ендокринні процеси, асоційовані з гіпоталамусом, гіпофізом, наднирковими залозами, адренергічною системою загалом, статевими залозами, щитоподібною залозою (Yaribeygi H. et al., 2017). Навіть мінімальний стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, від якої залежать декілька гормон-секретувальних систем (Sapolsky R.M., 2002).

Отже, впливи стресу на організм стосуються практично всіх систем органів та аспектів їхнього функціонування. Зміни є найнесприятливішими в разі сильного та тривалого стресорного впливу. Лікарям слід приділяти більшу увагу ролі стресу у виникненні та перебігу хвороб пацієнта, пропонуючи як немедикаментозну, так і медикаментозну корекцію стресової реакції (Yaribeygi H. et al., 2017).

Із цієї метою часто застосовується Корвалтаб®, а нещодавно в лінійці цих засобів з'явилися краплі Корвалтаб® Експрес – нова рідка формула добре відомого лікарям і пацієнтам засобу.

Відповідно до інформаційного листа щодо властивостей компонентів дієтичної добавки Корвалтаб® Експрес, цей засіб містить настоянку плодів глоду (*Crataegi fructus*), настоянку пустирника (трави собачої кропиви – *Leonuri cardiacae herba*), настоянку кореня валеріани (*Valerianae radix*), настоянку півонії (*Paeoniae*).

Біологічно активні речовини (БАР), що містяться в плодах глоду, включають урсолову, хлорогенову, виннокам'яну, кавову і лимонну кислоти, β-ситостерини, сапоніни, флавоноїди, каротини, вітаміни А, С, Р. БАР глоду чинять здебільшого кардіотонічну дію, тобто сприяють покращенню роботи міокарда, запобігають його передчасній перевтомі. Крім того, вони підтримують нормальне функціонування серця в умовах аритмій. Настоянка плодів глоду сприяє розширенню коронарних судин і судин головного мозку, сприяючи поліпшенню постачання киснем міокарда та церебральних нейронів. Цей ефект пов'язаний з наявністю в рослині тритерпенових сполук, флавоноїдів та антиоксидантів, які мають гіпотензивні, кардіопротекторні та спазмолітичні

Продовження на стор. 36.

Швидке полегшення, тривалий ефект: новий підхід до управління стресом

Продовження. Початок на стор. 35.



Рис. 2. Півонія, її корінь та хімічна структура однієї з БАР – пеоніфлорину (Chen Y.F. et al., 2016)

властивості. БАР плодів глоду сприяють підтримці нормального рівня холестерину в крові та зміцненню стінок судин і капілярів.

БАР трави кропиви собачої містять ефірні олії, сапоніни, дубильні речовини, алкалоїд леонурун. Ці речовини сприяють зменшенню процесів збудження в центральній нервовій системі, нормалізують артеріальний тиск і процеси сну, посилюють ефекти інших седативних та снодійних засобів. Результати досліджень свідчать, що кропива собача сприяє стабілізації серцевого ритму, чинить спазмолітичну та гіпотензивну дію, забезпечує підтримку нормоглікемії, нормохолестеринемії.

БАР коренів і кореневища валеріани містять ефірні олії (0,2-3,5%) та валепотріати (0,5-1%). Активні складники валеріани сприяють зниженню збудливості центральної нервової системи, напруження та дратівливості при психічному перенавантаженні, розумовій втомі; чинять седативну, снодійну, спазмолітичну дію.

БАР півонії містять дубильні речовини (8,8%), флавоноїди (1,39%), глікоїридоїди, саліцилову кислоту (0,07-1,02%), метилсаліцилат (0,66%), бензойну кислоту, ефірні олії (0,14-1,59%), сапоніни, ситостерин, пеоніфлорин, сліди алкалоїдів і барій, цинк, селен (рис. 2). Надземна частина рослини містить дубильні речовини, флавоноїди, іридоїди, сліди алкалоїдів та аскорбінову кислоту, а квітки – кверцетин, кемпферол, ранункулатин і флавесцетин. Сполуки, що містять півонія, мають седативні та антиоксидантні властивості.

Важливим активним складником півонії є пеонол. Ця сполука пригнічує вироблення запальних факторів, покращує ліпідний метаболізм за рахунок індукції активності ліпази та пригнічення синтезу ліпідів, запобігає утворенню пінистих клітин, пригнічуючи зворотний транспорт холестерину, зменшує накопичення в клітинах активних форм кисню, підсилює автофагію, запобігає агрегації тромбоцитів (Wu M. et al., 2021). Багатофакторні впливи різних сполук екстракту півонії дозволяють фітопрепаратам на його основі чинити спектр вагомих позитивних ефектів у кардіоваскулярній системі (рис. 3) (Tan Y.Q. et al., 2020).

Дієтичну добавку Корвалтаб® Експрес вживають з метою покращення функціонального стану центральної та вегетативної нервової системи, підтримки серцево-судинної системи при нервовому



Рис. 3. Кардіотропні ефекти кореня півонії

напруженні, стресових ситуаціях. Комплексна дія складових сприяє покращенню загального самопочуття, якості сну та фізичної працездатності.

! Лікарська форма крапель дозволяє значну гнучкість у дозуванні на відміну від таблетованих форм: відраховуючи необхідну кількість крапель, можна адаптувати дозу відповідно до індивідуальних потреб кожного пацієнта. Літературні дані свідчать, що рідкі засоби – гідна альтернатива таблеткам в осіб похилого віку, які можуть мати утруднене ковтання. Краплі Корвалтаб® Експрес прості в застосуванні, характеризуються приємними органолептичними властивостями, що забезпечує високу прихильність пацієнтів до вживання цього засобу.

Корвалтаб® Експрес можна застосовувати протягом тривалого часу, оскільки цей засіб не містить фенобарбіталу, здатного спричинити звикання і низку побічних ефектів (Lewis C.B., Adams N., 2022). Окрім того, Корвалтаб® Експрес може застосовуватися як перший етап корекції стресової реакції до призначення потужніших синтетичних засобів. Важливо, що за рахунок рослинного складу засіб має сприятливий профіль переносимості,

оскільки відомо, що значна кількість пацієнтів надає перевагу фітопрепаратам через побічні ефекти хімічних засобів (Shahrajabian M. et al., 2020). Синтетичні побічні дії антидепресантів та ансіолітиків включають головні болі, сексуальну дисфункцію, виникнення залежності, судомні напади, суїцидальну поведінку. За умови застосування рослинних засобів за тих самих показань побічні дії зустрічалися практично вдвічі рідше (Kenda M. et al., 2022).

Корвалтаб® Експрес слід вживати по 10-20 крапель, попередньо розчинивши в 50 мл води, 3 р/день за 15 хв перед вживанням їжі чи за рекомендацією лікаря. За потреби можна запивати достатньою кількістю води.

Корвалтаб® Експрес доцільно рекомендувати в таких клінічних ситуаціях:

- зумовлені стресом тахікардія та артеріальна гіпертензія;
- суб'єктивне відчуття нервового перенапруження;
- суб'єктивне відчуття нестабільності, нервоності;
- постійна легка тривожність, спричинена хронічним стресом;
- періодичне безсоння;
- зниження розумової та фізичної працездатності;
- надмірна дратівливість унаслідок нервового перенапруження;
- потреба в седативній та кардіотонічній дії у поліморбідного пацієнта, який отримує значну кількість фармакологічних препаратів;
- потреба в заспокійливому засобі без умісту фенобарбіталу;
- соматоформна автономна дисфункція;
- потреба в підтриманні фізіологічного стану центральної нервової системи, вегетативної нервової системи та серцево-судинної системи в умовах стресу;
- бажання пацієнта отримувати для полегшення симптомів нервового напруження рослинний засіб зі сприятливим профілем переносимості.

Висновки

Через вплив низки факторів сучасного життя та насамперед війни зростає кількість хвороб, опосередкованих стресовими реакціями. Швидке усунення стресу дозволяє уникнути віддалених ускладнень з боку різних систем організму (насамперед нервової та серцево-судинної), зберегти здоров'я на тривалий час. Унікальні переваги крапель Корвалтаб® Експрес (багатокомпонентний рослинний склад, зручна рідка лікарська форма, приємні органолептичні властивості) виводять цей засіб на провідну позицію на етапі первинної медичної допомоги при різнопланових стресових реакціях та нервово-розумовому перевантаженні. Слід зауважити, що Корвалтаб® Експрес може бути корисний і самим лікарям, щоб усунути симптоми стресу та в подальшому уникнути вигорання, яке є надзвичайно поширеним серед працівників охорони здоров'я.

Підготувала Лариса Стрільчук

новинка



Корвалтаб® Експрес краплі

**ЗДОРОВИЙ СПОКІЙ.
ТУРБОТА ПРО РОБОТУ СЕРЦЯ.**

Корвалтаб® Експрес краплі*:

- ♥ для підтримки серцево-судинної системи
- ♥ при нервовому напруженні та стресових ситуаціях

* Адаптовано з інформаційного листа щодо властивостей компонентів дієтичної добавки «Корвалтаб® Експрес».
Реклама дієтичної добавки. Не є лікарським засобом. Перед застосуванням ознайомтесь з інформаційним листом та проконсультуйтеся з лікарем. Корвалтаб® Експрес. № 3/28-А-445-23-347 від 20.06.2023 р.
Найменування та місцезнаходження виробника: ТОВ «ДКП «Фармацевтична фабрика», Україна, 12430, Житомирська обл., Житомирський район, с. Станишівка, вул. Корольова, будинок 4, тел.: +38 0412 48-11-31. Найменування та місцезнаходження оператора ринку (прийняття претензій від споживачів): ТОВ «АСІНО УКРАЇНА», Україна, 03124, м. Київ, бульвар Вацлава Гавела, будинок 8, тел.: +38 (044) 281-23-33.

 **acino**