

Р.Ю.Инатуллаева

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА



Наманган - 2024

**МИНЕСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**
НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Для лекционных занятий по предмету

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Специальность: **60910200 – Лечебное дело**
 60910300 - Педиатрия

Наманган - 2024

Данное пособие предназначено для студентов медицинских ВУЗов по направлениям 60910200 – Лечебное дело, 60910300 – Педиатрия для проведения лекционных занятий по предмету «Народная медицина». Данное пособие разработано в соответствии с требованиями программы «Народная медицина» и с учётом современных технологий обучения.

Составитель: Р.Ю.Инатуллаева-старший преподаватель
кафедры “Медицина” НамГУ.

Рецензенты: Ш.О.Рустамова – PhD, доцент кафедры
“Медицина” НамГУ.
Г.Г. Камалова – PhD, директор Чартакского
медицинского техникума общественного
здоровья имени Абу Али ибн Сина.

**Учебное пособие обсуждено и одобрено на заседании НамГУ от ___
2024 года № __.Одобрено советом НамГУ на заседании № ___ от ____
2024 года и рекомендовано к размещению.**

Предисловие

Повышение качества подготовки молодых врачей – основная задача медицинских ВУЗов нашей Республики, что возможно при наличии современной учебной литературы.

Народная медицина, народное врачевание, народное целительство — комплекс накопленных народом и передаваемых из поколения в поколение эмпирических знаний, используемых для диагностики и лечения болезней. Изучая этот предмет студенты в первую очередь должны знать, какой огромный вклад внёс Абу Али ибн Сина – Авиценна (Шейх-ар-Раис).

Будущие специалисты заканчивающие институт должны, развивать и применять в современной медицине основные методы народной медицины (фитотерапия, акупунктура, аюрведа, гомеопатия, йога, моксатерапия, натуропатия, остеопатия, термальная медицина, хиро-практика, цигун и др), а также поддерживать население по здоровому образу жизни. А также в ходе работы в системе здравоохранения, семейных поликлиниках, государственных и частных клиниках для диагностики, лечения и профилактики заболеваний чтобы дополнить современную медицину могут воспользоваться народной медициной.

Занятие №1.

Понятие народной медицины. Философские основы народной медицины.

1. Понятие народной медицины.
2. Философские основы медицины.
3. Становление медицины как науки
4. Виды медицины.

Цель занятия: познакомить студентов с понятиями народной медицины, философскими основами медицины, становление медицины как науки и видами медицины.

Цели обучения:

Посредством темы воспитывать у студентов чувство патриотизма, ответственности за здоровье пациента, повышать трудоспособность, улучшать здоровье каждого члена общества, здоровье нации в целом.

Содержание лекции:

Народная медицина – одна из древнейших наук, истоки которой восходят к зарождению человечества. Оно улучшалось по мере развития общества. С появлением письменности стали создаваться различные произведения целительского характера. В письменном наследии Древнего Египта и Греции, Рима и Ирана, Индии и Тибета, Средней Азии и других стран памятники народной медицины занимают почетное место.

Народная медицина, народное врачевание, народное целительство — комплекс накопленных народом и передаваемых из поколения в поколение эмпирических знаний, используемых для диагностики и лечения болезней. Часть методов народной медицины, для которых доказывалась эффективность и безопасность, могут перениматься современной медициной. Народная медицина также может включать элементы магии, эзотерики и «альтернативные» — часто неэффективные, или даже опасные методы лечения.

Помимо термина народная медицина, в том же значении иногда встречается традиционная медицина — термин, относимый Всемирной организации здравоохранения к таким направлениям как: китайская медицина, индийская аюрведа, арабская медицина унани и другие формы медицины коренных народов. В странах, где традиционная медицина не включена в национальную систему здравоохранения, она часто называется дополнительной медициной, альтернативной медициной или нетрадиционной медициной. Таким образом, медицины традиционная и нетрадиционная парадоксально обозначают одно и то же — альтернативы конвенциональной медицины.

До конца XVIII века народная медицина не отделялась от общепринятой медицины, что ярко показывает книга базельского врача Теодора Цвингера «Sicherer und geschwinder Arzt, oder vollständiges Arznenbuch» (1684). Она базировалась в основном на постулатах Гиппократов и других древних врачей о «соотношении соков организма».

Термин «народная медицина» появился во врачебных трудах немецких учёных в первой половине XIX века и описывал тогда весь образ действий населения по отношению к своему здоровью, куда включалось, таким образом, не только знахарство, основанное на магии и натуропатии, но также гигиена и использование населением медицины, в том числе традиционной врачебной медицины. Таким образом, этот термин включал в себя едва обозримое многообразие преобладающих в народе представлений о болезнях и способах их лечения. Врачи в этот период, тем не менее, не отказывались от того, чтобы разоблачать медицинские представления населения. То же самое делал Иеремия Готхельф в своём романе «Anne Bäbi Jowäger haushaltet und wie es ihm mit dem Dokteren geht» (1843—1844).

В конце XIX века в странах, развивавших научный, доказательный подход к медицинским методам, взяло верх понимание термина, широко распространившееся к концу XX века — под «народной медициной» стало пониматься главным образом иррациональное, основанное на традиции знахарство в противовес классической врачебной медицине. Понятия «народная медицина» и «медицинские суеверия» часто стали использоваться как синонимичные.

Сведения, накопленные народной медициной, отражены в произведениях крупнейших врачей Древнего мира — Сушруты, Гиппократов и Галена, А.Цельса, а в последующем — в трудах Ибн Сины. Особенности народной медицины народов России изучали участники научных экспедиций в конце

XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие. В XIX веке основатели российской клинической медицины М. Я. Мудров, Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин и другие применяли в своей практике отдельные приёмы и лекарства, используемые народной медициной.

Научная медицина продолжает проверять и перенимать реально работающие методы народной медицины. Так, после многолетнего (с 1969 г.) исследования более двух тысяч растительных препаратов китайской народной медицины коллектив во главе с Ту Юю создал лекарство от малярии, выделив действующее вещество артемизинин из однолетней полыни лат. *Artemisia annua*. (За создание этого лекарства в 2015 году она получила Нобелевскую премию).

В ранний советский период (1926—1970 годы) сведения о народной медицине публиковал только журнал «Советская этнография». Причём народную медицину в журнале обособленно не выделяли, а писали о ней как об одном из аспектов жизни коренных народов. Также в журнале была рубрика «Из истории науки», где публиковались более ранние описания (начиная с XVI века) жизни народов, включая сведения об их традиционном лечении.

Древняя «традиционно-письменная» народная медицина есть у китайцев, индийцев (аюрведа, йога, Сиддха), иранцев (унани), но у восточных славян с практикой устной народной медицины после появления письменности не возникли свои варианты традиционно-письменной медицины. Поэтому «народные целители» кроме «традиционно-устных» практик стали заимствовать идеи для своих «традиционно-письменных» лечебных методов у китайской, индийской медицины, «вспомнили» шаманские обряды коренных народов севера, тибето-бурятскую медицину (на основе трактата Джуд-ши), заимствовали западные психологические нью-эйджевские практики. В 1990-х появились также последователи иностранных неорелигиозных и неязыческих движений, парапсихологических концепций, практик гипноза. Конкуренцию «народным целителям» в области психики и психосоматики стали составлять ранее практически отсутствовавшие психотерапевты и психоневрологи западных направлений (психоанализ Фрейда, аналитическая психология Юнга). Стали активно применяться гирудотерапия, остеопатия, ароматерапия.

В 1980—1990-х годах в связи с ростом популярности народной медицины и снижением популярности официальной научной медицины (по

причинам связанным с перестройкой, инфляцией, проблемам с финансированием, «пандемией» магифрени и т. д.) стали появляться общественные организации различных «народных целителей». Такие общественные объединения облегчали народным «врачевателям» задачу по легализации своей деятельности — такая возможность у них появилась в 1993 году с выходом закона № 5487-1 «Об охране здоровья».

20 декабря 1990 года была создана общественная организация «Общероссийская профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной народной медицины и целителей». Ассоциация проводит форумы и конференции по народной медицине и целительству, организует обучение и аттестацию целителей и специалистов по народной медицине.

В 1991 году создан НИИ традиционных методов лечения (позже «Научно-практический центр традиционной медицины и гомеопатии», затем «Федеральный научный клинично-экспериментальный центр традиционных методов диагностики»).

Эти и другие общественные организации присваивают «народным целителям» различные «ученые звания»: «профессор народной медицины», «академик энергоинформационных наук» и одновременно выдают им «официальные бумаги», подтверждающие эти звания.

Принятию закона о народной медицине в России также способствовали инициативы ВОЗ 1977 года по принятию стратегии в области народной медицины.

В российском законе 1993 года говорилось о двух категориях: «Целителей и практиках нетрадиционной медицины». «Целители» должны лечить с помощью лекарственных трав, насекомых, советов по питанию и образу жизни. «Практики» должны были лечить с помощью советов по поведению и питанию, молитв, внушения (гипноза) и с помощью некой «коррекции биоэнергетических полей». Конечно, после выхода этот закон вызвал критику со стороны официальной научной медицины и учёных, из за того, что «целители» без медицинского образования теперь могли «лечить» вполне легально. В 2011 году к неоднозначному закону добавили ещё статью 50 «народная медицина», где попытались отделить лекарские магико-медицинские практики от духовных магико-мистических практик. Однако в «народной медицине» этнические лекарские практики неразрывно связаны с обрядами духовного исцеления, поэтому эта статья закона также довольно противоречива.

Таким образом, в России занятия «народным целительством» законодательно разрешено и соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования. Однако, согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН, в России у 95 % людей, оказывающих услуги народных целителей, отсутствует медицинское образование, а более 40 % из них нуждаются в лечении психических отклонений.

Контрольные вопросы по теме.

1. Дайте понятие народной медицины.
2. Когда народная медицина отделилась от общепринятой медицины?
3. Становление медицины как науки
4. Какие виды медицины знаете?

Занятие №2

Ибн Сина «Канон медицинской науки».

Цель: изучить вклад Ибн Сины в развитие мировой науки.

1. Вклад Абу Али ибн Сины в развитие мировой науки
2. Деятельность Ибн Сины в период Саманидов
3. Источник знаний Ибн Сины

Профессиональное направление студентов:

Наука – главная ценность и критерий, ведущий человечество к прогрессу. «Точнее, есть все основания сказать, что великий ученый оказал своей научной работой большое влияние на развитие человеческого духа, то есть на развитие основ духовности». Абу Али ибн Сина, с огромным трудом собиравший жемчужины знаний миром науки, объединивший их в систему своим мышлением, своими передовыми взглядами, дал нам возможность переосмыслить научное и духовное наследие ученого и «глубоко» помогает нам учиться, и мы делаем из этого правильные выводы.

«Ибн Сина, Абу Али аль-Хусейн ибн Абдуллах ибн аль-Хасан ибн Али — великие ученые и энциклопедисты Центральной Азии, внесшие большой вклад в развитие мировой науки. На Западе нашего знаменитого соотечественника признают во всем мире как «одного из первых мудрецов человечества» и «Авиценну», современники называли его «Шейх ар-Раис» (предводитель мудрецов, лидер ученых)». Шараф аль-мульк» (авторитет региона, страны, честь); «Худжат аль-ак» (доказательство истины); «Хаким аль-Вазир» (мудрый, предприимчивый министр).

Он глубоко изучил все науки своего времени и стал автором многих трудов, имеющих большое научное значение, в частности, исследований по философии, логике и медицине, его научные труды и трактаты не только в Средней Азии, но и оставили неизгладимый след в развитии мировой науки.

За время его деятельности в других областях науки было создано более 450 работ. К сожалению, до нас дошло всего 242 труда Ибн Сины, в том числе: 80 по философии, теологии и мистике, 43 по врачеванию, 19 по логике, 26 по психологии, 23 по научной медицине, 7 по астрономии, 1 работа - математика, 1 - музыка, 2 - химия, 9 - образование, 4 - литература, 8 -

переписка с другими учеными. Ряд работ Ибн Сины по философии и по сей день привлекают внимание исследователей.

Студент должен знать:

1. Вклад Абу Али ибн Сины в развитие мировой науки
2. Деятельность Ибн Сины в период Саманидов
3. Источник знаний – Ибн Сина.

Абу Али ибн Сина – известный мыслитель Востока и один из основоположников медицины, фармакологии, фармакопеи и фармацевтической химии. Великий мыслитель оставил поколениям богатое наследие, охватывающее более двадцати отраслей средневековой науки, включая естествознание. Выражая передовые тенденции своего времени. Под давлением богословия Абу Али ибн Сина стремился возродить интерес к изучению природы, возродить идею творческих исследований, критически переработал прежние научные достижения, систематизировал и развил их. В своих исследованиях он придавал большое значение опыту, практике и методу объективного наблюдения фактов. Выдающиеся научные достижения Авиценны в медицине и фармакологии обусловлены его глубокими и обширными знаниями химической природы соединений органического и неорганического происхождения, а также основных способов их взаимодействия. Это позволило ему овладеть секретами изготовления многих лекарств.

Абу Али ибн Сина предстает перед нами как величайший мыслитель своего времени, известный на всем Востоке под почтительным прозвищем «Шейх ар-Раис». Он был одним из известных целителей, философов и ученых Средневековья. Его влияние на восточную мысль было огромным. В Средние века медицинские и философские специалисты на Ближнем и Среднем Востоке ссылались на высказывания Абу Али ибн Сины для подтверждения своих взглядов, и этого было достаточно, чтобы положить конец любым спорам. Имя Абу Али ибн Сины известно не только среди ученых, но и среди широкой публики. И до сих пор в странах Востока из поколения в поколение передается множество легенд о нем.

На родном таджикском языке была написана краткая философская энциклопедия под названием «Донишнома» («Книга знаний»). В этом эссе Абу Али ибн Сина исследует философию, логику, математику, астрономию и естествознание. Эти работы свидетельствуют об уровне науки

рассматриваемого периода, о том, что ему были доступны лучшие достижения науки предыдущих поколений. Работы Абу Али ибн Сины по праву считаются лучшими произведениями передовой средневековой мысли X-XI веков. Среди них наиболее известны «Китаб аль-ишарат ва ат-танбихат» («Книга заметок и наставлений»), «Китаб аль-хидаят» («Книга указаний») и другие по философии.

Авиценна, обладавший обширными энциклопедическими знаниями и достаточной информацией по многим отраслям естествознания, не верил в возможность получения золота из других металлов и сообщал: «Возможность превращения одного металла в другой остается неизвестной, и я считал это невозможным. что не существовало определенного способа сделать это. «Выдающиеся научные достижения Авиценны в медицине и фармакологии были его глубокими и связанными с обширными знаниями. Это позволило ему овладеть секретами изготовления многих лекарств. Гениальный мыслитель оставил поколениям богатое наследие, охватывающее более двадцати областей философии, медицины, астрономии, геологии, математики, ботаники, литературы и поэзии, педагогики, музыки и ряда других областей науки, что свидетельствует о его необыкновенной научной широта.

Авиценна обладал универсальным умом и обширными познаниями во многих областях средневековой науки. Величайшая заслуга Абу Али ибн Сины состоит в том, что он действительно отличался от химиков того времени, который в Моварауннахре и Хорасане впервые показал правильный способ проведения химических реакций и исследований с использованием различных химических препаратов.

Область Авиценны — это универсальные общечеловеческие и региональные знания и многие области средневековой науки. Абу Али ибн Сина - это большая заслуга того времени, когда он был на самом деле великим химиком, впервые продемонстрировавшим правильный метод проведения химических реакций и исследовавшим применение различных химических препаратов в Моварауннахре и Хорасане.

Абу Али ибн Сина, выражая прогрессивные тенденции своего времени, вопросы возродили интерес к изучению природы в рамках генетической теологии, возродили творческий ум исследований, критических процессов и достижений предшествующей науки, систематизации и развития их. В своих исследованиях он придавал большое значение опыту, практике и методу объективного наблюдения фактов.

Многие из предложений Абу Али ибн Сины замечательны своим глубоким научным пониманием. Таков, например, его взгляд, что старое должно умереть и должно родиться новое. Он считал, что если бы растения не погибали после высыхания, то не было бы необходимости в выращивании новых семян. Материалистические тенденции ярко проявились в его объяснении биологических процессов, происходящих в растительных организмах, и структурных свойств их вещества. Как уже говорилось выше, он считал жизнью способность расти, питаться и размножаться, присущую только телам, состоящим из четырех элементов — воды, земли, воздуха и огня.

К заслугам Абу Али ибн Сины в области ботаники относятся также установление морфологических представлений, постановка некоторых вопросов физиологии растений, вопрос о взаимоотношениях животных и растительных организмов, рассмотрение географического ареала некоторых растений. Знаменитый натуралист XVIII века Карл Линней высоко оценил заслуги Ибн Сины в области ботаники и дал свое имя одному из редких зеленых растений.

Ибн Сина – поистине энциклопедический естествоиспытатель, философ, врач, астроном, математик, музыковед, писатель и поэт. А фраза, описывающая труд Ибн Сины – «Мадади Сина» в адаптированном виде перешла на европейские языки как целое направление науки – «Медицина».

Вклад Абу Али ибн Сины в химию

Абу Али ибн Сина оставил значительный след в области химии. Хотя он и не был профессиональным химиком, но ему приходилось с этим сталкиваться в связи с производством лекарств. Абу Али ибн Сина включил химию в разряд естественных наук. В фармакологической части своего «Канона врачебной науки» в связи с описанием неорганических веществ (металлов, минералов и химических соединений) он дал много интересных сведений по неорганической химии, а в «Книге врачевания» представил основные теоретические положения алхимии. раскритиковал его позицию - учение об изменении основных металлов. дворянам. В естественнонаучном разделе того же труда он дал классификацию минеральных веществ и изложил теорию их образования. Его классификация проста и уникальна по сравнению с квалификациями Джабира ибн Хайяна и Мухаммада Закарии Рази. Минеральные тела разделены им на четыре группы: камни, растворимые вещества, сера и соли.

В отличие от Мухаммада Закария Рази, он не выделяет купорос в отдельную группу, а включает его в группу солей. Меркурий Мухаммад Закария ар-Рази относит к так называемым «духам» (испарённым веществам), а Абу Али ибн Сина относит к металлам, а аммиак к группе солей. Взгляды Абу Али ибн Сины на происхождение металлов очень близки господствовавшей в то время теории их происхождения, приписываемой Джабиру ибн Хайяну, но все же Абу Али ибн Сина выделял каждый конкретный металл как тип металла и пошел немного дальше. далее, считая его самостоятельным слоем. При этом он предположил, что специфические свойства каждого конкретного металла определяются разницей в пропорциях элементов, входящих в его состав. Итак, чтобы превратить один металл в другой, необходимо изменить составляющие его элементы. Но учитывая, что мы не знаем соотношения элементов в каждом конкретном металле, — говорит Абу Али ибн Сина, — их превращение не может быть осуществлено методами, доступными алхимикам. Абу Али ибн Сина – известный мыслитель Востока и один из основоположников медицины, фармакологии, фармакопеи и фармацевтической химии. Проблемы философии, минералогии, химии и литературы также освещены в трудах этого великого ученого. 11 дошедших до нас сочинений Авиценны посвящены разным областям естествознания. В своих очерках по химии ученый достаточно раскрывает образование в природе различных минералов, металлов, ядов, красителей, пигментов и т. д.

В области химии Ибн Сина открыл процесс перегонки эфирных масел. Ему удалось выделить соляную, серную и азотную кислоты, гидроксиды калия и натрия.

Конечно, Абу Али ибн Сина, как и алхимики, был далек от научной истины. Но его непреклонное отрицание возможности превращения неблагородных металлов в благородные и критика алхимиков в этом вопросе были смелыми шагами на пути превращения алхимии в научную химию того времени.

Достижения Ибн Сины в астрологии

В астрономии Ибн Сина раскритиковал представление Аристотеля о том, что звезды отражают свет Солнца, утверждая, что звезды сияют своим собственным светом, но планеты также освещают себя. Он рассказал, что наблюдал прохождение Венеры по солнечному диску 24 мая 1032 года. Однако современные учёные сомневаются, что он мог наблюдать этот отрывок в указанном месте и в указанное время. Он использовал это наблюдение, чтобы доказать, что Венера, по крайней мере иногда, была ближе к Земле, чем Солнце в космологии Птолемея.

Ибн Сина также написал сборник «Альмагест» с комментариями к книге Птолемея.

Находясь в Гуганде, Ибн Сина написал трактат об определении длины этого города. Ибн Сина не смог использовать метод, которым пользовались Абу-л-Вафа и аль-Бируни, и предложил новый метод измерения высоты зенита Луны путем расчета по правилам сферической тригонометрии и сравнения ее с высотой в Багдаде.

В книге о методе, который предпочтительнее других методов проектирования инструментов наблюдения, Ибн Сина описал изобретенный им инструмент наблюдения, который, по его мнению, был заменой астролябии; этот инструмент был первым, в котором использовался принцип нониуса для обеспечения точности измерений.

Авиценна был выдающимся персидским врачом, философом и ученым. Жил он на рубеже двух тысячелетий. Из биографии Авиценны известно, что он родился в 980 году нашей эры, а умер в 1037 году. Он был одним из главных исламских философов, его труды оказали глубокое влияние на исламское учение, предание и средневековую схоластику. Кратко биографию Авиценны Ибн Сины пересказать трудно, одно только перечисление его достижений занимает половину страницы.

Будучи ребенком, он запомнил Коран в возрасте десяти лет, и как взрослый, он написал пять трактатов, комментируя суры из Корана. Именно так утверждает биография Авиценны в Википедии. Один из этих текстов включал доказательство пророчеств, в котором он комментирует несколько коранических стихов и высоко ценит Коран. Авиценна утверждал, что исламских пророков следует считать выше философов. Ибн Сина рассматривал теологию как единственный разумный способ отличить реальное пророчество от иллюзии.

В биографии Ибн Сина Абу Али сказано, что он объединил идеи и методологию Аристотеля, неоплатонизм и другую греческую философию с монотеистической традицией ислама. Ученый первым сделал различие между Богом и Творением, чтобы избежать склонности к пантеизму. Авиценна принял теорию эманации неоплатонизма и был одним из первых, кто применил философскую логику к исламскому богословию. Письмо врача вызвало сильную реакцию общественности того времени. Тем не менее его работы стали стандартными учебниками в медресе (школах исламского мира).

Авиценна прославился своим трудом «Канон врачебной науки», также известным как «Канун» (полное название: «Аль-Канун фит-Тиб»), который был переведен на латынь в двенадцатом веке и использовался в течение нескольких веков в Средневековье. Он был автором четырехсот пятидесяти книг самой разной тематики. Кроме того, ученый написал три энциклопедии философии, самая известная из которых - «Аш-Шифа» (The Cure).

Будучи еще молодым, он достиг такого уровня знаний в области медицины, что его известность распространилась повсюду. В биографии Авиценны-врача говорится, что в семнадцать лет ему повезло вылечить правителя Бухары Нуха Ибн Мансура от болезни, когда все известные врачи потеряли надежду. После того как выздоровел, король хотел наградить его, но молодой врач желал только разрешения использовать уникальную библиотеку правителя. Благодарный король разрешил молодому врачу читать любые труды и книги из своей коллекции. Юноша воспользовался случаем, есть упоминание в биографии Авиценны и о его учениках, которым он передавал знания.

После смерти отца Абу Али покинул Бухару и отправился в Джурджан, где его приветствовал хаваризм-шах. Там юноша познакомился со своим знаменитым современником Абу Райханом аль-Бируни. Позже Авиценна переехал в Рэй, а затем в Хамадан, где написал свою знаменитую книгу «Аль-Канун фи-аль-Тибб». Некоторое время спустя талантливый молодой врач лечил Шамса аль-Даула, здешнего короля, от тяжелой колики.

Из Хамадана он переехал в Исфахан, где завершил многие свои монументальные труды. Несмотря на то что Авиценна был уже признан на многих территориях как выдающийся ученый, он продолжал путешествовать. Чрезмерное умственное напряжение, а также политическая суматоха значительно подкосили его здоровье. Побывав во многих городах и странах, Авиценна вернулся в Хамадан, где умер в 1037 году нашей эры.

Он был самым известным врачом, философом, энциклопедистом, математиком и астрономом своего времени. Основным и фундаментальным вкладом в медицинскую науку была его знаменитая книга «Аль-Канун», известная на Западе как «Канон», вклад в медицину невозможно переоценить. Его труд «Канун фи аль-Тибб» - это огромная энциклопедия, насчитывающая более миллиона слов. Он изучил, структурировал, проверил и записал все знания древних врачей, доступные из древних и мусульманских источников. Благодаря системному подходу, труды выдающегося медика и ученого оставались главным пособием для начинающих и опытных врачей в

течение шести веков. Помимо объединения имеющихся тогда знаний, книга богата оригинальным авторским откровением. Это своего рода биография Авиценны как ученого. Его важный оригинальный вклад включает в себя такие достижения, как признание заразительной природы туберкулеза, распространение болезней по воде и почве, а также взаимодействие между психологией и здоровьем. Помимо описания методов лечения и диагностики, книга описала почти восемь сотен видов лекарств и стала самой подлинной и первой фармакопеей эпохи. Ибн Сина также был первым, кто описал менингит и внес значительный вклад в анатомию, гинекологию и здоровье детей. Биография врача и философа Авиценны пестрит достижениями в разных областях науки. Энциклопедия, написанная Авиценной, называется «Китаб аш-Шифа». Книга стала монументальным трудом, охватывающим обширную область знаний от философии до науки. Он классифицировал всю область следующим образом: теоретические знания: физика, математика и метафизика; и практические знания: этика, экономика и политика. Его философия синтезирует аристотелевские традиции, неоплатонические влияния и мусульманское богословие.

Как говорится в биографии, Абу Али ибн Сино также интересовался математикой, физикой, музыкой, искусством и другими точными и гуманитарными науками. Он объяснил «изгнание девяток» и его применение для проверки квадратов и кубов. Авиценна сделал несколько астрономических наблюдений и разработал устройство, похожее на верньер, чтобы повысить точность инструментальных чтений.

Его вклад в физику невозможно переоценить. Авиценна посвятил несколько трудов проблемам изучения различных форм энергии, тепла, света и механики, а также таких понятий, как сила, вакуум и бесконечность. Он сделал важное наблюдение: если восприятие света происходит из-за излучения какого-либо вида частиц источником света, скорость света должна быть конечной. Ученый предположил, что существует взаимосвязь между временем и движением, а также провел исследования по удельному весу и использовал воздушный термометр. В области химии он не верил в возможность химической трансмутации, потому что, по его мнению, металлы отличались в фундаментальном смысле. Эти взгляды были радикально противоположны тем, которые преобладали в то время. Как говорится в биографии Абуали ибни Сино, его трактат о минералах был одним из «главных» источников геологии христианских энциклопедистов тринадцатого века. Помимо «Шифа», известны его трактаты по философии - «Ан-Наджат» и «Ишарат». Аль-Кифти утверждает, что Авиценна выполнил

21 основную и 24 второстепенные работы по философии, медицине, теологии, геометрии, астрономии и тому подобное. Другой историк, Брокельман, приписывает Авиценне 99 книг, в том числе 16 по медицине, почти 70 по теологии и метафизике, 11 по астрономии и четыре по стихам.

Двумя первыми работами Авиценны, написанными под влиянием аль-Фараби, являются «Компендиум по душе», короткий трактат об интеллекте и «Философия просодиста», его первая книга по аристотелевской философии. Позже он написал три энциклопедии философии. Написанный по просьбе его учеников, аш-Шифа, заверченный в 1027 году, был создан по образцу произведений Аристотеля. Его латинский перевод был широко прочитан средневековыми европейскими учеными.

Две более поздние энциклопедии были написаны для покровителя Авиценны Абу Яфар Ала Ад Даула. Книга знаний для Ала аль-Давла, написанная на персидском языке, предназначена для введения в философию и стала основой целью ученых и мыслителей.

Другой трактат Авиценны, аль-Ишарат ва'л-Танбихат («Указатели и напоминания»), обсуждает логику и метафизику. В двух своих работах «Аль-Инсаф» («Суд») и «Восточные люди» («Аль-Машрикьюн») или «Восточная философия» («Аль-Хикма аль-Машрикия»), написанных в конце 1020-х годов, Авиценна высказывает радикальные философские идеи, но большинство оригинальных текстов об этом были потеряны.

Авиценна написал не менее 16 работ по медицине. Его 14-томный «Канон медицины» и части энциклопедий были переведены на латынь еще в 12-м веке Жераром Кремонским, Доминикусом Гундиссалином и Джоном Авендеатом. Труды были опубликованы в Венеции. Говорят, что полные тексты на арабском языке находятся в рукописи Бодлианской библиотеки.

Арабский текст «Канона» и «Наджи» был опубликован в Риме в 1593 году, а еврейская версия - в Неаполе в 1491 году. В латинской версии было около тридцати изданий, основанных на оригинальном переводе Жерара Кремонского. В 15-м веке к тексту канона был составлен комментарий. Другими медицинскими работами, переведенными на латынь, являются *Medicamenta Cordialia*, *Canticum de Medicina* и *Tractatus de Syrupis Acetosus*. Канон использовался в качестве стандартного медицинского текста в Западной Европе на протяжении нескольких столетий.

Авиценна - один из выдающихся исламских мыслителей. Врач стал одним из первых, кто попытался соотнести философию и религию. Он изложил

неоплатоническую концепцию эманации, но отверг другие неоплатонические идеи, такие как предсуществование души, а также использовал аристотелевскую логику для развития своих аргументов.

Авиценна отверг классическую исламскую теологическую доктрину сотворения, а вместо этого развил неоплатоническую идею эманации. Он утверждал, что космос не имеет временного начала, но является естественным логическим продуктом Божественного. По своей природе Божественный производит упорядоченный и хороший космос, который не наследует Его во времени, только в логическом порядке и в существовании.

Авиценна разработал хронологию доказательств и логических объяснений существования Бога: мы знаем из нашего феноменального опыта мира, что вещи существуют; ни одна сущность не может существовать без причины; цепь причинности не может быть бесконечной, но в конечном итоге должна прийти к Первой причине, которой является Бог.

Бытие было разделено на три класса: необходимое, возможное и невозможное. Первопричина по своей природе необходима, и характеристики первой причины наделяют все условные сущности своими собственными потребностями в нисходящей иерархии необходимости, которая достигает кульминации во всем подлунном мире.

Авиценна провел различие между сущностью и существованием. Чтобы сущность была реализована во времени, как бытие, существование должно быть необходимым самой сущности. Эта конкретная причинно-следственная связь является неотъемлемым свойством сущности, заключающейся в том, что оно не обусловлено.

Авиценна использовал логику в служении метафизике как средство понимания исламской религиозной доктрины и даже интерпретации Корана. Логика была стандартом для оценки понятий, приобретенных четырьмя навыками разума: чувство к восприятию, удержание, воображение и оценка. Среди них воображение было ключевым, поскольку оно могло сравнивать и связывать новые явления с существующими концепциями. Логика также может быть использована для выводов и получения новых знаний, а также для оценки обоснованности аргументов. Получение знаний было необходимо для обучения и совершенствования интеллекта, для достижения спасения. Логика также была средством передачи знаний другим.

Эпистемология Авиценны основана на теории души, которая не зависит от тела. Его Трактат о душе начинается с так называемого аргумента

«летающий человек»: если человек был создан в состоянии совершенства, но слеп и неспособен что-либо воспринимать своими чувствами и отстранен в воздухе, он знал бы, что он существовал? Он не мог сомневаться в своей бытности, потому что думал, но он не смог бы подтвердить существование своего физического тела. Этот аргумент используется для подтверждения существования души и ее способности осознавать себя независимой от тела.

Десять интеллектов и человеческий разум

В рассказе Авиценны о сотворении мира, происходящем из Аль-Фараби, сотворение мира основывается на Первопричине, или Первом Разуме. Начальный Интеллект, созерцая необходимость своего существования, порождает Второй Интеллект. Созерцая свое излучение от Бога, оно порождает Первый Дух, который оживляет Сферу Сфер, то, что мы считаем вселенной. Созерцая себя как обреченную сущность, то есть как нечто, что могло бы потенциально существовать, она порождает материю, которая наполняет вселенную и формирует Сферу Планет, которые Авиценна называет Первыми Небесами в аль-Фараби.

Это тройственное созерцание устанавливает первые стадии существования и продолжается, порождая последовательные интеллекты, которые создают между собой две небесные иерархии: Высшую Иерархию Херувимов и Нижнюю Иерархию, называемую Авиценной «Ангелами Великолепия». Эти ангелы оживляют небеса, они лишены всяких чувств и обладают воображением, которое помогает им желать интеллекта, из которого они пришли. Их тщетный поиск воссоединения с этим Высшим Разумом вызывает вечное движение на небесах. Они также вызывают у людей пророческие видения.

Ангелы, созданные каждым из следующих семи Разумов, связаны с другим телом в Сфере Планет. Это Сатурн, Юпитер, Марс, Солнце, Венера, Меркурий и Луна. Последний из них имеет особое значение, так как он связан с Архангелом Гавриилом.

Этот Девятый Разум появляется на шаге, настолько удаленном от Первого Разума, что возникающее из него излучение взрывается на фрагменты, создавая не новую небесную сущность, а человеческие души, обладающие сенсорными функциями, которых не хватает Ангелам Великолепия.

У Авиценны человеческие умы сами по себе не были сформированы для абстрактного мышления. У людей есть только потенциал для интеллекта, и только свет от «Ангела» дает им возможность реализовать этот потенциал.

Этот человеческий интеллект является десятым в небесной иерархии. Степень, в которой ангелы освещают умы, варьируется. Пророки посвящены настолько, что обладают не только разумом, но и воображением и способностями, которые позволяют им передавать свою высшую мудрость другим. Некоторые получают меньше, но достаточно для написания, обучения, принятия законов и содействия распространению знаний. Другие получают достаточно для собственной реализации, а третьи получают еще меньше.

Согласно этой точке зрения, все человечество разделяет единый интеллект, коллективное сознание. Согласно учению Авиценны, последний этап человеческой жизни - воссоединение с эманацией Ангела. Таким образом, Ангел наделяет тех, кто пронизан своим интеллектом, уверенностью в жизни после смерти. Для Авиценны бессмертие души является следствием ее природы, а не целью ее выполнения.

Лекарственные средства

Самая важная из шестнадцати медицинских работ Авиценны - это четырнадцать томов «Кануна», или «Канона медицины». Книга содержит более миллиона слов и разделена на пять частей. Первая дает общие принципы медицины. Вторая часть - алфавитный список простых лекарств. Третья касается заболеваний отдельных органов и частей тела. Четвертая часть Кануна - перечень болезней, которые распространяются по всему телу с начальной точки, таких, как лихорадка. Последняя, пятая часть - рецепты составных лекарств. В труде ученого классифицированы и описаны заболевания, он изложил их предполагаемые причины, основы гигиены и методы лечения. Несколько разделов книги посвящены простым и сложным лекарствам, а также функциям разных частей тела. Авиценна первым догадался, что туберкулез заразен, описал методы предохранения от заболевания. Также врач описал симптомы и осложнения сахарного диабета и разделил болезнь по степеням тяжести.

«Канон» был переведен на латынь в двенадцатом веке и оставался основным учебником для студентов-медиков в Европе в течение нескольких веков. В музее в Бухаре есть экспонаты, посвященные выдающемуся ученому: хирургические инструменты того периода и картины пациентов, проходящих лечение.

Авиценна интересовался влиянием разума на тело и много писал о психологии, вероятно, оказывая влияние на Ибн Туфайла и Ибн Баджу.

Ученый, вместе с такими философами и учеными, как Разес, Ибн Нафис, Аль-Захра и Аль-Ибади, признан выдающимся деятелем, внесшим неоценимый вклад в становление ранней мусульманской медицины.

Основная работа Авиценны, аш-Шифа (The Cure), была переведена на латынь в Испании XII и XIII веков (Толедо и Бургос). Его идеи, особенно о природе души и разнице между существованием и сущностью, оказали важное влияние на средневековую схоластическую философию. Это вызвало серьезные споры в римско-католическом мире, и "авиценнизм" был запрещен в Париже в 1210 году. На работу Фомы Аквинского повлияла метафизика Авиценны. В исламском мире, где он также вызвал обширные споры, Авиценна создал разумную философскую систему, основанную на исламском богословии. Спустя десятилетия после его смерти два исламских богослова аль-Газали и ал-Шахрастани возмутились его подходом и совершили ряд обоснованных нападок на философские представления Авиценны. Но, несмотря на противников, аль-Шифа (The Cure) и аль-Ишарат ва'л-Танбихат ("Указатели и напоминания") стали стандартными философскими текстами в исламских школах. Сухраварди Мактул, суфийский мистик, позже основавший философию просветителей, использовал большую часть работ Авиценны как фундамент своего собственного учения. В более поздней иранской традиции комментаторы добавили мистическую проничательность к его идеям, и он стал считаться мистическим мыслителем.

Контрольные вопросы по теме.

1. Какой вклад внёс Абу Али ибн Сины в развитие мировой науки?
2. Какую деятельность вёл Ибн Сина в период Саманидов?
3. Расскажите источник знаний Ибн Сины.

ТЕСТЫ

Какой вклад Авиценна внес в химию?

Процесс дистилляции эфирных масел

Периодические процессы

Диффузные процессы

Механические процессы, связанные с обработкой твердых тел

Все ответы верны

Какой музыкальный инструмент изобрел Авиценна?

Кровать

Фортепиано

Фортепиано

Дутор

Громкоговоритель

У кого Авиценна основал науку о музыкальных инструментах?

Аль-Фараби

Аль-Хорезми

Хусейн Кошифи

Гален

Систерон

Назовите загадочные произведения Авиценны.

Все ответы верны

Книга о птицах

Книга о любви

Книга о сути молитвы

Книга о значении паломничества хаджа

Бухарский эмир Нух ибн Мансур Авиценна лечился от какой болезни?

Аппендицит

Холера

Олат

оспа

Железо

Сколько научных работ написал Авиценна?

450 работ

465 работ

473 работы

489 работ

491 работа

Занятие №3

Роль народной медицины в современной медицине.

Цель занятия. Дать понятия студентам о роли народной медицины в современной медицине.

1. Цель народной медицины.
2. Разница между западной и восточной медицинами.
3. Альтернативная медицина.

Содержание темы.

Народная медицина – (также называемая лечением и лечением) – представляет собой совокупность эмпирических знаний, собранных людьми, используемых для диагностики и лечения заболеваний и передаваемых из поколения в поколение. Некоторые методы традиционной медицины, доказавшие свою эффективность и безопасность, могут быть переняты современной медициной. Но традиционная медицина также может содержать магию, эзотерику и «альтернативные» элементы, часто неэффективные или даже опасные методы лечения.

Помимо термина «традиционная медицина», «традиционная медицина» иногда используется как синоним. Термин «традиционная медицина» по определению Всемирной организации здравоохранения относится к следующим областям: китайская медицина, индийская аюрведа, арабская медицина Унани и другие народные лекарства. В странах, где «традиционная медицина» не включена в национальную систему здравоохранения, ее часто называют «дополнительной медициной», «альтернативной медициной» или «альтернативной медициной».

До конца XVIII века традиционная медицина не была отделена от народной медицины, что наглядно показано в книге «Sicherer und geschwinder Arzt, oder tolleigenes Arznenbuch» (1684) базельского врача Теодора Цвингера. В основе его лежали главным образом постулаты Гиппократов и других древних врачей о «пропорции телесных соков».

Термин «народная медицина» появился в медицинских трудах немецких ученых в первой половине XIX века и позднее описывал все действия, связанные со здоровьем населения, включавшие не только колдовство,

основанное на магии и натуропатии, но также гигиену и использование также включает в себя медицинского населения, включая традиционную медицину. Таким образом, этот термин охватывал почти невидимое разнообразие популярных мнений о болезнях и их методах лечения. Однако и в этот период врачи не отказались раскрыть медицинские убеждения населения. Иеремия Готхельф сделал то же самое в своем романе «*Anna Babi Йовагер Haushaltet und wie es ihm mit dem Dokteren geht*» (1843–1844).

Традиционная медицина – это концепция, включающая средства и методы, собиравшиеся на протяжении веков. Рецепты народной медицины просты и эффективны, их действие проверено многими поколениями. Традиционная медицина – это концепция, включающая средства и м МЕДИЦИНА — система научных знаний и практической деятельности, заключающаяся в укреплении и сохранении здоровья, продлении жизни людей, профилактике и лечении заболеваний человека. Для решения этих задач медицина изучает строение и процессы жизнедеятельности организма человека в норме и болезни; условия жизни и труда, природные и социальные факторы окружающей среды с точки зрения их положительного или отрицательного влияния на здоровье человека; реальные заболевания человека (их причины, механизмы возникновения и развития, симптомы), а также возможность использования различных физических, химических и биологических средств, технических средств и т.п. для профилактики, выявления или лечения заболеваний. На этой основе были разработаны наиболее разумные рекомендации по образу жизни, труду и отдыху, питанию; меры по обеспечению оптимальных гигиенических условий жизни, безопасных условий труда, благоприятного санитарного состояния территории, рационального образования и т. д., а также методы выявления, профилактики и лечения различных заболеваний.

Медицинская деятельность, направленная на предотвращение заболеваний, спасение жизни человека, избавление от страданий или облегчение их, является прямым выражением гуманистических идей; он создан, чтобы служить здоровью и счастью людей.

1. Традиционная медицина. Научная медицина. Традиционная медицина представляет собой гораздо более широкое понятие и исторически старше. Он содержит коллекцию народных средств и методов, разработанных в результате эмпирического опыта в истории человечества от зарождения человечества (более 2 миллионов лет назад) до наших дней. На заре человечества, в первобытные времена, врачевание было коллективной

деятельностью всех членов общества – по сути, народной медициной. Традиционная медицина так же стара, как и человечество на Земле. Л. Морган, Э. Тейлор, К.С. Колики, В.П. Андреев и многие другие исследователи первобытной культуры.

Более того, традиционная медицина – явление универсальное; оно существовало во все периоды человеческой истории, среди всех народов мира. Его опыт приумножался на протяжении тысячелетий, передавался из поколения в поколение, сохранялся в кругу посвященных, развивался одними и уничтожался другими. Она не дошла до нас во всей своей красе и мощи – многое было потеряно, разрушено, забыто на тернистом пути истории, потому что с течением веков оценка традиционной медицины была расплывчатой, от чуда к забвению пришли Традиционная медицина использует рациональные знания и приемы (лекарственные средства растительного, животного или минерального происхождения; психологические воздействия, ремесла, гигиенические навыки), возникшие как закономерный результат искаженного мировоззрения могущественной и непостижимой природы.) и овладевает иррациональным. Проверенные временем рациональные методики и огромный эмпирический опыт народной медицины впоследствии стали одними из истоков традиционной, а затем и научной медицины. Магические ритуалы и иррациональные методы примитивного врачевания были предметом критической оценки и служили поводом для борьбы с традиционной медициной в определенных исторических обстоятельствах.

Традиционная медицина – более узкое, конкретное и исторически более молодое понятие. В его основе всегда лежит целостное философское, вернее, религиозно-философское учение, органично смешанное с эмпирическим опытом народного обращения с определенным этносом. Традиционная медицина не может существовать без философской концепции, определяющей место человека (микрокосма) в окружающем мире (макрокосме). Поскольку традиционная медицина развивается по устойчивой традиции, она мало меняется на протяжении веков и даже тысяч лет (например, традиционная китайская медицина).

Народная медицина жизненно необходима там, где она является направлением и носителем этой культуры, то есть на ее родине. Это не исключает возможности того, что в дальнейшем оно распространится и на другие регионы мира, но дома оно всегда будет более эффективным и жизнеспособным. Время становления традиционных медицинских систем в

разных странах почти всегда совпадало с периодом становления их государственности – периодом утверждения их социальных традиций и законов, формирования религиозных идей и философских учений.

Классическими примерами традиционной медицины являются китайская, аюрведическая и тибетская традиционные системы. И народная медицина, и традиционная медицина являются истоками научной медицины. Научная медицина тесно связана с научным опытом, в ходе которого проверяются эмпирические знания и философские идеи, соединяются научно обоснованные (в экспериментальном смысле) разумные концепции, гипотезы и теории.

Научная медицина и ее методы нетрадиционны, то есть связаны с какой-либо культурой и ее традициями. Кроме того, научная медицина имеет международное значение – сегодня ее достижения быстро становятся достоянием различных народов мира. Цель естествознания — объективное изучение природы и законов ее развития. На всех континентах земного шара эти исследования проводятся на основе единственных методов, доступных в настоящее время науке. Союз народной, традиционной и научной медицины открывает широкие перспективы для лечения и профилактики заболеваний методами, совместимыми с природой, без нарушения их взаимодействия с внешним миром.

Человечество появилось в начале четвертого периода истории Земли, за несколько сотен тысяч лет до нашей эры. Медицинская деятельность появлялась на всех ранних этапах жизни человека. Медицина и медицинская практика возникли из потребностей первобытного человека на ранних этапах первобытного общества и менялись по мере развития человечества. В лаборатории врача - все больное человечество - имя "тьма" для самих врачей, их деятельность ровесница первого человека. Сведения о первобытнообщинной медицине поступают из различных источников. К последним относятся памятники материальной культуры, результаты раскопок первобытного человека и его захоронений, а также сравнительное языкознание, поскольку элементы врачебной деятельности и медицинских понятий встречаются в языке, народных сказаниях, легендах, пословицах, старинных произведениях искусства, посвященного описанию болезненных состояний, а вместе с ними и медицинской помощи, а также этнографических и антропологических данных о народах, в остальном на культурном уровне, недалеко от уровня первобытного человека. Первобытные люди испытали на себе пагубное воздействие материальных сил природы: низкие и высокие

температуры, последствия голода и недоедания, результаты борьбы с дикими животными, укусы ядовитых змей и насекомых, повреждение незащищенных тканей тела (разложение, царапины, и др.), последствия стихийных бедствий. (молнии, камнепады, наводнения и т. д.). Первобытный человек страдал от отсутствия одежды, плохого жилища, нападений диких животных, стихийных бедствий и эпидемий. Во время родов женщины также страдали от инфекционных заболеваний. Идея об идеальном здоровье первобытных людей опровергается многими данными археологических раскопок.

В скелетах доисторических людей с самых ранних времен существования человека наблюдаются болезненные изменения костей: комбинированный перелом, остеомиелит, некроз, кариес зубов, рахит, заболевания челюсти и др. люди. Кроме того, травмы спинного мозга были распространенным заболеванием у людей каменного века. неизбежность многих заболеваний была связана с условиями жизни первобытных людей: пребывание в сырых пещерах вызывало заболевания суставов и костей.

Одним из древнейших видов медицинской деятельности следует признать помощь при родах и уходе за детьми, особенно при уходе за новорожденными, в лечении и профилактике детских заболеваний. Зачатки раннего акушерства и педиатрии возникли в исторически тесной, неразрывной связи. У всех народов медицинская помощь матерям и детям находилась в руках женщин, накопивших значительный для того времени объем знаний и передавших их из поколения в поколение.

Люди узнали о расстройствах пищевого поведения на ранней стадии из-за заболеваний. В тибетской медицине говорится, что «рот — дверь всех болезней», «первой болезнью была болезнь желудка». Тысячелетний опыт многих поколений научил людей распознавать натуральные лекарства. В поисках пищи для растений человек узнал о питательных, лечебных, а иногда и вредных свойствах отдельных растений. На ранних этапах развития медицины были собраны знания о лечебных средствах: слабительных, рвотных средствах, противоядиях и органах животных для внутреннего и наружного применения. В первую очередь медицинский опыт стал использоваться человеком при родах, при отравлениях и поносах, при травмах.

Вместе с охотой развивалась первичная хирургия — лечение ран, переломов, вывихов. Практические методы помощи больному человеку, практические сведения о действиях растений предшествовали познанию и пониманию причин болезней.

Медицина первобытного человека имела дело лишь с отдельными симптомами и не знала общей картины. Мироззрение первобытного человека на ранних стадиях было материалистическим, реалистическим.

В период первобытнообщинного строя зародилось и сформировалось просто-реалистическое представление о мире. Человеческое искусство древнекаменного века также носило реалистический характер. Древние человеческие картины отражают наблюдения о жизни природы, поведении животных, творческом направлении человека. Человек наблюдал за падением дерева, камня, ударом или ударом палки сам, а боль и повреждения, причиненные этими событиями (синяки, ушибы, раны, переломы и даже смерть), дереву или связанные с реальным фактором падение камня и т. д.

После этого продолжился период онтологических представлений о болезни, которая рассматривалась как внешнее и враждебное человеку, конкретное, материальное, маленькое живое существо, которое якобы проникает, проникает в организм человека извне и тем самым вызывает болезненное состояние. Следы онтологических представлений, таких как тот факт, что болезнь — это живое существо, чуждое человеку, сохраняются не только в народных верованиях, но и в терминологии научной медицины. Первой формой такого фантастического представления был фетишизм, т.е. прямая олицетворение и превознесение природных предметов и явлений, даже если за ними не стоит никакого представления об особом сверхъестественном существе.

Позднее, с переходом к классовому обществу, эти сверхъестественные свойства стали представляться как «духовные» сущности, отдельные от природных вещей, и возник анимизм — одухотворение всей природы, наполнение ее различными духами и сверхъестественными существами, такими явлениями, как смерть, как будто спит там, обморок, эпилепсия, болезнь и т. д. дублон внутри человека - результат деятельности души, способной временно покинуть тело, существовали у первобытных людей. Одержимыми считались эпилептики и психически больные. Смерть считалась окончательным уходом души из тела. Весь мир стал представляться человеку разделенным на материальный мир, природный мир и сверхъестественный мир, над которым он господствует, населенный духами - парами реальных существ, вещей и явлений. Позднее эти идеи в племенном обществе приняли форму религий. В основе всех религиозных верований лежит принцип добра и зла, борьба Бога и злого духа (демона). Соответственно, онтологическая и демонологическая концепция

возникновения болезней создала методы борьбы с болезнями как живых существ, так и духов. Путем борьбы со многими демонами, демонами и духами появились методы профилактики болезней и лечения больных.

Народная медицина, народное врачевание, народное целительство— комплекс накопленных народом и передаваемых из поколения в поколение эмпирических знаний, используемых для диагностики и лечения болезней[3]. Часть методов народной медицины, для которых доказывается эффективность и безопасность, могут перениматься современной медициной[1]. Народная медицина также может включать элементы магии, эзотерики и «альтернативные» — часто неэффективные, или даже опасные методы лечения.

Помимо термина народная медицина, в том же значении иногда встречается традиционная медицина — термин, относимый Всемирной организацией здравоохранения к таким направлениям как: китайская медицина, индийская аюрведа, арабская медицина унани и другие формы медицины коренных народов. В странах, где традиционная медицина не включена в национальную систему здравоохранения, она часто называется дополнительной медициной, альтернативной медициной или нетрадиционной медициной[6]. Таким образом, медицины традиционная и нетрадиционная парадоксально обозначают одно и то же — альтернативы конвенциональной медицины.

До конца XVIII века народная медицина не отделялась от общепринятой медицины, что ярко показывает книга базельского врача Теодора Цвингера «Sicherer und geschwinder Arzt, oder vollständiges Arznenbuch» (1684). Она базировалась в основном на постулатах Гиппократов и других древних врачей о «соотношении соков организма».

Термин «народная медицина» появился во врачебных трудах немецких учёных в первой половине XIX века и описывал тогда весь образ действий населения по отношению к своему здоровью, куда включалось, таким образом, не только знахарство, основанное на магии и натуропатии, но также гигиена и использование населением медицины, в том числе традиционной врачебной медицины. Таким образом, этот термин включал в себя едва обозримое многообразие преобладающих в народе представлений о болезнях и способах их лечения. Врачи в этот период, тем не менее, не отказывались от того, чтобы разоблачать медицинские представления населения. То же самое делал Иеремия Готхельф в своём романе «Anne Bäbi Jowäger haushaltet und wie es ihm mit dem Dokteren geht» (1843—1844).

В конце XIX века в странах, развивавших научный, доказательный подход к медицинским методам, взяло верх понимание термина, широко распространившееся к концу XX века — под «народной медициной» стало пониматься главным образом иррациональное, основанное на традиции знахарство в противовес классической врачебной медицине. Понятия «народная медицина» и «медицинские суеверия» часто стали использоваться как синонимичные.

Сведения, накопленные народной медициной, отражены в произведениях крупнейших врачей Древнего мира — Сушруты, Гиппократ и Галена, А.Цельса, а в последующем — в трудах Ибн Сины. Особенности народной медицины народов России изучали участники научных экспедиций в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие. В XIX веке основатели российской клинической медицины М. Я. Мудров, Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин и другие применяли в своей практике отдельные приёмы и лекарства, используемые народной медициной.

Научная медицина продолжает проверять и перенимать реально работающие методы народной медицины. Так, после многолетнего (с 1969 г.) исследования более двух тысяч растительных препаратов китайской народной медицины коллектив во главе с Ту Юю создал лекарство от малярии, выделив действующее вещество артемизинин из однолетней полыни лат. *Artemisia annua*. (За создание этого лекарства в 2015 году она получила Нобелевскую премию).

В ранний советский период (1926—1970 годы) сведения о народной медицине публиковал только журнал «Советская этнография». Причём народную медицину в журнале обособленно не выделяли, а писали о ней как об одном из аспектов жизни коренных народов. Также в журнале была рубрика «Из истории науки», где публиковались более ранние описания (начиная с XVI века) жизни народов, включая сведения об их традиционном лечении[8].

Древняя «традиционно-письменная» народная медицина есть у китайцев, индийцев (аюрведа, йога, Сиддха), иранцев (унани), но у восточных славян с практикой устной народной медицины после появления письменности не возникли свои варианты традиционно-письменной медицины. Поэтому «народные целители» кроме «традиционно-устных» практик стали заимствовать идеи для своих «традиционно-письменных» лечебных методов у китайской, индийской медицины, «вспомнили» шаманские обряды

коренных народов севера, тибето-бурятскую медицину (на основе трактата Джуд-ши), заимствовали западные психологические нью-эйджевские практики. В 1990-х появились также последователи иностранных неорелигиозных и неоязыческих движений, парапсихологических концепций, практик гипноза. Конкуренцию «народным целителям» в области психики и психосоматики стали составлять ранее практически отсутствовавшие психотерапевты и психоневрологи западных направлений (психоанализ Фрейда, аналитическая психология Юнга). Стали активно применяться гирудотерапия, остеопатия, ароматерапия.

В 1980—1990-х годах в связи с ростом популярности народной медицины и снижением популярности официальной научной медицины (по причинам связанным с перестройкой, инфляцией, проблемам с финансированием, «пандемией» магифрени и т. д.) стали появляться общественные организации различных «народных целителей». Такие общественные объединения облегчали народным «врачевателям» задачу по легализации своей деятельности — такая возможность у них появилась в 1993 году с выходом закона № 5487-1 «Об охране здоровья».

В 1991 году создан НИИ традиционных методов лечения (позже «Научно-практический центр традиционной медицины и гомеопатии», затем «Федеральный научный клинико-экспериментальный центр традиционных методов диагностики»).

Эти и другие общественные организации присваивают «народным целителям» различные «ученые звания»: «профессор народной медицины», «академик энергоинформационных наук» и одновременно выдают им «официальные бумаги», подтверждающие эти звания.

Принятию закона о народной медицине в России также способствовали инициативы ВОЗ 1977 года по принятию стратегии в области народной медицины.

В российском законе 1993 года говорилось о двух категориях: «Целителях и практиках нетрадиционной медицины». «Целители» должны лечить с помощью лекарственных трав, насекомых, советов по питанию и образу жизни. «Практики» должны были лечить с помощью советов по поведению и питанию, молитв, внушения (гипноза) и с помощью некой «коррекции биоэнергетических полей». Конечно, после выхода этот закон вызвал критику со стороны официальной научной медицины и ученых, из за того, что «целители» без медицинского образования теперь могли «лечить» вполне

легально. В 2011 году к неоднозначному закону добавили еще статью 50 «народная медицина», где попытались отделить лекарские магико-медицинские практики от духовных магико-мистических практик. Однако в «народной медицине» этнические лекарские практики неразрывно связаны с обрядами духовного исцеления, поэтому эта статья закона также довольно противоречива.

Таким образом, в России занятия «народным целительством» законодательно разрешено и соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

1. Изначальная включенность в целительскую традицию благодаря месту проживания или родственным связям. В этом случае наследуются имеющиеся приемы и навыки, а получение дополнительного образования и государственной регистрации часто связаны с расширением профессиональной деятельности и необходимостью её легализации.

2. Резкая смена мировоззрения, произошедшая в результате психологической или физической травмы, возникшее ощущение появления необычных способностей. На основе этого переживания создается собственная оздоровительно-мировоззренческая система, из других заимствуются только методы, согласующиеся с собственными концепциями целителя.

3. Собственное оздоровление и создание на этой основе оздоровительной системы.

1993—1994 гг. — создана система лицензирования традиционной медицинской деятельности.

Народные средства популярны и в наше время. Более ста семидесяти стран-членов ВОЗ заявили, что их население прибегает к альтернативной медицине. На сегодняшний день около 40 процентов фармацевтических продуктов такие препараты, как аспирин и лекарства от детского рака, основаны на традиционных знаниях.

Альтернативным методам лечения будет посвящен первый Глобальный саммит ВОЗ по народной медицине, который пройдет в Индии, в городе Гандинагаре, 17-18 августа. Главной его темой будет исследование роли традиционной, комплементарной и интегративной (сочетающей различные подходы) медицины в решении проблем в области здравоохранения. На

саммите представят результаты систематических обзоров народной медицины и её влияния на здоровье, данные клинической эффективности различных средств, а также результаты исследований влияния искусственного интеллекта в области народной медицины.

«Внедрение традиционной медицины в систему здравоохранения, если оно осуществляется продуманным, эффективным и, что самое важное, безопасным образом на основе самых актуальных научных данных, может способствовать ликвидации пробелов в доступе к помощи для миллионов людей по всему миру. Это может стать важным шагом в реализации целостных и ориентированных на человека подходов к здоровью и благополучию», – заявил Генеральный директор ВОЗ Доктор Тедрос Адханом Гебрейесус.

Народные методы – основа современных медицинских достижений

Сформировавшиеся методы лечения – результат длительных наблюдений и передачи опыта из поколения в поколение. Это наследие отражает способность человека адаптироваться к окружающей среде и взаимодействовать с ней.

Так, китайская ученая Ту Юйю, после безуспешных попыток создания антималярийного лекарства, обратилась к народной китайской медицинской литературе в поисках подсказок. В 1971 году команда Ту Юйю выделила артемизинин, активное соединение сладкой полыни, которое оказалось особенно эффективным в лечении длительных лихорадок при малярии. Артемизинин сейчас рекомендуется ВОЗ как основное и вспомогательное средство лечения малярии. В 2015 году Ту Юйю была удостоена Нобелевской премии по медицине за свою работу, которая спасла миллионы жизней.

Другим примером использования натуральных компонентов в современной медицине служит кора ивы в основе аспирина. Более 3500 лет назад она использовалась египтянами и шумерами в качестве обезболивающего и противовоспалительного средства. Позднее в Древней Греции кору использовали для облегчения боли при родах и лихорадках. В 1897 году ученый Феликс Хоффман на основе веществ, содержащихся в коре ивы, синтезировал аспирин – лекарство, которое и по сей день спасает миллионы жизней.

Таким образом, знания народов о лекарственных свойствах растений, послужили основой для современной медицины. Так, Мадагаскарский

барвинок стал известен как основной компонент лекарств от детского рака винбластина и винкристина. Упоминания о нем можно найти в мифологии Месопотамии, аюрведической системе традиционной индийской медицины, а также народной китайской медицине.

ВОЗ признает ценность народной медицины, в том числе аюрведической системы традиционной индийской медицины.

Боярышник и наперстянка получили широкое распространение как средства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Свое применение нашло также и активное вещество норэтиндрон, получаемое из дикой мексиканской ямсы, которое является одним из первых активных ингредиентов в контрацептивных препаратах.

Помимо использования знаний коренных народов для совершенствования современных лекарств, древние практики могут помочь в искоренении заболеваний. Так, современная вакцина от оспы, в течение тысячелетий уносившей жизни сотен миллионов людей, базируется на принципах древней практики вариоляции, при которой здоровых людей специально «прививали» содержимым оспенных язв, в результате чего они заболевали оспой в более легкой форме. Эта древняя методика была известна уже в 200 году до н. э. и широко использовалась в Азии и некоторых частях Африки. На сегодняшний день болезнь полностью искоренена.

Йога и иглоукалывание также служат примерами традиционных практик, успешно используемых для лечения хронических заболеваний. Доктор Сьюзен Виланд, сопредседатель Внешней консультативной группы ВОЗ по народной медицине и директор Кокрейновского центра комплементарной медицины, отмечает, что «более 20 клинических исследований доказали эффективность йоги при хронической боли в поясничной области. То же самое справедливо и для иглоукалывания».

Признание важности вклада народной медицины в современное здравоохранение необходимо для обеспечения доступа населения ко всем имеющимся методам лечения, подчеркивают в ВОЗ. При этом современные научные исследования, а также новые технологии позволяют оценивать эффективность и безопасность традиционных средств, а также повышать их потенциал.

Использование новых технологий, включая искусственный интеллект, может также расширить существующие знания о народной медицине. Продвинутые алгоритмы и возможности машинного обучения ИИ позволяют исследователям анализировать существующие народные медицинские знания и находить ранее неизвестные закономерности и тенденции.

Разнообразие форм жизни и знания коренных народов являются основой народной медицины. На сегодняшний день больше 80 процентов оставшегося биологического разнообразия на Земле находится на территориях коренных народов. И его защита в условиях климатических изменений тесно взаимосвязана с сохранением практики использования народных лекарственных средств.

С 25 по 28 июля в рамках подготовки к саммиту ВОЗ провела в Бразилии глобальный семинар по вопросам биологического разнообразия, знаниям коренных народов, здоровью и благополучию. Это мероприятие было направлено на более глубокое понимание взаимосвязи между биоразнообразием, традиционными знаниями и здоровьем человека. Рекомендации, разработанные на этой встрече, будут представлены на саммите в рамках концепции «Единое здоровье». Также на встрече ВОЗ представит результаты третьего глобального исследования, посвященного народной медицине, которые в дальнейшем будут использованы в обновленной стратегии ВОЗ в области народной медицины на период 2025–2034 гг.

Контрольные вопросы по теме.

1. Что является целью народной медицины?
2. Кто занимается народной медициной?
3. Как называется современная медицина?
4. какие отличия западной и восточной медицинами?

Проверьте себя.

За исключением того, что мозг считается центром мысли, сознания и эмоций.

Аристотель

Гален

Гиппократ

Ибн Сина

Абу Наср Фараби

Гален рассмотрел печень:

Кровотворный орган

Орган, похожий на мышцу

Орган на четыре человека

Железо

Нет правильного ответа

В папирусе описаны следующие заболевания, кроме

Диабет

Сердечные заболевания

Глазные заболевания

Рак желудка

Желудочно-кишечные заболевания

Один из покровителей медицины в Древнем Египте:

Брахма

Асклепий

Анахит

Все ответы верны

Наши предки унаследовали от животных следующие болезни, кроме

Артрит

Сальмонеллез

Бешенство

Гельминтоз

Малярия

Что включает в себя «здоровый образ жизни»?

Рациональный график труда и отдыха

Курение

Гиподинамия

Переедание

Все ответы верны

Что такое профессиональная деятельность?

определенная профессия, должность, возможность работать в определенных условиях

способность выполнять любую работу в нормальных условиях

возможность работать только в светлых условиях

способность выполнять неквалифицированную работу в нормальных условиях

все ответы верны

Занятие №4

Методы диагностики в народной медицине.

Цели темы:

- обучение студентов принципам диагностики в традиционной медицине;
- обучение пациентов правилам приема;
- подготовка пациентов к обследованию;
- обучение использованию научной литературы по современным методам диагностики больных

Начиная с первого курса подготовки будущего специалиста, являющегося предметом вступления в медицинскую профессию, у студентов начинает формироваться роль традиционных медицинских методов в профессиональных знаниях, навыках и компетенциях в процессе лечения и профилактики. Этот курс учит студентов четко визуализировать проблемы пациентов, общаться, вести себя в медицинских учреждениях и заботиться о пациентах.

Осмотр пациента и опрос по истории болезни.

Изучение результатов анализов и заключений врачей при наличии их.

Осмотр кожных покровов, зубов, волос

Проведение опроса

Отслеживание вашей речи и движения тела

Осмотр языка — карты состояния здоровья внутренних органов

Осмотр пациента и опрос по истории болезни.

Назначение лечения в китайской медицине происходит на основании точной и подробной диагностики всех параметров здоровья пациента. Одним из важнейших методов для постановки диагноза является осмотр.

Осмотр пациента и опрос по истории болезни.

Назначение лечения в китайской медицине происходит на основании точной и подробной диагностики всех параметров здоровья пациента. Одним из важнейших методов для постановки диагноза является осмотр.

- Как происходит осмотр на диагностике?
- Психологический аспект в диагностике
- Осмотр языка или диагностика по языку

В первую очередь врач внимательно исследует кожные покровы, цвет и состояние которых сообщает ему о наличии патологий в органах. В китайской медицине существует сложная классификация типов цвета кожи, каждый из которых сигнализирует об определенном заболевании. Учитывается не только цвет, но и влажность, блеск, чистота. Цвет лица всегда указывает на совершенно определенные заболевания, и «созерцание цвета лица» относится к одному из важнейших умений в диагностике. В зависимости от того, какой цвет и тип кожи является выраженным, врач делает выводы о состоянии Ци и крови, а также органах полых и плотных.

Конечно, при осмотре врач обращает внимание не только на кожу, но и на состояние волос, зубов, а также выражение лица и движения пациента. Эти параметры говорят о наличии, глубине и динамике болезни, как существующей, так и той, которая может появиться в ближайшее время. К примеру, состояние волос расскажет врачу о проблемах в почках, их слабости, если волосы тусклые и безжизненные. А кайма губ свидетельствует о состоянии селезёнки.

Информация о выделениях – стул, пот, моча, слезь также сообщают важную информацию о качестве энергии и функционировании внутренних органов. Чем здоровее человек, тем чище его выделения, не имеют специфического запаха и консистенции. Наличие каких-либо включений, примесей в выделениях и сложных тяжелых запахов говорят о болезни, а не о норме. Даже в пожилом возрасте.

На основе знания меридианов, китайский врач всегда имеет представление о том, что поверхность тела, в первую очередь язык и лицо, находятся в самой тесной взаимосвязи с органами, и являются их картой, на которой отображается состояние внутренних систем. Высыпания, покраснения, пятна и даже новообразования – это сигналы болезни для мудрого врача.

Психологический аспект в диагностике

Немаловажным аспектом осмотра является и наблюдение психического состояния пациента, или «шэнь», которое в переводе с китайского обозначает сознание или умственную активность. Другими словами, это умственное и психическое состояние человека, которое имеет непосредственное влияние на циркулирующую энергию и как следствие, здоровье. При определенных болезнях пациенты принимают определенные положения и совершают определенные телодвижения, это так называемые паттерны болезни. Они знакомы врачу, даже если сам пациент о них не догадывается. За тысячелетнюю историю китайская медицина накопила богатый опыт классификации этих движений психики и тела, которое всегда выражает внутреннее состояние человека.

Состояние «шэнь» диагностируется по речи, телодвижениям, выражению лица и глаз пациента. По общей реакции можно судить о силе или слабости работы внутренних органов, о качестве ци и балансе энергий Инь и Ян. Цветущий и энергичный вид указывает на хорошую циркуляцию Ци, и гармоничное функционирование органов. Любое отклонение от нормы здоровья тот час же отображается во внешней деятельности и виде человека, что дает врачу основания ставить тот или иной диагноз.

Осмотр языка или диагностика по языку

Важным источником информации для китайского врача является осмотр языка. За тысячелетия существования китайской медицины накопился огромный пласт данных о взаимосвязи языка и внутренних органов. Цвет, запах, влажность, налёт - всё это говорит врачу о состоянии здоровья пациента. Меридиан сердца непосредственно связан с языком, и зачастую свидетельствует о начале дисбаланса сердечно-сосудистой системы значительно раньше, чем это обнаружат кардиограммы.

Меридиан селезёнки также связан с языком, он проходит под языком и проявляется цветом, влажностью соответствующего вида.

Под языком же оканчивается меридиан почек, по состоянию которого можно судить о силе или слабости почек.

Какой бы орган мы не взяли, все они отображаются на карте языка, которая считывается внимательным и опытным врачом.

Китайский врач способен определить не только наличие заболеваний по языку, но и степень их тяжести и развития, и конечно вид специфического болезнетворного начала, которое привело к заболеванию, будь то холод, жар,

ветер и тд. Поэтому сразу после осмотра тела и прослушивания пульса доктор попросит вас показать язык, внимательно осмотрит и даже приносится к дыханию, чтобы не упустить ни одного послания тела. Точность диагностики по языку окутана легендами, так как опытный врач способен предотвратить появление болезни, обнаружив ее зачаток лишь осмотрев язык. В этом огромное преимущество китайской медицины, которая всегда на шаг впереди от развития болезни, а значит может предусмотреть и предотвратить её. Врачи клиники «ТАО» ежедневно подтверждают это на практике.

Как происходит осмотр ?

Психологический аспект в диагностике

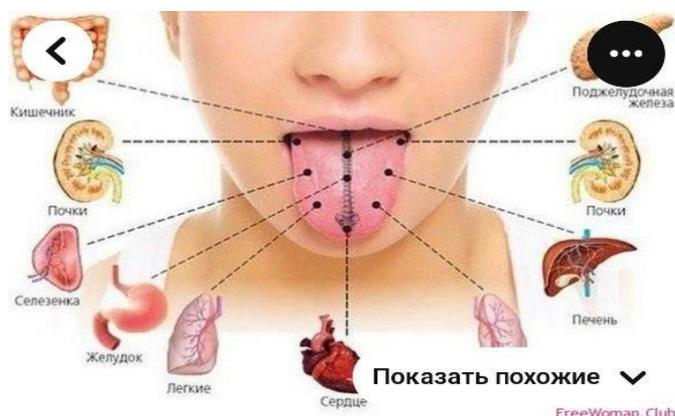
Осмотр языка или диагностика по языку

В первую очередь врач внимательно исследует кожные покровы, цвет и состояние которых сообщает ему о наличии патологий в органах. В китайской медицине существует сложная классификация типов цвета кожи, каждый из которых сигнализирует об определенном заболевании. Учитывается не только цвет, но и влажность, блеск, чистота. Цвет лица всегда указывает на совершенно определенные заболевания, и «созерцание цвета лица» относится к одному из важнейших умений в диагностике. В зависимости от того, какой цвет и тип кожи является выраженным, врач делает выводы о состоянии Ци и крови, а также органах полых и плотных.

Конечно, при осмотре врач обращает внимание не только на кожу, но и на состояние волос, зубов, а также выражение лица и движения пациента. Эти параметры говорят о наличии, глубине и динамике болезни, как существующей, так и той, которая может появиться в ближайшее время. К примеру, состояние волос расскажет врачу о проблемах в почках, их слабости, если волосы тусклые и безжизненные. А кайма губ свидетельствует о состоянии селезёнки.

Информация о выделениях – стул, пот, моча, слюна также сообщают важную информацию о качестве энергии и функционировании внутренних органов. Чем здоровее человек, тем чище его выделения, не имеют специфического запаха и консистенции. Наличие каких-либо включений, примесей в выделениях и сложных тяжелых запахов говорят о болезни, а не о норме. **Даже в пожилом возрасте.**

Осмотр языка или диагностика по языку



Важным источником информации для китайского врача является осмотр языка. За тысячелетия существования китайской медицины накопился огромный пласт данных о взаимосвязи языка и внутренних органов. Цвет, запах, влажность, налёт - всё это говорит врачу о состоянии здоровья пациента. Меридиан сердца непосредственно связан с языком, и зачастую свидетельствует о начале дисбаланса сердечно-сосудистой системы значительно раньше, чем это обнаружат кардиограммы.

Меридиан селезёнки также связан с языком, он проходит под языком и проявляется цветом, влажностью соответствующего вида.

Под языком же оканчивается меридиан почек, по состоянию которого можно судить о силе или слабости почек.

Какой бы орган мы не взяли, все они отображаются на карте языка, которая считывается внимательным и опытным врачом.

Китайский врач способен определить не только наличие заболеваний по языку, но и степень их тяжести и развития, и конечно вид специфического болезнетворного начала, которое привело к заболеванию, будь то холод, жар, ветер и тд. Поэтому сразу после осмотра тела и прослушивания пульса доктор попросит вас показать язык, внимательно осмотрит и даже принюхается к дыханию, чтобы не упустить ни одного послания тела. Точность диагностики по языку окутана легендами, так как опытный врач способен предотвратить появление болезни, обнаружив ее зачаток лишь осмотрев язык. В этом огромное преимущество китайской медицины, которая всегда на шаг впереди от развития болезни, а значит может

предусмотреть и предотвратить её. Врачи клиники «ГАО» ежедневно подтверждают это на практике.

Измерение пульса. Опрос и пальпация

Эта диагностика делится на два метода: пульсовое исследование и пальпация тела. Оба дают возможность составить точную клиническую картину и поставить достоверный диагноз. Китайская медицина насчитывает двадцать восемь видов пульса.

Пульсовая диагностика

Как проходит это обследование

Характеристики

Исследование поверхности тела методом пальпации

Пульсовая диагностика

Диагностика по пульсу (май-чжень) является базовой для получения информации о здоровье. В китайских учебниках существует несколько критериев пульса, которые ничего не скажут жителю России. Например, доктор должен определить является ли он «благоприятным» или «соответствующим», или же «идушим в противоположном направлении». Мы не будем перегружать терминами данную статью, и приводим эту информацию для того, чтобы показать разницу между западным и восточным подходом.

Несмотря на эти различия, оба направления, восточное и западное, сходятся в том, что пульс имеет прямую связь со всеми проявлениями здоровья и болезней. И любые изменения, а также необычный характер и другие проявления, указывают на наличие патологии. Даже время года отражается на этом факторе, и весной он становится более напряжённым, а осенью более поверхностным. В любом случае, необходимо знать, что пульсовая диагностика – это серьёзная наука, которая позволяет получать достоверные данные.

Как проходит это обследование

У взрослого пациента изучение пульса проводится тремя пальцами. Разной силы нажатия на запястье позволяют получить многочисленные данные – состояние органов и систем, зарождение или наличие хронических болезней, особенности психического состояния, и даже перенесенные осложнения, о

которых пациент может не помнить. Доктору открывается детальная картина. Каждый вариант нажатия необходимо выдерживать не менее минуты для точности измерения.

Рекомендации от докторов клиники «ТАО»: постарайтесь не подвергать себя физическим и психическим нагрузкам до приема у врача. Ваше состояние должно быть спокойным. Воздержитесь от бодрящих напитков, таких как кофе или чай, и конечно, от алкоголя.

Характеристики

За тысячелетнюю историю традиционная медицина Китая собрала большое количество статистических данных о норме пульса в той или иной клинической ситуации. Мы перечислим коротко самые главные.

Нормальный пульс

Также называется мягким (хуань-май) – при прослушивании проявляется как спокойный и достаточно сильный, одинаков по интенсивности биений на всех трёх уровнях – на поверхности, в середине и в глубине. Составляет от шестидесяти до восьмидесяти ударов в минуту. Играют роль такие характеристики как равномерность, так как это один из важных показателей нормальности биения. Безусловно, в зависимости от других факторов: возраст, пол и даже толщина кожных покровов эта норма будет двигаться в ту или иную сторону.

Поверхностный пульс

Проявляет себя хорошо при прощупывании без давления. Однако, чем сильнее нажимает на запястье доктор, тем меньше он слышен, так как проявляется только при поверхностном касании. Главная особенность – этот пульс лежит на поверхности. Чаще всего сопровождается инфекционными заболеваниями с внешними поражениями.

Глубокий пульс

При лёгком давлении почти не прослушивается, так как скрыт в глубине. Только сильное нажатие на запястье способно ощутить его, раскрывая особенности проявления. Основные сопутствующие диагнозы: болезни внутренней полноты, переизбытка Ци, которая может скапливаться в «родительских» или «детских» органах, согласно китайской терминологии.

Скрытый пульс

Залегают ещё глубже, и услышать его можно, только если с большой силой давить на запястье, сосредотачиваясь на биении со всем вниманием. Его наличие свидетельствует о патологических процессах в организме, а также сильных болях или слабости.

Медленный пульс

Скорость ударов меньше, чем у нормального. Основные сопутствующие болезни: переизбыток холода или недуги пустоты, то есть недостаточность Ци. Это сигнализирует об общей слабости, снижении защитных сил и слабом функционировании органов.

Другие виды пульса

Помимо вышеперечисленных, в китайской традиционной медицине существуют также напряженный, слабый, большой, нитевидный, малый, скользящий, узелковый, мягкий, нерегулярный, замещающий, пустой и тугой пульс, и их комбинация. Только опытный врач, с большим опытом работы в состоянии различать все виды.

По результатам научных исследований, проводившихся в ведущих университетах стран Европы, данные, полученные с помощью пульсовой диагностики ничем не отличались от полученных с помощью измерительной аппаратуры. Это ещё раз подтверждает научную обоснованность и достоверность этого обследования.

Исследование поверхности тела методом пальпации

Второй способ - прощупывание тканей и суставов пациента (ань-чжень). Доктору важны такие показатели как полнота и худоба, плотность, влажность или сухость кожных покровов, а также температура, наличие отеков, высыпаний и покраснений. Пальпаторное обследование позволяет сделать выводы о наличии или недостатке жара или холода, а также преобладании пустоты или полноты, то есть преобладании или отсутствии Ци. Наличие припухлостей несёт информацию о застойных явлениях как патологического, так и нормального характера. Поверхность кожных покровов, в частности ладоней, сообщает нам о циркуляции энергии Ци и балансе Инь и Ян. Например, если ладони слишком горячи, это объясняется чрезмерным расходом Ци. Сам пациент может не отмечать этого, но внимательный врач обязательно укажет на этот симптом, и предупредит о возможных последствиях. Особое внимание доктор уделяет пальпированию области живота, изучая состояние органов и определяя их напряжение,

наличие застойных явлений и возможных патологий. Симптомы легкой или сильной боли при разных нажатиях говорят о протекающих болезненных процессах, требующих скорейшего врачебного вмешательства. Идеальный живот – мягкий, с хорошо прощупываемыми органами, без припухлостей или твердых образований. Это большая редкость, так как в этой области скапливается не только болезнь, но и стресс, который человек испытывает в течение жизни. Привычка женщин втягивать в себя живот плохо сказывается на органах и приводит в застойным явлением. Также побочный эффект могут иметь и занятия тяжёлым спортом, которые цементируют абдоминальные мышцы, образуя застои крови и энергии. В завершение специалист анализирует все факторы, собранные во время приема, сопоставляет, сравнивает, после чего ставит диагноз, который для европейца может звучать достаточно абстрактно: «Преобладание холода в почках» или «Недостаток жара в печени». Пусть вас не смущают эти слова, так как за ними стоят тысячелетние знания особенностей функционирования всех систем человека. Такой целостный, глубокий и частично философский взгляд приносит конкретные измеримые результаты после лечения. Это доказывают более чем десятилетняя работа клиники «ТАО» и тысячи благодарных пациентов.

Измерение пульса. В китайской медицине 28 сценариев пульса, каждый говорит об определенном состоянии организма.

Опрос. Доктор поинтересуется вашим психологическим состоянием. Это поможет ему составить подробную картину болезни.

Пальпация. Врач обследует ткани и суставы вашего тела. Отеки, температура, влажность, сухость — говорит об определенном состоянии энергии в теле. Организм внешними проявлениями передает информацию о состоянии внутренней системы.

Третий этап диагностики в традиционной китайской медицине — оценка звуков и запаха пациента. Врач прослушивает звучание голоса, характер речи и дыхания.

Составление программы лечения.

Третий этап диагностики в традиционной китайской медицине — оценка звуков и запаха пациента. Врач прослушивает звучание голоса, характер речи и дыхания. В древние времена не было оборудования, которое дает информацию о состоянии здоровья внутренних органов. Врачи традиционной китайской медицине научились даже по небольшим внешним проявлениям

определять заболевания. Эти методы диагностики точны, информативны и актуальны даже сегодня.

Прослушивание

Речь

Дыхание

Оценка запаха

Прослушивание

Это исследование проходит незаметно для пациента. В ходе беседы доктор обращает внимание, как говорит человек, на его голос. Например, охриплость характерна для инфекционных заболеваний дыхательных путей, гнусавость — для ринита или синусита, а вот осиплость может указывать на проблемы с щитовидной железой. Это лишь несколько примеров из сотен.

У пациентов с разными диагнозами отличается глубина, полнота и громкость голоса. Такие мелочи и подмечает доктор на приеме.

Речь

Скорость, темп и характер речи меняется в зависимости от состояния человека. Если пациент говорит спутанно и сбивчиво, то у него подозревают заболевания сердечно-сосудистой системы. С большой вероятностью он будет тревожным и нервным, а при тахикардии присоединится суетливость. Это отражается и на поведении, и на речи.

При неврологической патологии пациент тоже может говорить спутанно и сбивчиво, но его речь замедленная, он легко сбивается с мысли.

По опыту врачей клиники «ТАО» у пожилых людей, которые склонны ворчать даже когда они одни в комнате, в 90% случаев наблюдают заболевания сердца или сосудов. При лечении дискомфорт проходит, нервозность и другие проявления стресса снижаются. В результате проговаривание мыслей вслух прекращается.

Характер речи и поведение пациента врач подмечает на приеме, уже на этом этапе он предполагает несколько предварительных диагнозов. При дальнейшем обследовании он их подтверждает или исключает.

Дыхание

Частота дыхания, длина вдоха и выдоха, их соотношение, наличие хрипов и свистов — все это важно для диагностики заболеваний всех внутренних органов.

Учащенное дыхание характерно для повышенной температуры, патологии сердечно-сосудистой или дыхательной системы. Урежение дыхания может указывать на поражение центральной нервной системы.

В норме выдох примерно в 1,3 раза длиннее вдоха. Вдох может удлиняться при сужении гортани или трахеи. Такое возможно при отеке мягких тканей из-за воспаления, например, при ларингите, трахеите. Трахею может сдавливать и увеличенная щитовидная железа. Если у пациента выдох значительно длиннее вдоха, у него подозревают бронхиальную астму.

Пациент с бронхитом дышит и говорит иначе, чем человек с больным сердцем, хотя у обоих может быть одышка. Таких нюансов дыхания десятки. Врачи традиционной китайской медицины выявляют их на приеме, опираясь на логику, знания о механизмах развития заболеваний и опыт.

Оценка запаха

Состояние здоровья отражают и запахи: изо рта и носа, пота, слизи и других выделений.

Резкий неприятный запах брожения от пота часто указывает на гормональные нарушения. Однако причиной повышенного потоотделения может быть дисфункция нервных волокон, например, при неврологических заболеваниях или нейропатии из-за сахарного диабета.

Неприятный запах изо рта может указывать на патологию желудочно-кишечного тракта или нарушение обмена веществ, который возможен из-за нарушений работы почек или печени.

По характеру мокроты или выделений из носа врач может даже определить причину респираторного заболевания: гнойные резко пахнущие выделения характерны при бактериальной инфекции.

Контрольные вопросы по теме.

1. Какие психологические аспекты методов диагностики в народной медицине?
2. Как происходит осмотр ?

3. Что можно определить при осмотре языка?
4. Что можно определить при осмотре кожи и ногтей?
5. Что можно определить обследуя походку больного и по изменению речи?

Занятие №5

Методы лечения в народной медицине.

Цель: познакомиться с альтернативными методами нетрадиционной медицины.

1. Изучение нетрадиционных методов лечения, используемых в традиционной медицине.
2. Эффективность нетрадиционной медицины в лечении хронических заболеваний.
3. Общие указания по лечению нетрадиционными методами народной медицины.

Содержание темы.

Альтернативное лечение (нетрадиционная медицина, нетрадиционная медицина) основано на опыте, накопленном разными народами за несколько тысяч лет. Свою эффективность он доказал тем, что нетрадиционные методы лечения уже существовали в истории человечества и в настоящее время востребованы. Преимущество альтернативной медицины заключается, прежде всего, в использовании натуральных средств, безопасных и безвредных. Другое его преимущество в том, что это альтернатива нетрадиционным методам лечения, т.е.

Нетрадиционные методы лечения применяются при хронических заболеваниях, когда необходимо укрепить организм, предотвратить развитие заболевания, возникновение заболевания или появление осложнений, если нет непосредственной угрозы жизни или тяжесть заболевания будет эффективной. Травяные чаи, медовое лечение, массаж, грязелечение, ароматерапия и т. д. – лучший способ профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Длительное применение лекарственной терапии хронических заболеваний часто сопровождается развитием побочных эффектов, что значительно снижает терапевтический эффект, а иногда приводит к появлению новых патологических состояний. Причины, по которым люди выбирают нетрадиционную медицину: 1. Неэффективность традиционных методов лечения. 2. Желание восстановить и укрепить здоровье, которое не могла обеспечить традиционная медицина. 3. Желание уменьшить количество

принимаемых лекарств. 4. Идея о том, что традиционная медицина лечит симптомы, а не причину заболевания. 5. Желание улучшить качество жизни.

НЕТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ – МЕТОДЫ

1. Озонотерапия.
2. Иглоукалывание (прокалывание, лечение иглами) – метод лечения многих заболеваний с помощью игл (специальных игл) в определенных точках тела.
3. Апитерапия – лечение продуктами пчеловодства, использование пчелиного яда и препаратов из него в лечебных целях.
4. Ароматерапия – это лечение нетрадиционными эфирными маслами.
5. Аутогенные упражнения – воздействие на физическое и психическое состояние посредством самовнушения.
6. Аэрозольтерапия – ингаляция аэрозолей лекарственных веществ для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
7. Аэроионотерапия – лечение воспалительных заболеваний дыхательных путей ионизированным воздухом.
8. Бальнеология – отдел курортологии, изучающий минеральные воды и их применение в лечебных и профилактических целях.
9. Баротерапия – нетрадиционный метод лечения высоким или низким давлением воздуха.
10. Биоэнерготерапия – лечение биологической энергией.
11. Вибротерапия – метод лечения заболеваний с помощью вибрации, создаваемой специальными приборами.
12. Водолечение (гидротерапия) – применение воды в профилактических и лечебных целях в виде местных и общих ванн, обтираний, душа, обертываний, компрессов, компрессов.
13. Гелиотерапия – лечение солнцем.
14. Гирудотерапия – лечение пиявками.
15. Голодание – метод лечения ожирения и ряда других заболеваний путем временного ограничения или полного прекращения приема пищи.

16. Гомеопатия – это применение минимальных доз веществ, вызывающих в больших дозах явления, сходные с симптомами заболевания.
17. Грязелечение - метод термотерапии с применением грязей минерально-органического происхождения, а также веществ, сходных с грязью (торф, глина и др.). Общая или местная глина используется в виде ванночек, программ, тампонов.
18. Диатермия – глубокий прогрев тканей токами высокой частоты и большой мощности специальным аппаратом.
19. Нетрадиционная обработка керосином.
20. Лечение перекисью водорода.
21. Лечение синим йодом.
22. Дыхательная терапия.
23. Литотерапия – нетрадиционный метод лечения камней.
24. Магнитотерапия – лечение постоянными и импульсными магнитными полями.
25. Мануальная терапия – комплекс мануальных биомеханических методов, направленных на облегчение боли и восстановление подвижности позвоночника и суставов.
26. Металлотерапия – наложение на тело пластин из различных металлов.
27. Натуральная терапия – лечение препаратами природного, минерального, растительного или животного происхождения.
28. Нафталантерапия – лечебное применение нафталанской нефти в виде паровых или солнечных ванн.
29. Остеопатия.
30. Лечение парафином – применение расплавленного парафина в виде аппликаций, прослоек или ванночек.
31. Стоун-терапия – это техника массажа с использованием различных натуральных камней.
32. Талассотерапия – лечение морской водой, водорослями, солью и грязями.

33. Торфотерапия – разновидность грязелечения: аппликации торфа, отвечающего определенным требованиям и нагретого до температуры 42-52°C.

34. Уринотерапия – наружное или внутреннее использование мочи человека или животного в лечебных целях. Традиционная медицина оказывает на него крайне негативное воздействие.

34. Ультразвуковая волновая терапия.

37. Фитотерапия – лечение лекарственными травами.

38. Фунготерапия – нетрадиционное лечение грибами. Некоторые из вышеперечисленных методов ограничено используются в народной медицине в тех случаях, когда традиционные методы лечения не могут быть использованы или при лечении хронических, неопасных для жизни заболеваний. Самый распространенный нетрадиционный метод лечения в Китае и России. В других странах это запрещено или строго ограничено.

В начале XXI века происходит парадокс: чем более развивается альтернативная медицина, находят новые способы борьбы с ранее неизлечимыми болезнями, происходит прорыв современных технологий, тем все больше людей в мире обращаются к истокам, прибегают к народным средствам лечения от самых простых до смертельных болезней.

Давайте рассмотрим все положительные и негативные стороны лечения средствами народной медицины. В основе лечения с испокон веков лежало применение трав, растений. Экология была намного безопасней и травы не содержали в себе огромное количество ядов и токсинов, тяжелых металлов.

Чаще всего люди прибегают к лечению травами при недостатке средств, при незнании и непонимании серьезности своего заболевания. И тем самым затягивая болезнь и усугубляя ее. Немалую роль играет в продвижении «бабушкиных рецептов» и интернет. Часто люди, зайдя на первый попавшийся сайт, слепо следуют рецептам и рекомендациям неких Марф, Настасий и . д. не задумываясь о том, что эти статьи пишут люди исключительно для наживы, не имея элементарного медицинского образования.

И тем самым запускают и усугубляют необратимые процессы в своем организме, когда даже хирургическое вмешательство квалифицированных докторов не в силах изменить ситуацию.

К очевидным плюсам народной медицины относятся:

- невысокая стоимость и доступность
- доверие к народным средствам, проверенным веками
- в основу многих лекарственных препаратов входят травы

К минусам применения народной медицины можно отнести:

- неконтролируемая, а зачастую и смертельная доза применения
- незнание совместимости тех или иных лекарственных трав друг с другом, которые могут привести к возникновению новых заболеваний, а зачастую и смертельного исхода
- длительность лечения, что недопустимо в случае необходимости хирургического вмешательства

Многие методы народной медицины не приняты в традиционной медицине. Даже научные исследования не всегда могут объяснить феномен целительной способности и эффективности целителей.

Однако современная медицина не отрицает права на такую альтернативу собственным технологическим и научным методам. Главное, чтобы они не навредили пациенту.

Обычно народная медицина применяется при аллергических реакциях, заболеваниях суставов, позвоночника, кожи, неврологических заболеваниях.

Наиболее известные отрасли альтернативной медицины:

- Гомеопатия;
- Иглокальвание;
- Натуропатия.

Наследие народных целителей из разных стран представляет собой глубокие знания альтернативной медицины, такие как:

- Ароматерапия — лечение ароматами;
- Апитерапия — лечение продуктами пчеловодства;
- Фитотерапия — лечение лечебными травами (прием настоев различных растений и трав положительно влияет на работу всего

организма, очищает жизненно важные органы и кровь от шлаков, повышает защитные функции организма без побочного воздействия на органы);

- Натуральная терапия — лечение препаратами природного, минерального, растительного происхождения;
- Гирудотерапия — лечение пиявками;
- Мануальная терапия — биомеханические техники, выполняемые вручную для устранения боли и восстановления подвижности позвоночника и суставов;
- Иглоукалывание — прижигание, иглоукалывание, точечный массаж;
- Стоунтерапия — массаж различными натуральными камнями;
- Гидротерапия — использование воды в виде местных и общих ванн, массажей, душа, обертывания, душа в профилактических и лечебных целях;
- Голод;
- Звуковая терапия или музыкальная терапия;
- Здоровое питание;
- Талассотерапия — лечение водорослями, солями, грязью;
- Су-джок — один из методов восточной медицины, представленный иглоукалыванием.

Традиционная китайская медицина может вылечить многие хронические и острые заболевания или облегчить связанные с ними симптомы, боль или улучшить самочувствие.

Высокая эффективность методов лечения традиционной китайской медицины делает его ценным дополнением к традиционной медицине в следующих областях:

- Боль (мигрень, артрит, боль в спине и суставах, невропатическая боль)
- Аллергии, аутоиммунные заболевания (сенная лихорадка, бронхиальная астма, кожные заболевания)

- Функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта (газы, изжога, синдром раздраженного кишечника, запоры)
- Заболевания мочевыводящих путей (склонность к воспалению мочевого пузыря, судороги мочевого пузыря)
- Женские жалобы (нарушения менструального цикла, климакс, постменопауза)
- Психические, психосоматические (тревожные расстройства, переутомление, нарушения сна).

Плюсы и минусы нетрадиционной медицины

Плюсы: часто альтернативная медицина считается «натуральной». Большинство людей, которые выбирают альтернативную медицину, ищут более естественный подход к лечению их хронических заболеваний.

К минусам нетрадиционной медицины можно отнести: некоторые альтернативные методы были изучены и были признаны безопасными и даже эффективными. Другие не были тщательно изучены, а некоторые даже были признаны вредными. Что является «естественным», не всегда означает, что оно безопасно.

В настоящее время в сфере международного медицинского туризма повышенным спросом пользуются лечебные и оздоровительные программы по реабилитации и восстановлению организма, проводимые по восточным народным методикам. Также они полезны для общего повышения иммунитета человека.

Народная медицина ассоциируется с травами, пиявками, лечением медом, рефлексотерапией и с другими методами. К народной медицине относят и гомеопатию. Отношение к ней у многих людей неоднозначное: есть приверженцы, а есть и те, кто отвергает данные методы лечения, предпочитая обращение к врачам и лечение лекарственными препаратами. Плюсы и минусы методики, безусловно, есть, но, поскольку мы живем в 21 веке, при любых беспокойствах и ухудшении самочувствия, особенно, если оно резко ухудшается, безусловно, следует обратиться хороший медицинский центр в Строгино к специалисту, чтобы провести диагностику и выявить причину недомогания.

Что является народной или традиционной медициной?

Методов лечения – широкое разнообразие, например, китайская медицина основана на рефлексотерапии, лечении травами, минералами и лекарственными препаратами животного происхождения. В России же издревле применялись травы, минералы, но с веками медицина трансформировалась в более эффективное и “сильное” направление, применяющее современные лекарственные препараты, основанные, как на растительных экстрактах, так и на искусственно выведенных веществах, помогающих в лечении даже самых тяжелых заболеваний.

Ни для кого не секрет, что до 20 века была повышена смертность, люди умирали от воспаления легких, ангины, инсульта, во время сложных родов, поэтому современные синтетические препараты призваны спасать людские жизни и восстанавливать здоровье.

Самыми большими плюсами народной медицины являются:

1. Профилактика. Правильное питание, травяные отвары и настойки, рецепты правильной заготовки и хранения различных продуктов - всё это требует незначительных усилий, но может привести к значительным результатам. Ещё одним способом предотвратить множество заболеваний считается соблюдение постов.

2. Для лечения используются только экологически чистые ингредиенты. Подтверждается знаменитое высказывание Конфуция: «Ваше лекарство должно быть пищей, а ваша пища должна быть лекарством», в то время как большинство препаратов официальной медицины имеют множество противопоказаний и побочных действий.

Итак, средства народной медицины - это отличный способ профилактики и поддержания здоровья, но в случае возникновения экстренных ситуаций, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту.

Теперь хотелось бы отметить отрицательные стороны:

К представителям народной медицины относятся: целители, знахари, травники, которые обещают улучшить ваше физическое и моральное состояние, придадут сил для жизни и помогут избавиться от болезней и недугов при помощи своих природных сверхъестественных способностей, магических заговоров и травяных настоев. Все они говорят, что обладают особым даром, доставшимся от предков, этот дар им дал Бог и многое другое, но зачастую из 10 всего 2 - 3 представителя народной медицины могут действительно помочь или хотя бы не навредить. Ведь для врача

главным принципом для выбора методики лечения пациента является то, что каждый организм индивидуален, необходимо учитывать возраст, пол, сопутствующие заболевания, генетику и многие другие факторы. Пренебрегая этим принципом травники, знахари, и другие их коллеги могут нанести вред в виде:

- Аллергической реакции. Известно, что для приготовления настоек, компрессов и отваров используются различные растения. Некоторые из них могут оказывать негативное воздействие на организм человека из-за того, что содержат аллергены. Итогом приёма такого лекарства может стать отек слизистой носа, покраснение кожных покровов, ухудшение дыхания и т. д.
- Ожог кожи и слизистых. Спирт, содержащийся в настойках, а также сок некоторых растений, который может использоваться в компрессах, обладают местнораздражающим действием. И если у человека чувствительная кожа, то длительное применение подобных средств может вызвать не только ее покраснение, но и появление волдырей, шелушение.
- Интоксикация организма. Некоторым больным, например детям, беременным или взрослым, имеющим сопутствующие заболевания категорически противопоказаны спиртосодержащие лекарственные средства. А настойки, изготавливаемые по народным рецептурам, часто содержат в своем составе водку. Она может спровоцировать нарушения в работе пищеварительной и кровеносной систем. Ряд растений содержат токсины. И при неправильном подборе компонентов снадобье может стать не только не полезным, но и опасным для здоровья.
- Психические расстройства. Были случаи, когда предлагалось при лечении детской гемангиомы отводить детей к умершему человеку и прикоснуться до его конечностей, и повторять такой визит до 10 раз. Такие мероприятия однозначно наносят вред развивающейся психике ребёнка.
- Потеря времени. Когда пациент узнаёт о своем печальном диагнозе, чаще онкологическом, он пренебрегает назначениями врача в виде исследований, операций, химиотерапий, и идёт к травникам и другим похожим специалистам. Здесь он проникается их методами лечения, философией и данная терапия протекает неделями и месяцами, но, к сожалению, улучшение не наступает, состояние только ухудшается, а боли становятся нетерпимыми и тогда пациент возвращается к первому специалисту и соглашается на предложенное лечение, но это становится невозможным, так как произошло прогрессирование заболевания с поражением других органов, и в скором

времени наступает смерть. То есть время играет важную роль в лечении заболевания.

Таким образом, народная медицина - это целый комплекс мероприятий, охватывающий многие сферы человеческой жизни. Конечно, и в народной, и в традиционной медицине есть свои плюсы и минусы, поэтому не стоит пренебрегать одним методом и доверять другому. На наш взгляд, народная медицина имеет место быть в случае, если базой для данных методов лечения являются научные исследования и доказательства. В противном случае она не может иметь целебный характер. Ведь истинный врачеватель, специалист, целитель учится с детства и до самой старости.

В понятие народной медицины входит совокупность традиционных медицинских методов и средств, накопленных многовековым опытом применения различных терапевтических методов и методов лечения. Происхождение традиционной медицины восходит к зарождению человечества, это исторически древняя концепция, которая уточнялась по мере развития общества.

Традиционная медицина всегда тесно связана с духовными традициями народа. Накопленная мудрость передавалась из поколения в поколение. Издревле в русских деревнях пользовались советами знахарей, оруев. Большинство традиционных методов лечения основаны на использовании целебных свойств окружающей человека природы. До наших дней сохранилось множество древних «травников», в том числе описания лекарственных растений и способов их применения. На Руси лечение травами широко применялось еще до принятия христианства. Одним из подтверждений этого является «Изборник великого князя Святослава Ярославовича» (1076 г.), содержащий сведения о лекарственных растениях. Сохранился экземпляр русского травника «Мози», составленный Европакси, внуком Владимира Мономаха. Однако традиционная медицина не ограничивается применением трав.

Трудно сказать, что больше помогало людям – целебная сила растений или вера в помощь Всевышнего, ведь среди людей ничего не делалось без молитвы. Врач вселил в него чувство благоговения перед духовной силой, которая должна помочь облегчить страдания больного, и это приводило к случаям чудесного исцеления. Большая часть практики народного целительства и магии, особенно из уст в уста, до сих пор недостаточно изучена или утеряна. Традиционные методы врачевания всегда были тесно связаны с различными ритуалами, молитвами, заговорами, магическими

действиями, шаманизмом. Действие этих факторов, несомненно, не меньше, чем действие лечебных средств.

Несмотря на постоянно совершенствующиеся научные знания об окружающей нас природе и Вселенной, неотъемлемой частью которой мы являемся, многие вещи остаются загадочными и неподвластными человеческому разуму. К сожалению, современный человек практически разучился прислушиваться к окружающей природе, перестал ее понимать и утратил способность использовать ее многочисленные возможности. Мы должны помнить и понимать, что традиционная медицина и окружающая нас природа тесно связаны. Важно понимать, что причинами наших заболеваний зачастую являются стрессовые состояния, поведение людей (злое, агрессия, ревность, зависть и т. д.).

Лечение травами, если оно проведено правильно, обязательно должно помочь человеку, ведь контакт с растениями уже приносит пользу. Просто нужно отнестись к этому серьезно. Быстрый и любящий сбор трав – это только начало процесса исцеления. К растению следует относиться как к живому организму и духовно исцелять. У японцев есть правило, которого они придерживаются, срезая цветы для букета: «Прежде чем срезать цветок – поговорите с ним». Если к цветку для букета они так относятся, то надо поинтересоваться, как относиться к растению с любовью. Сбор растений всегда был священным ритуалом для врачей и целителей. Каждый человек и каждое растение — уникальные системы, адаптированные к Вселенной. Найти энергетическую гармонию между ними – настоящее искусство исцеления и залог успешного лечения. Эффективность препаратов неодинакова для разных людей и зависит от многих факторов. В древности целители считали, что положение планет во время сбора растений оказывает существенное влияние на качество приготавливаемого лекарства. Например, большое значение для целебной силы растений имеет положение Луны в момент их сбора. Люди верили, что день Ивана Купалы или его канун хорош для сбора различных трав. Кроме того, у каждого растения есть оптимальное время сбора урожая, когда его целебная сила наибольшая. К сожалению, в наше экологически неблагоприятное время нужно быть осторожным при выборе места для сбора растений. Например, нельзя собирать растения в городских или промышленных зонах, возле дорог и т. д.

Многие считают, что традиционная медицина является залогом здоровья человека и его будущего, ведь в нашей повседневной жизни постоянно нарушается экология, различные нагрузки и методы, разработанные нашими

предками (очищение организма, закаливание, правильное питание, автомобиль), помогают человечеству ощутить счастье и радость достижения здоровья, только этими методами следует пользоваться регулярно. Народная медицина помогает сохранить семейное счастье.

Из современного энциклопедического словаря:

«Традиционная медицина – это совокупность собранных людьми эмпирических данных о целебных средствах, а также лечебно-гигиенических приемах и навыках выявления, профилактики и лечения заболеваний. В арсенал народной медицины входят препараты растительного, животного и минерального происхождения. источники, природные факторы (минеральные воды, лечебные грязи и т. д.), некоторые хирургические методы (переливание крови и т. д.). Современная научная медицина использует многие традиционные лекарства». Нет человека, который никогда чем-нибудь не болел. Но иногда достаточно приложить минимальные усилия, чтобы почувствовать себя непобедимым перед лицом любой болезни, ведь природа позаботилась о нашем совершенстве, она дала человеческому организму внутренние резервы, уникальные для каждого, в нужный момент. возможность Нужно знать, как это сделать, чтобы можно было избавиться практически от любого заболевания.

Не бойтесь слова «знахарь» — оно означает «знать», «знать». Древняя медицина поддерживалась квакерством, знаниями и исцелением души и тела народными врачами. Сила духа этих народных целителей давала им силу лечить болезни людей, поэтому это лекарство еще называли лекарством избранных или лекарством волхвов. Эти рецепты проверены веками, они просты и эффективны. В этом разделе собрано множество рецептов народной медицины, сгруппированных по заболеваниям. Каждая статья содержит краткое описание причин и проявлений заболевания и, конечно же, множество рецептов избавления от недуга. Не забывайте, что иногда старые бабушкины рецепты оказываются эффективнее многих традиционных методов лечения.

Под словом здоровье ощущается не только физическое благополучие организма, но и духовное, нравственное, словом, гармония человека с природой. Когда человек отчужден и отчужден от природы, человек становится подвержен многим заболеваниям и трудностям. Часто человек ищет таблетку для избавления от болезни, глубоко веря, что таблетка способна мгновенно излечить его от всех душевных и физических недугов.

Каждый человек обладает огромным потенциалом собственного потенциала. При правильном подходе к методу и способу лечения, то есть использовании традиционных медицинских методов лечения, человек гарантирует себе продление своей жизни и повышение ее качества. Во многих дошедших до нас книгах традиции народных целителей разных народов и стран сохраняются из поколения в поколение.

По неизвестной причине традиционную народную медицину теперь называют «нетрадиционной», хотя на самом деле и по сути это традиционная медицина, существующая уже тысячи лет. Традиционная медицина не отрицает и не отказывается от современной, официальной медицины, а многие традиционные народные средства дополняют и образуют официальную медицину, например, лекарства на основе лекарственных трав, грязелечение, физиотерапия и т. д.

Биологически активные вещества растений родственны человеческому организму по своей природе. Они легче включаются в процессы жизнедеятельности человека, поэтому лучше усваиваются и в сравнительно редких случаях вызывают непереносимость организма. Эволюция человека и эволюция растений тесно связаны. После того, как в растительном мире стали доминировать высшие растения, на Земле появились млекопитающие, в том числе и человек.

Лекарственные травы имеют много преимуществ перед химикатами. Прежде всего, это богатый химический состав растений, близких человеку, благодаря чему они легко усваиваются и практически не вызывают аллергии. Это витамины, гормоны, эфирные масла, органические кислоты, минеральные элементы, природные антибиотики, фитонциды, биофлавоноиды, антиоксиданты. благотворное комплексное воздействие на организм. Поэтому растения помогают людям исцеляться, особенно от хронических заболеваний. Однокомпонентные химические препараты чужды человеку, часто вызывают аллергию и очень токсичны. Их нельзя использовать в течение длительного времени, поскольку они могут вызвать проблемы со здоровьем. Благодаря наличию в организме человека чужеродных препаратов он защищает себя, вырабатывая ферменты, разрушающие их. Поэтому химические препараты в лечебном арсенале служат недолго, около 10-15 лет. Хотя лекарственные растения использовались на протяжении тысячелетий с момента появления человека.

Преимущества использования традиционных методов лечения

Многие современные методы лечения проверены многолетним опытом.

Большую часть используемых препаратов можно отнести к экологически чистым.

Использование традиционных методов лечения помогает оказать щадящее и максимально безопасное воздействие на организм.

Большим плюсом лечения народной медициной является то, что противопоказаний практически нет, и даже при одновременном применении нескольких препаратов побочные эффекты сводятся к минимуму.

Если говорить непосредственно о фитопрепаратах, то лечебный эффект дополняется общей витаминизацией организма.

Основные рекомендации по применению средств народной медицины

1. Большинство народной медицины включает курсы лечения для достижения максимального результата.
 2. Необходимо строго соблюдать все рекомендации, указанные в рецептах.
 3. При обработке растительного сырья, как правило, предпочтительно использовать настойки и настои, приготовленные на водяной бане. Это сохраняет максимальное количество питательных веществ.
 4. Если говорить о самостоятельном сборе лекарственных растений, то это следует делать в трех километрах от оживленных магистралей, городов и промышленных предприятий. Это связано с тем, что растения обладают свойством собирать вещества из окружающей среды.
 5. В случае возникновения побочных эффектов лечение следует быстро отменить и использовать по-другому.
 6. При использовании традиционных методов лечения предпочтение следует отдавать местным лекарствам, а не экзотическим, поскольку первые подходят человеку больше всего. В некоторых сложных случаях лечение средствами народной медицины может служить лишь дополнительной терапией к курсу, назначенному врачом.
1. При применении токсичных препаратов (традиционной или официальной медицины) целесообразно использовать поддерживающую терапию. Хорошим средством в этом случае можно считать употребление настойки расторопши или винного камня.

2. Лечение тела.

3. Быстрое лечение народных заболеваний, связанных с реальным состоянием организма и болезней детей с высоким обменом веществ и эластичностью, сильными лекарственными средствами и возможностью приема больших доз. Исключается из-за потери тонуса, сдержанности и перегрузки при выполнении команд у пожилых людей. Необходимо терпеливо, с уважением относиться к телу и обеспечивать регулярный, полный отдых, обращать внимание на реакции сердца и органов, заботиться о состоянии здоровья.

Восток разработал свой метод лечения, основанный на науке, теории и опыте. Стоит отметить, что западному человеку сложно понять и принять механизмы растительного врачевания, основанные на восточном врачевании и самоисцелении. Всем известна известная поговорка: - если врач берет в руки нож, то зачастую это признак и признание слабости в профессии.

Также широко используется оригинальный, более широкий китайский термин «чжень-цзю терапия» (китайское «б» — раздражение и прижигание). Термин «терапия Чэнь-цзю» пришел в СССР в период «большой дружбы с Китаем». Термическое воздействие на акупунктурные точки («цзю», игнипунктура, прижигание, прижигание), глубокая сушка («прижигание»), с помощью мини- «сигарет», обычно изготовленных из высушенного воска.

В настоящее время иглоукалывание распространяется в Китае как часть традиционной китайской медицины, где существует постановление о его научности. В западных странах иглоукалывание приобрело известность как альтернативная медицина в 20 веке. Систематические обзоры клинических испытаний показывают, что иглоукалывание не более эффективно, чем плацебо. Одним из видов иглоукалывания является иглоукалывание (сухое иглоукалывание), которое широко применяется в России, однако последние клинические исследования не подтвердили эффективность этого вида иглоукалывания во всех областях медицины.

Теоретические основы акупунктуры - инь и ян, пять элементов, понятия и представления о жизненной энергии ци и ее движении по меридианам носят научный и метафизический характер, не отвечающие требованиям современной науки и доказательств. Архаичные концепции, лежащие в основе иглоукалывания, широко критикуются до такой степени, что иглоукалывание считается лженаукой, когда его клиническая эффективность подвергается сомнению. Согласно меморандуму ВОЗ о стратегии развития

альтернативной медицины, иглоукалывание, как и другие методы альтернативной медицины, должно соответствовать критериям доказательной медицины. В 2010 году ЮНЕСКО включила иглоукалывание и игнипунктуру в список нематериального культурного наследия человечества.

Точечный массаж (точечный массаж) – метод альтернативной медицины, аналогичный иглоукалыванию. Он основан на концепции жизненной энергии, текущей по «меридианам» тела. Во время сеансов точечного массажа к точкам применяется физическое давление, чтобы устранить блокировки в этих меридианах. Давление можно осуществлять рукой, локтем или с помощью различных инструментов.

Эффективность

В систематическом обзоре эффективности точечного массажа в лечении симптомов 2011 года 35 из 43 рандомизированных контролируемых исследований пришли к выводу, что точечный массаж эффективен при лечении некоторых симптомов; однако характер этих 43 исследований «предполагал высокую вероятность предвзятости». Авторы этого систематического обзора пришли к выводу: «Клинические испытания, проведенные за последнее десятилетие, не предоставили убедительного подтверждения эффективности точечного массажа в лечении симптомов. Для определения полезности и эффективности точечного массажа необходимы хорошо спланированные рандомизированные контролируемые исследования».

Фитотерапия (от древнегреческого β — «растение» и *therápa* — «лечение», пероральное лечение травами) — метод лечения различных заболеваний человека, основанный на использовании лекарственных растений и их комплексных препаратов. Лекарственные растения можно использовать в свежем, сушеном виде, а также при выделении из них активных веществ путем простой обработки, сохраняющей структуру природного комплекса компонентов (настой, экстракт и др.). В русскоязычной литературе (особенно в XIX веке и ранее) вместо термина «фитотерапия» часто использовался термин «фитотерапия». Иногда область фитотерапии ошибочно называют «фунготерапией» (лечением грибков) или даже «апитерапией» (лечением продуктами пчеловодства). Травник называется травником. Людей, собирающих растения и умеющих использовать их в лечебных целях, называют травниками.

Многие растения синтезируют полезные вещества для поддержания здоровья человека и животных. К ним относятся ароматические соединения, большинство из которых представляют собой фенолы и их кислородзамещенные производные, такие как дубильные вещества. Большинство веществ являются вторичными метаболитами, из них выделено не менее 12 000, что составляет менее 10% от общего количества. В большинстве случаев эти вещества (особенно алкалоиды) действуют как защитные механизмы растений от микроорганизмов, насекомых и травоядных. Многие травы и специи, которые люди используют для приправы к пище, содержат полезные химические соединения.

Первые свидетельства использования растений в качестве лекарственных средств получены во время археологических раскопок в городе Шумер на территории современного Ирака. Целители Шумера уже знали, что многие растения обладают целебными свойствами, и использовали их для приготовления различных настоев и порошков. Для компрессов и припарок знахари собирали иголки хвойных деревьев, молодые листья ивы. Листья тщательно сушат, а затем измельчают. Растительный порошок часто смешивают с молотыми минералами и животным порошком и разбавляют пивом или вином.

Известно, что первый русский царь Иван Грозный имел в своей сокровищнице несколько книг по фитотерапии. Один из них — «Травник 1534», переведенный с печатного издания в Любеке в 1492 году. Книга представляла собой руководство по целительству с помощью лекарственных растений, камней и других природных материалов. Возможно, его перевел с немецкого Николаус Былов (Николай Немчин), личный врач Василия III, после того, как московский князь заболел после охоты.

Эксперты, наоборот, подчеркивают, что потенциальные риски и побочные эффекты фитопрепаратов не следует принимать во внимание. Растения содержат сотни биохимических компонентов, и их влияние на организм, как по отдельности, так и в совокупности, часто неизвестно. Кроме того, состав растений нестабилен и на него могут сильно влиять изменение состава почвы, внешние источники загрязнения и т. д. Даже синтетические препараты, изначально обнаруженные в растениях, имеют то преимущество, что их состав постоянен. исследователи. неизвестные или неизученные соединения.

Длительная история использования того или иного фитопрепарата в традиционной медицине не является гарантией его безопасности. Рассказ об

аристолохии – растении, активно используемом в традиционной китайской медицине как средство от ожирения, дизентерии, кожных заболеваний, гипертонии, туберкулеза, геморроя и даже змеиного укуса. БАДы с аристолохией когда-то были очень популярны в Европе.

Но медицинские исследования показали, что основное действующее вещество Кирказона – аристолохиевая кислота – оказывает значительное нефротоксическое действие. У людей, принимающих препараты с аристолохиевой кислотой, в любой момент может развиваться рак верхних мочевых путей. В 1992 году клиника «похудения» в Бельгии описала распространение карциномы у более чем 100 пациентов, которым прописывали смесь китайских трав, основным компонентом которой был кирказон. 70 жертвам потребовался диализ, операция или пересадка почки, некоторые умерли. В 2013 году на Тайване, где широко используются добавки кирказона (китайские целители рекомендовали одной трети тайваньского населения принимать добавки кирказона), наблюдался самый высокий уровень заболеваемости раком мочевыводящих путей в мире.

Другой пример – сассафрас. Эта трава широко используется в народной медицине американских индейцев и традиционной китайской медицине для лечения различных заболеваний. Однако исследования показали, что сафрол в эфирном масле сассафраса канцерогенен. В 1960-х годах Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США запретило использование сафлорового масла в пищевых целях.

По данным канадского исследования 2013 года, многие фармацевтические препараты растительного происхождения представляют опасность для здоровья потребителей: коммерчески выпускаемые лекарства часто заменяют одни растения более дешевыми, загрязнение другими — это тип растения, указанный на упаковке, и существуют различные наполнители, которые могут быть вредными. . Вещества, не указанные в документации на продукцию, обладают известными токсическими свойствами, побочными эффектами и различными взаимодействиями с другими веществами, в том числе веществами с лекарственными средствами. Кроме того, производители не всегда указывают добавки, обладающие определенными свойствами, но опасные для определенных категорий людей, в основном для аллергиков (например, рис, соя и пшеница).

Контрольные вопросы:

1. Какие нетрадиционные методы лечения, используемые в традиционной медицине?
2. Какая эффективность нетрадиционной медицины в лечении хронических заболеваний?
3. Какие общие указания по лечению нетрадиционными методами народной медицины?

Занятие №6

Методы профилактики и лечения народной медицины сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель обучения: фармакодинамика и применение растений-сохранителей сердечных гликозидов (наперстянки, строфанта, адониса, жемчужного цветка и др.), применяемых у студентов при сердечной недостаточности. Фитопрепараты применяют при атеросклерозе, аритмии и гипертонической болезни. Информировать их о правилах введения фитопрепаратов и формировать практические навыки.

Постановка задачи: Фармакодинамика и применение растений-сохранителей сердечных гликозидов (наперстянки, строфанта, адониса, жемчужного цветка и др.), применяемых при сердечной недостаточности. Фитопрепараты применяют при атеросклерозе, аритмии и гипертонической болезни. Знания и навыки, которые необходимо передать студентам о правилах их фитотерапии.

Мотивация: в связи с широким спектром лекарственных средств, используемых в медицинской практике, их изучение имеет большое значение. Изучение лекарственных средств требует защиты от негативных факторов при их приеме и хранении.

Содержание обучения: фармакодинамика и применение растений, содержащих сердечные гликозиды (наперстянка, строфант, адонис, жемчужный цветок и др.), применяемых при сердечной недостаточности.

Сердечно - сосудистая система — наиболее часто упоминаемая в литературе, быту, науке, медицине часть организма человека. Это дань той роли, которая отводится в жизни центральному органу этой системы — сердцу и связанным с ним кровеносным сосудам. В последние годы отмечается значительный рост таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, атеросклероз. Большинство страдающих этими заболеваниями обречены на постоянный прием химиопрепаратов. Однако общеизвестно, что длительное использование химиопрепаратов может вызвать ряд нежелательных явлений, таких как лекарственная аллергия, резистентность к ряду препаратов, нарушение моторики пищеварительного тракта, венозная деменция головного мозга. Факторов риска появления и развития сердечно - сосудистых заболеваний много, но, пожалуй, главный из

них — атеросклероз. Многие научные коллективы мира занимаются проблемой атеросклероза, разработкой средств, способных противостоять экспансии атеросклероза, кое-что уже реально используется в клинической практике. При этом речь идет не только о синтезированных фармацевтических препаратах, большинству из которых присущи опасные побочные действия, а о препаратах из сырья растительного и животного происхождения, биологически активных добавках. Биологически активные соединения (полифенолы, полисахариды, полиненасыщенные жирные кислоты, фитостерины, антиоксиданты и проч.), содержащиеся в растениях, находят все более широкое применение в профилактике и лечении сердечно - сосудистых заболеваний. Эти вещества человек получает, главным образом, с пищей, их называют эссенциальными компонентами питания (ЭКП). К ним проявляют все большее внимание врачи различных специальностей и диетологи: благодаря исследованиям в области биохимии, физиологии и иммунологии стали известны механизмы действия ЭКП, что позволяет создавать и научно обосновывать применение препаратов на их основе в качестве лекарственных средств и в качестве биологически активных добавок к пище (БАД) в профилактических и лечебных целях. Некоторые ЭКП не синтезируются в организме — их называют незаменимыми, а синтез других может быть ограничен или нарушен идущим патологическим процессом. В отличие от других биологически активных веществ ЭКП участвуют в метаболических процессах в клетках многих тканей, что и является причиной значительного разнообразия физиологических эффектов при дефиците ЭКП. Поэтому дополнительный прием ЭКП в процессе лечения снижает риск осложнений и рецидивирования заболевания, повышает качество жизни. Имеются практические наблюдения и сведения об использовании лекарственных растений и препаратов из них в профилактике и лечении сердечнососудистых заболеваний. Это направление в медицине все больше завоевывает сторонников, особенно среди кардиологов, участковых врачей и специалистов центров медико-социальной реабилитации. Дело в том, что действие лекарственных растений на организм человека более благоприятно, возможен их выбор и разнообразное сочетание в зависимости от состояния больного, его возраста и наличия сопутствующих заболеваний. Эффективно сочетание рационального использования химиопрепаратов и фитопрепаратов, особенно в стадии реабилитации больного. При лечении сердечно - сосудистых заболеваний применяют нескольких важнейших групп лекарственных средств растительного происхождения. Кардиотонические средства восстанавливают тонус ослабленной сердечной мышцы, усиливают ее сокращения, замедляют

частоту сердечных сокращений, благотворно влияют на энергетический обмен в миокарде. Сердечные гликозиды содержат такие растения, как наперстянка пурпурная, ржавая и шерстистая, морозник, желтушник, обвойник, горицвет, ландыш майский, строфант, морской лук, олеандр. К кардиотоническим средствам относят также боярышник кроваво-красный, астрагал, лимонник, оказывающие отрицательное ноотропное действие (снижение уровня артериального давления, АД, за счет уменьшения частоты и силы сердечных сокращений). Сосудорасширяющее действие лекарственных средств заключается в снижении системного артериального давления (гипотензивный эффект) при артериальной гипертензии. Гипотензивное действие присуще пустырнику, сушенице болотной, доннику лекарственному, герани луговой, боярышнику, синюхе голубой, шлемнику байкальскому, аронии и астрагалу шерстистоцветковому. Спазмолитический эффект проявляют флавоноиды, кумарины, алкалоиды, которые содержатся в мяте перечной, анисе, хмеле, боярышнике, пастернаке, мяте перечной, фенхеле, барвинке малом, душице. Антисклеротическим действием обладают вещества, способные снижать уровень холестерина в крови и усиливать выведение с желчью предшественников его синтеза в печени. Важный момент антисклеротического воздействия — укрепление прочности сосудистой стенки благодаря флавоноидам, витамину Р и токоферолу (витамину Е). Данные свойства имеют чеснок, репчатый лук, черемша, омела белая, одуванчик, лопух большой, бессмертник, тысячелистник, рута душистая, боярышник, морская капуста, дискорея японская, клевер, крапива, календула, якорцы стелющиеся, семя льна. Мочегонные средства необходимы при артериальной гипертензии, сердечной недостаточности. Фитопрепараты уступают по интенсивности воздействия синтетическим средствам, но больные лучше переносят средства растительного происхождения при длительном приеме, их можно сочетать с синтетическими средствами, снижая дозы последних. Мочегонные лекарственные растения (чаще их используют в составе гипотензивных сборов): хвощ полевой, спорыш, почечный чай, брусника, береза, толокнянка, черника, можжевельник, укроп, фенхель. Успокаивающие средства необходимы при кардионеврозе, для купирования спазмирующих нервных влияний на сосуды сердца, купирования спазма регионарных артерий сердца, мозга и конечностей, а также нормализации сна (психоседативное действие). Успокаивающе действуют боярышник кроваво-красный, валериана, душица, липа, мята перечная, омела белая, патриния средняя, пион уклоняющийся, пустырник сердечный, ромашка аптечная, сушеница топяная, синюха, тимьян. Наиболее сильный седативный

эффект дают синюха, патриния и пион. Лечение сердечно - сосудистых заболеваний народными средствами

1. Боярышник кроваво-красный. Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление. Лекарства из боярышника в домашних условиях готовят разными способами: а) 0,5 кг зрелых плодов толкут деревянным пестиком, добавляют 100 мл воды, нагревают до 40 град, и отжимают сок. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте. б) столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. в) 10 г сухих плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40-градусном спирте, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды. Цветки боярышника входят также в сборы: г) цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 чайные ложки измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Настой выпить в течение дня глотками при сердечной слабости.
2. Бузина сибирская. Отвар коры и корней пьют при склерозе и болях в области сердца, сердцебиении, одышке, неврозах сердца, бессоннице. Столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.
3. Василек синий. Настой цветков используют при приступах сердцебиения. 1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.
4. Голубика болотная. Отвар молодых побегов и листьев пьют при болезнях сердца (столовую ложку измельченных веток и листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар принимать по столовой ложке 3 раза в день).
5. Календула лекарственная. Настой применяют при нарушениях сердечного ритма: 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.
6. Мята перечная. Применяют настой листьев: 2 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить глотками в течение дня.
7. Трава тысячелистника. а) трава тысячелистника — 2 части, шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 3 части, лист Melissa — 3 части. Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Успокаивающий сбор при сердечном неврозе. б) трава тысячелистника — 5 частей, трава зверобоя — 4 части,

цветки арники — 1 часть. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня. 8. Взять настойку валерианы на спирту большой концентрации без примеси и нюхать на ночь перед сном по 1,5 минуты в каждую ноздрю. У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза была слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству. Опыт показал, что уже первый месяц вдыхания валерианы укрепляет организм. В течение 2—4 месяцев человек буквально перерождается, и самочувствие значительно улучшается. 9. Взять 50 г ромашки, заварить в стакане воды, вскипятить, снять с огня, остудить, процедить, добавить 30 капель спиртовой настойки боярышника (желательно, цветков), все смешать хорошо и пить два раза в день (1 порция). Медикаментозное лечение сердечно-сосудистых заболеваний, принятое в кардиологии, сводится к болеутоляющим, сосудорасширяющим препаратам и операциям что приносит лишь временный эффект. При этом сам больной, не участвуя в процессе собственного оздоровления не освобождаясь от вредных привычек, способствует усилению болезни. 10. Белозерье болотный. Препараты из этого растения народная медицина широко использует для лечения различных заболеваний, среди которых болезни сердечно-сосудистой системы. Белозор болотный в своем составе имеет дубильные вещества, углеводы, флавоноиды, алкалоиды, сапонины и большой набор минералов. Официальной медициной растение не используется вследствие малой изученности действия на организм и ядовитостью растения. Одно из названий, данных Белозеров в народе - «сердечник», что говорит о его терапевтическом воздействии именно на сердечно-сосудистую систему. Для приготовления настоя нужно 10 г травы растения, которые нужно залить 300 мл кипятка. Настаивать нужно плотно закрыв в течение 2-х часов. Перед применением процедить, принимать ежедневно 3-4 раза по 20 мл до еды. 11. Боярышник. Плоды боярышника богаты содержанием флавоноидов, органических кислот, каротина, пектинов, фруктозы, крахмала и сапонинов. Используют растение для получения сердечного лекарства, улучшающее работу мышцы сердца. Лекарства на основе боярышника принимают при аритмии сердца, гипертонии, сердечной слабости и атеросклерозе. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы включите плоды этого растения в свою диету в любом виде. Это могут быть отвары, настои, экстракты или настойки. Очень полезными в рационе будут свежие ягоды, которые можно

просто употреблять в пищу или варить из них компоты, добавлять в десерт. Один из рецептов настоя цветов боярышника готовится следующим образом. 100 г цветков нужно залить двумя литрами кипятка и настаивать в течение 2-х часов (в термосе). Перед употреблением процедить, принимать по 50 мл за полчаса до еды 3-4 раза каждый день.

12. Береза Это прекрасное дерево одновременно является еще и чудесным лекарем. Препараты, изготовленные из листьев, почек и коры березы, а также ее сок применяются как в традиционной, так и народной медицине для лечения различных заболеваний. Эти лекарства приводят к нормализации обмена веществ, выводят токсины, нормализуют работу сердечно-сосудистой и нервной системы. Применяют их и в качестве общеукрепляющих средств. При болезнях сердечно - сосудистой системы включите в свой рацион такие отвары и настойки: Для приготовления отвара необходимо 10 г березовых почек залить водой (400 мл), поставив на огонь довести до кипения. На маленьком огне варить 15 минут, оставить настаиваться на 2 часа, плотно укутав. Перед применением процедить, выпивать надо 3 раза в день после еды, по половине стакана. Настойка из березовых почек готовится следующим образом. Березовые почки (5 г) заливаются водкой (100 мл), настаивают в темном месте 2 недели. Принимают настойку перед едой, 3-4 раза в день, по 20 капель. Можно принимать, предварительно разведя настойку водой.

13. Ландыш майский Препараты на основе ландыша используются в медицине для восстановления работы сердечно - сосудистой системы. Растение содержит в своем составе сердечные гликозиды, различные в наземной и подземной частях. Кроме этого, в его составе обнаружены эфирное масло, сахар, крахмал, лимонная и яблочная кислоты, аспарагин, сапонины. Замечено, что больше гликозидов содержит ландыш, выросший на открытой местности (на поляне или опушке леса). Спиртовая настойка нормализует ритм биения сердца, оказывает обезболивающее и успокаивающее действие, ликвидирует одышку, выводит из организма избыток жидкости. Для того чтобы приготовить настойку нам понадобится 10 г цветков ландыша (свежих) и 300 мл водки или спирта (70%). Настаивать нужно в течение 14 дней в темном месте, в плотно закрытой емкости. Перед употреблением настойку процедить, дневная норма - три раза в день по 15 капель перед едой, разбавленных водой.

14. Календула лекарственная Коготки, как еще называют календулу лекарственную, использовались в лечебных целях еще греками в древние времена. Действие растения на человеческий организм имеет достаточно широкий спектр - это и нормализация деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, обезболивающий эффект. Препараты на основе календулы снижают

артериальное давление, нормализуют работу сердца. В составе растения содержится витамин С, органические кислоты, среди которых и салициловая. В цветках календулы содержится каротин, фитонциды, ферменты, фитогормоны, слизи, смолы, эфирное масло и дубильные вещества. Для приготовления настоя нужно залить 20 г цветков 400 мл кипятка. Настаивать в течение 15 минут, плотно закрыв. После настаивания процедить. Выпивать настой нужно перед едой, трижды на день, по половине стакана. 15. Ряд Это растение используется в лечебных целях давно. Благодаря кровоочистительным свойствам, отвары из ряда успешно используются при различных кожных болезнях. В составе травы содержится большое количество биологически активных веществ. Это и эфирные масла, кумарины и флавоноиды, горькие и дубильные вещества, аскорбиновая кислота, хром, марганец, железо, медь и провитамин А. Благодаря благотворному влиянию на организм человека в целом, а также нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, можно включить в свою диету такой настой. На 100 мл кипятка нужно взять 10 г травы, настаивать в течение 12 часов, плотно укутав. После настоя процедить, принимать по 100 мл перед едой, до 3-х раз на день. 16. Фиалка Народные целители в Древней Руси при сердечных болезнях часто рекомендовали пить чай из цветков фиалки или анютиных глазок, как еще называют это растение. Современная медицина использует это растение при воспалениях дыхательных путей как отхаркивающее и смягчающее кашель средства. Кроме этого фиалка оказывает мочегонное действие, снимает зубную боль и может быть полезна при лечении некоторых кожных заболеваний. Не менее широкий спектр использования растения и народной медициной. Для приготовления чая, который желательно включить в свой рацион при сердечно-сосудистых заболеваниях, нам понадобится всего 20 г высушенных цветков фиалки. Сырье заливаем стаканом кипятка, настаиваем в течение 15-20 минут. Пить его нужно 3-4 раза в день, по половине стакана, курс продолжать не более 2-х месяцев. При необходимости повторный курс проводится после 2-х месячного перерыва. Некоторые средства, перечисленные в этой статье, имеют противопоказания, некоторые в большом количестве ядовиты. Прежде чем принимать решение об использовании любого метода, необходима обязательная консультация врача. Профилактика и лечение травами отлично укрепляют иммунитет и многим возвращают утраченное здоровье. Особо хочется выделить желтушник серый. Растение относится к слабо ядовитым. Это очень сильный сердечный гликозид. Желтушник хорошее средство при аритмии, стенокардии, водянке сердечного происхождения атеросклерозе, гипертонии. Само лучше всего

для такого рода заболеваний подходит настойка из водки. 70 г сухой измельченной травы залить пол литра водки, настаивать 15 дней, периодически взбалтывая настой. Пить три раза в день за 15-30 минут до еды по 15-20 капель, накапав их в 200 мл воды. Курс лечения — три месяца, перерыв — месяц, при необходимости лечение повторить. Побочными эффектами может быть общая интоксикация организма (головная боль, тошнота) от гибели паразитов и их ядов. В таких случаях нужно пить три дня сорбент полифепан. После этого лечение можно продолжить. При гипотонии, инфаркте миокарда, тахикардии с большим успехом применяют такой настой: по 1 ст.л. травы желтушника, плодов шиповника и боярышника залить 1,5 л кипятка. Утеплить, настоять ночь. Принимать как чай между приемами пищи по 1 ст. 4-5 раз в день. Из желтушника серого можно приготовить квас по Болотову. Он восстанавливает сердечную мышцу после инфаркта. стакан сухой измельченной травы желтушника (50 г) в марлевом мешочке, прикрепив к нему небольшой груз, залить 3 л остуженной кипяченой воды, добавить 1 ст. сахарного песка и 1 ч.л. сметаны. Поставить на две недели в теплое место, ежедневно помешивать. Пить по 0,5 ст. три раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз доливать в сосуд с квасом количество воды, равное выпитому, с 1 ч.л. сахара. Курс приема — месяц, затем сделать перерыв (пока настаивается новый квас). Лечение продолжать не менее полугода. Водный настой желтушника по вытяжке гликозидов уступает водочной настойке, но его можно применять при печеночной недостаточности и запущенных видах водянки. 0,5 ч.л. измельченной травы желтушника серого залить 1 ст. кипятка, настаивать два часа, процедить. Пить по 1 ст.л. три раза в день. Настой хранить в холодильнике. Курс ежедневного приема — два месяца. При варикозном расширении вен хорошо помогает настойка. 30 г желтушника серого, 20 г измельченного прополиса и цедру одного лимона залить 0,5 л водки. Настаивать две недели. Растирать перед сном больные конечности, накладывать смоченные настойкой салфетки на проблемные участки на 1,5 часа. Желтушник серый полезно применять и больным сахарным диабетом. Для стимулирования работы поджелудочной железы при панкреатите эффективен сбор: по одной части травы желтушника, корня девясила, травы тысячелистника, две части цветков клевера красного. 1 ст.л. сбора залить 1,5 л кипятка в термосе на ночь. Пить по 1 ст. 4-5 раз в день.

Сердце – важнейший орган человека. Не все знают, что правильное питание способно предотвратить множество заболеваний сердца, а некоторые продукты могут улучшить работу сердечной мышцы. Так какие они –

полезные продукты для сердца и сосудов? Что есть каждый день, а от чего лучше отказаться?

Золотые правила

Вставайте из-за стола немного голодным. Переполненный желудок в несколько раз повышает риск возникновения инфаркта, это связано с нарушением кровотока.

Листовые овощи повышают эластичность стенок сосудов и снижают их напряжение, что позволяет нормализовать кровоток.

Томатный сок помогает нормализовать давление.

Важно достаточное количество калия и магния в рационе.

Зачем нужен калий

Этот поистине волшебный микроэлемент участвует в метаболизме, он необходим для усвоения белка, нервной и мышечной деятельности. Сбалансированный рацион обязательно должен включать полезные продукты для сердца и сосудов, которые содержат его в большом количестве. При этом нужно учитывать следующую закономерность: недостаток калия провоцирует сердечные заболевания, а лекарства, которые назначают врачи, еще больше снижают его уровень в крови. Поэтому при тяжелых заболеваниях мало скорректировать диету, необходимо отдельно принимать кальций и магний. Давайте теперь рассмотрим подробнее, что представляют собой полезные продукты для сердца и сосудов.

Фрукты и сухофрукты

Яблоки – содержат клетчатку (снижение уровня холестерина), калий (активизирует выделительную систему, снижая отеки), пектин (выводит из организма вредные вещества).

Гранат – снижает вязкость крови, снижает уровень холестерина.

Грейпфрут – борется с преждевременным старением сердечной мышцы, обеспечивает организм витаминами.

Авокадо – содержит большое количество калия и полиненасыщенных жирных кислот, позволяет организму бороться со стрессом и высоким давлением.

Овощи

Листовые овощи: листья салата, щавель, шпинат, руккола и многие другие – содержат большое количество магния, который способствует обогащению крови кислородом, нормализует пульс, служит профилактикой образования тромбов.

Любая капуста – белокочанная или брокколи.

Чеснок – содержит активные элементы, которые предотвращают сердечную недостаточность и снимают напряжение стенок сосудов.

Тыква – содержит много калия и витамина С, способствует борьбе с атеросклерозом, нормализации уровня давления.

Бобовые и злаки

Эти продукты содержат много клетчатки, защищают сосуды от холестерина.

Но полезными являются только цельные злаки. Исключение составляет овес, который употребляют в виде хлопьев. Все каши быстрого приготовления – растворимые, готовые и полуготовые не полезны.

Продукты из сои (тофу) чрезвычайно полезны для сердечной мышцы, не содержат вредных жиров.

Рыба или мясо

Употребление 100 г рыбы в неделю в два раза снижает вероятность развития заболеваний сердца, инфарктов. Рыба не содержит тугоплавких жиров, в отличие от говядины. Особенно полезна жирная морская рыба. В ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты.

Орехи

Отдельно хочется выделить грецкие орехи. Всего горсть орехов в день пополнит запас жирных кислот и улучшит работу сердечной мышцы, снизит риск развития тяжелых заболеваний, улучшит память и мышление. При этом орех является отличным источником белка. Не только грецкий, но и миндальный, кешью, лесной, кедровый орехи будут крайне полезны для сердца.

Растительные масла

При любых заболеваниях сердца нужно исключить из пищи животные жиры. А вот на растительные масла табу не распространяется. Напротив, оливковое

содержит огромное количество витамина Е. Этот продукт предотвращает тромбоз сосудов.

Очень полезны кунжутное, льняное, тыквенное, миндальное масла. Злоупотреблять ими ни к чему, а вот добавить к пище одну-две столовые ложки в день будет очень полезно. Не только сердце, но и самый большой орган – кожа, будут очень благодарны.

Вредные для сердца продукты

Чаще всего наша пища содержит огромное количество «скрытых» жиров. Это различные маргарины, модифицированные жиры, которые очень опасны для сердца и сосудов. За эту мину замедленного действия мы платим зачастую очень высокую цену. Вспомните сами, вы заходите в супермаркет, вокруг огромное количество колбас, консервов, выпечки, все вкусно пахнет и привлекает внимание. Но как раз-таки убийцами сердца и вашего здоровья и являются копченые и сырокопченые колбасы, икра, шампанское и шипучие вина, пиво, крепкий алкоголь. Все продукты, содержащие маргарин, также несут в себе угрозу.

Можно питаться разнообразно, вкусно и полезно. Для этого вам потребуются разнообразные овощи и натуральные приправы, рыба, злаки. В качестве десерта выбирайте кисломолочные продукты и фрукты.

Теперь вы знаете, что полезно для сердца. Продукты эти приобрести не так сложно, они есть в магазине весь год и стоят не так дорого. Большинство людей, отказываясь от копченого, жареного, жирного и сладкого, сначала чувствуют дискомфорт. Но очень скоро человек начинает ощущать легкость, бодрость, хорошее настроение, а самочувствие его значительно улучшается.

Контрольные вопросы:

1. Причины заболеваний сердечно-сосудистой системы?
2. Какие методы народного лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы?
3. Какие методы профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы?

Занятие №7

Методы профилактики и лечения народной медицины при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Цель занятия: обучить методам профилактики и лечения народной медицины при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

1. Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Методы лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Методы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Изложение темы:

В последнее время на страницах научной литературы появляется много информации о вредном воздействии наркотиков. Основными причинами отравлений являются массовое производство готовых лекарств в промышленных масштабах, их бесконтрольное использование, обогащение домашних «аптек» и то, что они остаются вне внимания взрослых. Следует подчеркнуть, что прием лекарств без консультации врача приводит к различным неприятным ситуациям. Вредное воздействие наркотиков бывает кратковременным, среднесрочным и долгосрочным в зависимости от переходного периода. Они проявляются в виде кратковременной боли, дерматита, воспаления слизистой оболочки или сильного онемения (шока), а иногда вызывают глубокие изменения в органах и тканях и даже трагедию.

Часто эти проявления возникают в результате многократного употребления наркотиков. Это вызвано постепенным повышением чувствительности организма и возникновением непредвиденных ситуаций. Существует множество синонимов ответной реакции, наблюдаемой в результате действия лекарственных средств, и их называют токсические, вторичные, отрицательные и побочные эффекты, ятрогенные заболевания, осложнения медикаментозного лечения. В лабораторных условиях побочные эффекты препаратов, полученных методом химического синтеза, встречаются сравнительно чаще, чем вредное действие фитопрепаратов, полученных из лекарственных растений. Побочные действия большинства лекарственных растений не выявлены.

Предоставление информации о внедрении в медицинскую практику некоторых лекарственных растений (сано, зирк, роян и др.), которые с

древнейших времен используются в народной медицине и подтверждена эффективность лечения, а также формирование практических навыков.

Постановка вопроса: неблагоприятное воздействие фитопрепаратов. Его значение в фитотерапии и роль в поиске новых фитопрепаратов. Подтверждены полученные студентами знания и навыки по внедрению в медицинскую практику некоторых лекарственных растений, используемых в народной медицине с древнейших времен, и эффективности лечения.

Мотивация: в связи с широким спектром лекарственных средств, используемых в медицинской практике, их изучение имеет большое значение. Изучение лекарственных средств требует защиты от негативных факторов при их приеме и хранении.

Содержание занятия: изменения, наблюдаемые при совместном применении фитопрепаратов – синергизм, потенцирование, антагонизм и их виды. Осадки и др. в результате возможных химических реакций при приготовлении сложных фитопрепаратов (фитокомбинаций и др.). Фитотерапия – вид фармакотерапии, ее хорошие стороны, богатая история. Ибн Сине описать правила создания, происхождения и применения лекарственных средств (фитопрепаратов) и познакомить с ними с их описаниями.

Опора и движение – без них немыслима полноценная жизнь. Опорно-двигательную систему человека составляют суставы и позвоночник – мощные и одновременно очень уязвимые природные механизмы.

К сожалению, когда система функционирует нормально, мы ею пользуемся, как дышим, – не замечая и не вспоминая. И лишь когда возникает боль, хватаемся за голову: надо было думать раньше! Надо было сделать всё, чтобы не было мучительно больно в будущем, и чтобы как можно дольше сохранять подвижность и жить активной жизнью!..

Давайте не будем доводить ситуацию до критической точки. Залог активной и полноценной жизни – качественная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Естественные процессы износа хрящевой ткани, межпозвонковых дисков и других структурных элементов сустава и позвоночника, уменьшение объёма мышечной массы – мышцы становятся дряблыми и атрофичными, ухудшается их сократительная способность (вследствие замедления кровообращения и обмена веществ, роста остеофитов, развития воспалительных процессов).

Малоподвижный образ жизни, сидячая работа. Это распространенный фактор возникновения заболеваний спины и суставов. Из-за нехватки двигательной активности организм недополучает кислорода, ухудшается кровообращение, трофика (питание) тканей, замедляются обменные процессы, набирается избыточный вес, мышцы слабеют. А ведь именно мышцы частично смягчают нагрузку на суставы и позвоночник и участвуют в их кровоснабжении.

Чрезмерные динамические нагрузки вредны точно так же: это большой спорт, тяжкий физический труд или неправильная техника спорта и рабочих действий, когда хрящи и межпозвонковые диски интенсивно истираются, нарастают костные шипы, травмируют мягкие ткани и провоцируют развитие воспаления.

Плоскостопие, ортопедические нарушения: дисплазии тазобедренного сустава, нарушение осанки. Любое отклонение в архитектуре скелета смещает все остальные элементы и способствует их дегенерации, не позволяет крови свободно и качественно циркулировать, снабжая органы кислородом и питанием

Лишний вес: килограммы давят на элементы скелета, усиливают нагрузку на суставы и сосуды, способствуют нарушению обмена веществ и механическому повреждению хрящевых тканей, делая их более подверженными патологическим процессам.

Эндокринные, аутоиммунные, воспалительные заболевания, сбои обмена веществ, осложнения после инфекционных болезней.

Гипермобильность суставов, невралгическая дезорганизация движения (повреждения центральной или периферической нервной системы).

Перенесенные травмы (ушибы, переломы, хирургические вмешательства).

Вредные привычки, плохая экология, стрессы, некачественное питание, бедное витаминами, микроэлементами, белками.

ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Их по большому счету два:

-устранение неблагоприятных факторов;

-компенсация вредных влияний.

Профилактика артрита, артроза, остеохондроза может быть очень эффективной, но обязательно нужно вести ее ответственно и комплексно.

Задачи профилактических мероприятий:

Нормализация двигательной активности

Налаживание кровообращения и обменных процессов

Коррекция ортопедических нарушений

Своевременное лечение иных заболеваний, ликвидация воспалительных процессов

Снижение массы тела

Профилактика травмирования и качественная посттравматическая реабилитация

Избавление от вредных привычек

Полноценное питание

Рассмотрим основные меры по профилактике хронических опорно-двигательных заболеваний – артрита, артроза, остеохондроза.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Основы здоровья спины и суставов нужно закладывать с самого раннего детства. Необходимо приучать ребенка к физкультуре, чтобы укреплять мышечный корсет, формировать правильные привычки в питании, труде и отдыхе, прививать корректные стереотипы осанки и ходьбы, вовремя лечить и компенсировать ортопедические нарушения, всячески предупреждать перегрузки и нехватку двигательной активности.

ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА

Как организовать рабочее место?

Гигиена труда предполагает грамотное устройство рабочего места, восполнение дефицита движений и ослабление негативного влияния тяжелого труда.

Подберите себе комфортное правильное кресло или стул на высоких ножках и отрегулируйте их так, чтобы при сидении колени находились под прямым углом или слегка ниже бедер. При этом ноги не должны болтаться, нужно, чтоб ступни стояли на полу. Задняя сторона бедра должна минимально давить на край стула, иначе ослабится циркуляция крови в нижней части ног. Удобно использовать скамеечку для ног, чтобы снизить давление на заднюю сторону бедра.

Желательно, чтобы у кресла имелись подлокотники – опираясь о них при вставании, вы снизите нагрузку на коленный сустав. Сегодня появилось в продаже кресло-седло – оно позволяет избежать застоев крови и тормозить негативные процессы в костно-мышечной системе.

Монитор компьютера расположите на уровне глаз. Следует сидеть прямо, не наклоняя голову или туловище вперед, чтобы избежать напряжения мышц.

Как компенсировать недостаток движений?

При сидячей и статичной работе следует делать систематические перерывы, проводить разминки, гулять в обеденный перерыв. Помимо этого, необходимо заниматься физкультурой. Хорошо подходит для профилактики опорно-двигательных нарушений плавание, йога, езда на велосипеде, упражнения ЛФК, обычная ходьба.

Как ослабить вред тяжелой работы?

При физически тяжелой работе нужно перед ее началом выполнять упражнения на растяжку мышц, периодически посещать массажиста, а после работы принимать контрастный tonизирующий душ, разгружающий костно-мышечную систему и предотвращающий мышечные спазмы. Стоит заняться облегчением и упрощением ручной работы, ее заменой на механическую.

Как спать?

Постель должна быть полумягкой. Голову кладите на подушку так, чтобы плечо лежало на кровати, а подушка занимала место между плечом и головой. Если ложитесь на бок, голова должна находиться параллельно поверхности кровати. Читайте не лежа, а полусидя, чтобы нагрузка на шейные позвонки была меньше.

Как снизить вред гаджетов?

У специалистов в 21 веке появился термин «техническая шея» - нарушения в шейном отделе позвоночника, связанные с наклоном головы вниз для просмотра гаджетов – смартфонов, электронных книг. При таком положении шея испытывает нагрузку равную мешку картофеля. Необходимо приучить себя держать устройства на уровне глаз и чаще от них отдыхать.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ЛФК – весьма эффективное средство для профилактики артрита, артроза, остеохондроза. Профилактический эффект физической культуры связан с увеличением двигательной активности и усилением функций ОДА, так как ЛФК направлена на ускорение кровоснабжения и метаболизма и укрепление мышечного корсета, чтобы он хорошо поддерживал опорно-двигательный аппарат.

Существуют комплексы упражнений, направленных на укрепление костной, мышечной ткани, синовиальных соединений, улучшение тонуса скелетных мышц, разработку суставов и увеличение их мобильности, на предотвращение патологий.

Любой комплекс упражнений обязательно начинать с 7-10-минутной разминки – для подготовки частей тела к физнагрузке: махи руками, приседания, наклоны, растягивающие упражнения, массаж (самомассаж) нижних конечностей и поясничной области.

Тренировки, состоящие из 5-10 упражнений, нужно проводить минимум 2-3 раза в неделю, лучше после обеда.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Для профилактики хронических заболеваний опорно-двигательной системы особенно подходит магнитное импульсное поле, поскольку доступно для домашнего применения благодаря разработке портативных аппаратов.

Современные аппараты безопасны, вполне доступны и обладают доказанной пользой. Магнитотерапия способствует устранению главных зол как сидячей, так и «стоячей» работы, препятствует возрастным изменениям, подавляет воспалительные процессы, а также:

усиливает микроциркуляцию, ускоряет обмен веществ;

налаживает питание органов, и ускоряет выведение продуктов распада;

помогает наладить мышечный тонус;

поддерживает нормальную двигательную функцию и общую активность;

тормозит дегенеративно-дистрофические процессы в спине и суставах;

ускоряет посттравматическое восстановление, позволяя избежать осложнений;

позволяет позвоночнику долго оставаться эластичным и гибким;

помогает суставам сохранять прочность и подвижность.

Но это еще не все. Чтобы замедлить развитие заболеваний нужно выполнять следующие рекомендации:

Носить качественную обувь, избегая высоких каблуков, или ортопедическую обувь и корсеты – если на то есть повод.

Контролировать свой вес.

Достаточно потреблять жидкости, налаживая водно-солевой баланс.

Хорошо питаться – есть продукты с кальцием, Омега-3-кислотами, исключить жареное, солёное, острое. И не переедать! Это поможет держать в норме вес и обмен веществ в организме.

Закаливаться, повышая иммунитет.

Защищаться от переутомления и стрессов.

Не забывать о полноценном отдыхе, если есть возможность – посещать курорты, принимать грязевые, глиняные, минеральные ванны.

Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата включает прежде всего изменение образа жизни: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, активный отдых, регулярные физиопроцедуры и занятия физкультурой.

Часто причиной проблем с суставами является наследственность. Большинство пациентов при этом жалуются на боли и дискомфорт во время перемены погоды или после интенсивных нагрузок. Хронические заболевания суставов бывают как ярко выраженными, так и еле заметными. Однако избавляться от проблем необходимо в обоих случаях.

В народной медицине наиболее часто используются следующие методики:

лечение с помощью самодельных мазей;

приготовление настоек и отваров;

диеты и физические нагрузки.

Конечно, последний пункт довольно спорный, определить рентабельность подобных действий можно после консультации с опытным врачом. В противном случае может получиться так, что ситуация ухудшится. Но первые 2 способа широко используются и действенны. В определенных случаях они помогают куда эффективнее и быстрее стандартной практики.

Народная медицина: рецепты лечения

Проблемы с суставами случаются по разным причинам, и профилактика в различных случаях необходима индивидуальная. Крайне важно понимать проблему. Если боли и дискомфорт появились без каких-либо причин, то, возможно, имеет место зашлакованность организма. Первым делом в такой ситуации необходимо произвести чистку кишечника с помощью употребления той же настойки из брусничного листа. Несколько чайных ложек сухих листьев заливают 2-3 стаканами кипятка и настаивают около 20 минут. По такому же принципу помогает и обычный лавровый лист.

Если же боли вызваны иными причинами, то можно применить компрессы и мази. Подобных рецептов можно найти много, но выделим лишь наиболее эффективные и распространенные:

Компресс из валерьяны. Марлю или иную мягкую ткань смачивают в растворе с высокой концентрацией настойки. После этого её накладывают на сустав и обматывают полиэтиленом. Желательно также обмотать больное место шерстяным платком или шарфом.

Подобные же действия производят с применением свежевыжатого сока из горькой полыни.

Смесь из одколоне, валерьяны, йода и анальгина. Для её приготовления необходимо в одколоне растворить 6-8 таблеток анальгина, добавить 20-30 капель йода и около 150 капель валерьяны. Всё это неделю настаивать при комнатной температуре.

Контрольные вопросы.

1. Какие причины заболеваний опорно-двигательного аппарата?
2. Какие методы лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата?

3. Какие методы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата?

Литература.

1. Ли Б.Н. Народная медицина-Учебник. Ташкент , 2011.
2. Ибн Сино. Канон врачебной науки. В 10 т . –Т., 1996-2016. (электрон)
3. Klaus K. SHnorrenberger Uchebnik kitayskoy meditsiny dlya zapadnykh vrachey, Moskva, 2004 g. (elektron).
- 4.Чаруковский А., Народная медицина, примененная к русскому быту и разноклиматности России, ч. 1—5, СПб, 1844—1847; Скориченко-Амбодик Г. Г.,
- 5.Доисторическая медицина, СПб, 1895; Змеев Л. Ф., Чтение по врачебной истории России, СПб, 1896; Попов Г.,
- 6.История всеобщей и отечественной медицины и здравоохранения. Библиография (996—1954 гг.), М., 1956;
- 7.Цзинь Синь-Чжун. Китайская народная медицина, М., 1959;
- 8.Богоявленский Н. А., Древнерусское врачевание в XI—XVII вв., М., 1960;
- 9.Петров Б. Д., Очерки истории отечественной медицины, М., 1962.

Интернет сайты:

- 1.www.minzdrav.uz;
- 2.www.tma.uz
- 3.[www. Ziyonet](http://www.Ziyonet);
- 4.www.hygiene.uz;
- 5.www.radiation.uz;

СОДЕРЖАНИЕ

1.Предисловие.....	4
2.Понятие народной медицины. Философские основы народной медицины.....	5
3.Ибн Сина «Канон медицинской науки».....	9
4.Роль народной медицины в современной медицине.....	25
5.Методы диагностики в народной медицине.....	39
6.Методы лечения в народной медицине.....	51
7.Методы профилактики и лечения народной медицины сердечно- сосудистых заболеваний.....	70
8.Методы профилактики и лечения народной медицины при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	82
9.Литература.....	91