

КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИГУН-ТЕРАПИИ КАК МЕТОДА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ У ПОЖИЛЫХ

В.А. ЖЕРНОВ

Кафедра традиционной медицины РУДН. 11123, г. Москва, Шоссе Энтузиастов, 84/1

Терапевты сталкиваются с трудностями при подборе лекарственных препаратов для лечения пожилых. Применение цигун-терапии как метода восстановительной медицины в комплексном лечении позволит ускорить выздоровление больного.

Ежегодно Распоряжением Комитета здравоохранения г. Москвы утверждаются Стандарты медикаментозного лечения основных заболеваний терапевтического профиля в амбулаторно-поликлинических учреждениях препаратами, включенными в перечень лекарственных средств и изделий медицинского назначения, отпускаемых по рецептам врачей бесплатно или со скидкой в г. Москве [4]. Несмотря на это, имеется определенная трудность при подборе адекватного медикаментозного лечения больных пожилого, старческого возраста и долгожителей на протяжении длительного времени [2,3].

На кафедре традиционной медицины разработан метод цигун-терапии для лечения пожилых на фоне комплексной терапии в условиях геронтологического стационара. У больных, страдающих мягкой и умеренной артериальной гипертонией, отмечается более раннее стойкое снижение артериального давления, а также уменьшение дозировок лекарственных средств из Стандартов медикаментозного лечения по сравнению с больными, получающими только медикаментозную терапию.

Цигун-терапия – метод профилактики и лечения заболеваний, основанный на саморегуляции и активизации защитных сил организма в ходе выполнения специальных упражнений: дыхательных, статических, стато-динамических с концентрацией мысли в сочетании с контактным и безконтактным самомассажем [1,5].

Упражнения направлены на общую релаксацию мышц, регуляцию дыхания, снижение эмоциональной напряженности, что приводит к улучшению деятельности центральной и вегетативной нервной системы, повышает иммунитет, гармонизирует деятельность всех органов и систем. Данный метод хорошо сочетается с любыми видами медикаментозной и немедикаментозной терапии. Он легко доступен и не имеет ограничений по возрасту и физическому состоянию человека. В основе цигун-терапии лежат три главных фактора: дыхание, концентрация мысли и положения (позы) в сочетании с контактным и безконтактным самомассажем [6,8].

Дыхание (дыхательные упражнения) включает в себя выдох, вдох, глубокий выдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком и задержка дыхания.

Концентрация мысли используется для достижения состояния покоя и сосредоточенности во время выполнения упражнений. Излишняя острота эмоций сопровождается чрезмерным мышечным напряжением («зажимами»), сохраняющимися даже спустя длительное время и создающими впоследствии фон хронических заболеваний. Состояние покоя – это умение концентрироваться, не переключаясь ни на какие посторонние объекты.

Позы (статические и статико-динамические упражнения). Правильно принятые положения конечностей, позвоночника и головы позволяют максимально расслабить их мышцы и связки, привести суставы в оптимальное положение, что способствует правильной циркуляции крови и дыхания.

При принятии позы учитывается не только положение частей тела, но и положение мимических мышц лица, век и глаз, позволяющее максимально их расслабить или привести в положение, соответствующее решению конкретной проблемы состояния здоровья больного.

Упражнения для рук и ног представляют особый интерес, так как их дистальные отделы, а именно ладони и подошвы, имеют проекционные зоны всего организма в целом и каждого органа в отдельности. При выполнении определенных упражнений раздражение этих зон оказывает лечебно-профилактическое действие на организм человека. Этот феномен получил объяснение с точки зрения современной физиологии, в коре больших полушарий головного мозга представительство сенсорных и моторных функций кисти и стопы занимает большее место, чем других частей тела [7].

Самомассаж используется, в основном, в качестве подготовки больного к выполнению основных упражнений. Его физиологическое действие заключается в нормализации нарушений функциональной деятельности различных органов и систем через афферентную систему кожи и мышц. Основное значение в механизме действия самомассажа принадлежит нервной системе, нейрогуморальным факторам. Усиливается выделение тканевых гормонов, участвующих в передаче нервных импульсов в центральную нервную систему, улучшается кровоток, лимфоток, передвижение тканевой жидкости. В мышцах нормализуется обмен веществ и их эластичность.

Таким образом, применение метода цигун-терапии в восстановительной медицине у больных пожилого, старческого возраста и долгожителей будет способствовать их более длительной адаптации к внешней среде и улучшению качества жизни.

Литература

1. Женьминь Ю. Сансинь Ань. Китайская цигун-терапия: Пер. с англ. М.: Энергоатомиздат, 1991.
2. Жернов В.А. Клиническая и экономическая эффективность рефлексотерапии в геронтологии // Тез. Научно-практ. конференции «Традиционные методы лечения в геронтологии», г. Москва, 29-31 мая 2001 г. - С.66-67.
3. Лазебник Л.Б., Жернов В.А. Влияние рефлексотерапии на эффективность медикаментозного лечения у пожилых // Тез. II Всеросс. конгр. «Фармакоэкономика на рубеже третьего тысячелетия», г. Москва, 20-21 ноября 2000 г. // Пробл. стандартизации в здравоохранении. - 2000. - № 4. - С.102.
4. Стандарты медикаментозного лечения основных заболеваний терапевтического профиля в амбулаторно-поликлинических условиях препаратами, включенными в перечень лекарственных средств и изделий медицинского назначения, отпускаемых по рецептам врачей бесплатно или со скидкой в г. Москве за № 32-18/76 от 07.03.01 г.
5. У Вэйсинь. Цигун-терапия. С-Пб.: Гиппократ, 1992.
6. У Вэйсинь. Секреты цигун-терапии. С-Пб.: Олма-пресс, 1999.
7. Якунина Е.Б., Жернов В.А., Кириллов И.В., Орлов В.Г., Масленников С.Г. Особенности цигун-терапии в пожилом возрасте // «Традиционная медицина-2000»: Сб. мат.-лов конгр. (г. Элиста, 27-29 сентября 2000 г.) - М.: Научн. Практ. центр традиц. мед. и гомеопатии МЗ РФ, 2000. - С.436-438.
8. Zhang Mingwu., Sun Xingyan. Chinese Qiqong therapy. Jinan, China, 1985.

EMPLOYMENT OF QIQONG-THERAPY AS A METHOD OF REHABILITATING MEDICINE FOR TREATING ELDERLY PATIENTS

V.A. ZHERNOV

The Chair of Traditional Medicine RPFU. 111123 Moscow,
Entuziastov hw., 84\1.

Physicians meet a lot of difficulties while selecting remedies for treating elderly patients. Aploymnt of Qiqong-therapy as a method of rehabilitating medicine in complex treatment will give the permission to speed up the convalescence.