

УДК 159.913

Плацебо от всех болезней

Чен Л.П., Богданова Т.М.

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России (410012, г. Саратов, ул. Большая Казачья, 112), mdl8@bk.ru

«Частота, с которой применяется плацебо, прямо пропорциональна сумме умственных способностей врача и пациента» - Р. Платт.

Это не просто лекарственный препарат с неактивным веществом, а в целом то, что помогает добиться какого-либо результата с помощью самовнушения человека. Все люди в той или иной мере подвержены его воздействию. Оно является важным элементом в разработке эффективных лекарственных препаратов, которое само может их с успехом заменять. Никто еще не знает, как оно действует, но многие им пользуются. Непостижимое, как сама природа человека, загадочное и противоречивое, как все в медицине, - плацебо.

Конечно, у эффекта плацебо есть существенные ограничения, но и его положительные эффекты как минимум заслуживают внимания. В данной статье изложены некоторые исторические аспекты применения плацебо в лечебной практике, его важность как инструмента доказательной медицины, а так же рассмотрены этические вопросы применения плацебо в эксперименте и в лечебной практике. Проведенные исследования эффекта плацебо показывают, что наше тело гораздо сильнее связано с сознанием, чем это принято считать.

Ключевые слова: плацебо, ноцебо, самовнушение, психология.

Placebo from all diseases

Chen L.P., Bogdanova T. M.

Of the Saratov state medical University them. V. I. Razumovsky Ministry of health of Russia (410012, Saratov, Bolshaya Kazachya street, 112), mdl8@bk.ru

"The frequency with which the placebo is applied is directly proportional to the sum of the mental abilities of the doctor and the patient" - R. Platt.

This is not just a drug with an inactive substance, but in General what helps to achieve any result with the help of self-hypnosis. All people in one way or another are exposed to it. It is an important element in the development of effective drugs, which itself can successfully replace them. Nobody knows how it works yet, but many people use it. Incomprehensible as human nature itself, mysterious and contradictory as everything in medicine - placebo.

Of course, the placebo effect has significant limitations, but its positive effects at least deserve attention. This article describes some historical aspects of the use of placebo in medical practice, its importance as a tool of evidence-based medicine, as well as ethical issues of the use of placebo in the experiment and in medical practice. Studies of the placebo effect show that our body is much more connected with consciousness than is commonly believed.

Keywords: placebo, nocebo, self-hypnosis, psychology.

С древних времен врачи лечили пациентов не только лекарствами, но и «добрым словом и ласковым взглядом». Однако первое письменное упоминание плацебо в медицинском контексте относится к XVIII веку — в одном из трудов 1785 года плацебо описано как «обычный метод лечения».

Плацебо (лат. *placere* – нравиться, цениться) - пустое лекарство, которое не обладает никаким фармакологическим действием. В этой роли обычно выступает физиологически инертное вещество, например, молочный сахар лактоза.

Сам термин введен в научный оборот американским врачом Генри Бичером (одним из известных анестезиологов) в 1955 г., который выяснил, что примерно треть пациентов выздоравливают от таблеток-«пустышек», которые не содержат действующих веществ. Он опубликовал свои результаты в статье «Всесильное плацебо» в *Journal of the American Medical Association*. Во время Второй мировой войны была спасена не одна жизнь благодаря этому средству.

В 1811 году Краткий оксфордский словарь определяет, что плацебо – это то, что больше способствует улавлению, чем благу пациента. Однако это не мешает широкому повсеместному использованию такого способа лечения, лекарства-пустышки применяются как необходимая ложь для пользы болеющего человека.

Дело в том, что психология человека такова, что мы порой сами придумываем себе проблемы и додумываем конечный результат и, как это часто бывает, он становится действительно таковым.

На сегодняшний день плацебо в медицине применяется в разных ее отраслях.

В фармакотерапии – прописывается мнительным пациентам, склонным выискивать у себя в сети Интернет симптомы различных болезней.

В фармакологии – применяется как контрольное средство при клинических испытаниях новых разработок лекарственных средств.

В доказательной медицине – как составную часть разных схем лечения используют плацебо-компоненты.

В наркологии – плацебо применяется при лечении некоторых заболеваний, например хронического алкоголизма. Это тяжелая болезнь патологической зависимости, неизлечимая, если возникает физическое привыкание к этанолу. Но можно вывести ее в длительную ремиссию, которая будет длиться столько, сколько человек сможет воздерживаться от спиртного. Без желания пациента врач не сможет заставить его отказаться от алкоголя. Нужна мотивация. Некоторые люди осознают свою слабость перед выпивкой и просят «закодировать» их.

В психиатрии – с помощью внушения проводится коррекция разных нарушений работы организма, имеющих психическую природу, например, бессонницы, расстройств половой сферы, депрессии. [1]

Вопрос, почему под воздействием мнимых препаратов или методов лечения запускается механизм самоисцеления организма, активно продолжает изучаться и сейчас. Ведь наш мозг устроен настолько сложно, что до сих пор продолжается его исследование во всем мире.

Практическое применение эффекта плацебо в психологии показало, что все люди в той или иной мере подвержены его воздействию. На данный момент эффект плацебо не совсем изучен, однако есть ряд закономерностей, которые стоит учитывать при выписывании пустышек: профессионализм врача, стоимость лекарства, цвет таблеток, их количество, форма, статус больницы (клиники) и т.д.

Например, если врач с высокой квалификацией выписывает плацебо, то больной больше доверяет ему, а значит и ждет от таблеток исцеления. Так же чем выше стоимость лекарства, тем больше вероятность, по мнению пациента, на выздоровление; капсулы намного эффективнее таблеток; чем красочнее и ярче лекарство, тем оно лучше; большая таблетка плацебо эффективнее, чем маленькая; две таблетки эффективнее, чем одна. Схема приема тоже имеет значение: две таблетки сразу эффективнее, чем два раза в день по одной таблетке. Плацебо голубого цвета эффективны как успокоительное, желтые — как антидепрессант. Важен и бренд: плацебо должно быть с названием и в упаковке.

В джунглях. Начало XX века. Пациенты-африканцы выпросили у врачей разрешение платить символическую сумму денег за медикаменты, так как, по их разумению, бесплатные лекарства не настоящие. Все остальное бесплатное (проживание, питание, уход, процедуры, операции) протеста не вызывало. И такое разрешение в интересах больных было выдано. [2]

55% докторов отметили, что назначают своим пациентам как минимум один плацебо-препарат. Причем используют и активное, и пассивное плацебо. 41% назначают дополнительные анальгетики, 38% — витамины, 13% — антибиотики, еще 13% — седативные средства. Настоящее плацебо — в физиологическом понятии этого слова — назначают лишь 5% врачей: 3% приходится на таблетки с глюкозой, 2% — на солевые таблетки. Среди тех, кто назначает пациентам плацебо, 68% врачей дают своим пациентам объяснения типа «Я дам вам таблеточку, которую обычно не назначают при вашем заболевании, но она вам точно поможет». 18% не церемонятся и называют его лекарством. 9% называют его «лекарством без известных при вашем заболевании эффектов». И только

5% называют плацебо своим настоящим именем. Правда, эффект сохраняется даже если больной знает и том, что употребляет обыкновенную пустышку.

В Америке был проведён эксперимент с использованием плацебо на больных.

Самыми восприимчивыми к лекарствам-пустышкам оказались люди с расстройствами психики. Психиатр Ариф Хан из Сиэтла установил, что действие плацебо было сравнимо с действием лекарств в 52% случаев при лечении депрессий средней тяжести.

А 15% “подопытных” пациентов, страдающих невротами, после приема плацебо чувствовали себя даже лучше, чем после настоящих антидепрессантов и нейролептиков. К тому же плацебо, естественно, не имеет побочных действий в виде сонливости или головной боли.

И, что интересно, таблетки-пустышки со сладким вкусом действуют на больных эффективнее, чем безвкусные.

Но чем дольше ученые изучали плацебо-эффект, тем больше возникало сомнений, что это всего лишь своеобразный метод психотерапии. За ним обязательно должны стоять какие-то физиологические механизмы.

Невролог Йон-Кар Зубиетта и его коллеги из Мичиганского университета опубликовали результаты очень интересного эксперимента в авторитетном медицинском журнале *Journal of Neuroscience*.

Суть эксперимента заключалась в том, что 14 добровольцам с зубной болью в мышцы челюсти ввели весьма инъекцию солевого раствора, сообщив при этом, что это обезболивающий укол. Реакции мозга испытуемых записывались на томографе и прочих специальных медицинских аппаратах. В таких случаях томография показывала, что вербальные и визуальные стимулы обрабатывались мозгом этих людей на более низком, досознательном уровне в полосатом теле (стриатуме), являющемся составной частью эволюционно более древних базальных ядер полушарий, а также в подкорковой миндалине. Проведённые эксперименты подтвердили предположение, что мозг "принимает решение" о воздействии того или иного препарата бессознательно.

Ученые удивились, когда нейроны всех участников эксперимента стали вырабатывать эндорфины – наши “гормоны счастья”. Как известно, эти вещества блокируют болевые рецепторы и реально снижают боль. Сейчас ученые надеются, что использование плацебо в обезболивании может помочь людям, страдающим аллергией на лекарственные анестетики типа лидокаина.

В роли триггера может выступать не только пустышка, а, например, облучение (иногда используют разные «мигающие» аппараты с «неонками»), инъекция физ.раствора и даже банальное измерение температуры тела. Впрочем, в особо запущенных случаях приходится прибегать и к совсем «неплацебному» плацебо. А хирургические вмешательства проводятся по принципу «разрезали и зашили».

Таким удивительным экспериментом по изучению плацебо-эффекта недавно провели англичане – доктора Мермен и Джонас. Они собрали группу добровольцев из пациентов с артрозом. Части из них была проведена операция на коленном суставе – артроскопия, а другим сделали лишь поверхностный кожный разрез, не затрагивая суставную сумку. И спустя две недели у пациентов из обеих групп примерно одинаково уменьшились боли, и улучшилась подвижность сустава. Причем артрозные боли стали возвращаться к большинству пациентов, перенесшим настоящую операцию уже через два года, а лечебный эффект операции-пустышки сохранился дольше. [3]

Эффект от плацебо-операции даже выше, чем от плацебо-таблетки благодаря тому, что чисто психологически перед операцией человек сильнее мобилизуется и готовит свой организм к врачебному вмешательству и серьезнее настраивается на выздоровление.

Сейчас ученые считают, что за плацебо большое будущее в области неврологии, психиатрии, а также в анестезиологии, особенно для пациентов-аллергиков.

Эффект плацебо также может помочь человеку в самовоспитании, основанном на позитивном самовнушении. Многие считают, что оно не только благоприятно влияет на здоровье, но и на течение нашей жизни в целом. Коучеры-тренеры рекомендуют составить список положительных установок, которые помогут в жизни и нужно регулярно размышлять над ними. Главное, верить, что все вещи из списка воплотятся в жизнь.

Таким образом, можно выполнить все свои задумки намного раньше, чем это могло быть без ранее написанного списка.

Однако, есть еще один важный аспект природы плацебо-реакций, о котором следует помнить не только специалистам, но и широким слоям населения. Он связан с ноцебо-эффектом — «злобным двойником плацебо-эффекта», как образно назвал его один из наиболее авторитетных современных исследователей в области плацебо итальянский ученый Фабрицио Бенедетти. Ноцебо происходит от латинского «посео» — «вредить» и является неотъемлемой частью феномена плацебо. Это средство, не обладающее реальным фармакологическим действием, но вызывающее отрицательную реакцию у пациента.

Совершенно недавно исследователи обнаружили доказательство "неосознанности" плацебо- и ноцебо-эффектов. Группа ученых из Главной больницы Массачусетса совместно со специалистами из Гарвардской медицинской школы доказали, что плацебо-эффект основан на бессознательной работе мозга. Их статья "Бессознательная активация плацебо- и ноцебо-откликов на боль" (Nonconscious activation of placebo and nocebo pain responses) была опубликована в журнале PNAS. Мозг принимает решение, как будет воздействовать на нас то или иное лекарство, еще до того, как информация об этом лекарстве будет нами осознана, утверждают исследователи. [4]

В клинической и лабораторной практике накопилось к настоящему моменту немало фактов, ставящих под сомнение сознательную природу эффектов плацебо и ноцебо. Многие случаи наводили на мысль, что они могут возникать без сознательной обработки визуальных или вербальных стимулов.

Как произошло, например, при исследовании малых доз ацетилсалициловой кислоты в качестве профилактики повторных инфарктов. Часть пациентов предупредили о возможном побочном действии в виде болей в области желудка, часть — нет. Те, кого предупредили, жаловались именно на такие боли в три раза чаще, чем непредупрежденные. Между тем при объективном исследовании частота эрозивных и язвенных осложнений и у тех, и у других была одинаковой. Так, в 20% случаев плацебо вызывает побочные эффекты, характерные именно для того препарата, под видом которого пациент принял плацебо.

Известно также, что у людей, настроенных против прививок, даже введение безобидного физиологического раствора вызывает зуд и покраснение в месте инъекции, у некоторых даже температура повышается до субфебрильной (37,1–37,5°C).

Бывают и совсем печальные случаи. Они происходят, когда пациенты утрачивают веру в излечение, в благополучный исход операции. И тогда человек «уходит» с не очень серьезным заболеванием в анамнезе, несмотря на все усилия медиков. Настолько наше подсознание владеет нами.

Наука пока не знает, почему проявляется эффект плацебо или ноцебо и как его предсказать у конкретного пациента. Лучше всего изучено анальгезирующее плацебо. В нашем головном мозгу есть эндорфины. Их предназначение — устранение боли, а действие, как можно догадаться из названия, аналогично действию морфина. Если в исследовании плацебо дают вместо анальгетика, оно становится сигналом к увеличению синтеза эндорфинов. Однако еще в 1978 г. было показано, что развитию анальгетического плацебо-эффекта препятствует антагонист морфина налоксон [5], что указывает на активацию опиатергической системы

мозга в ответ на введение плацебо. Если человеку ввести препарат налоксон, блокирующий специфические рецепторы головного мозга, с которыми связываются эндорфины, плацебо-обезболивание становится намного менее эффективным. Но все же не исчезает вообще.

Это объяснили немецкие ученые из медицинского центра Гамбургского университета. Их работу опубликовал один из самых авторитетных научных журналов мира — Science.

Исследователи наносили совершенно нейтральный крем на обе руки 15 здоровым добровольцам. Участникам эксперимента при этом сообщали, что на одной руке у них фармакологически неактивная субстанция, а на другой- содержащая экспериментальный обезболивающий препарат. После этого добровольцы получали «уколы» лазером в обработанную кожу руки. Активность структур спинного мозга, проводящих болевые сигналы, оценивалась с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ).

Когда участники эксперимента верили, что рука обезболена, их болевые ощущения снижались примерно на четверть. При этом активность проводящих болевые ощущения путей спинного мозга существенно снижалась. Это исследование показало, что плацебо действует и на более низком уровне, как самые настоящие наркотические анальгетики. И лишний раз подчеркнуло, что мы еще практически ничего не знаем о таком распространенном и широко применяемом в медицине методе. И плацебо, и ноцебо ученым предстоит еще изучать и изучать.

Подводя общий итог, хотелось бы отметить, что плацебо – это не только лекарственные средства с неактивным веществом, а в целом то, что помогает добиться какого-либо результата с помощью самовнушения человека. В настоящее время в российской медицине этим пользуются не так часто, но следует обращаться к ним в некоторых особых случаях. Стоит больше проводить экспериментов с целью уменьшения затрат на лекарства и во избежание побочных эффектов от настоящих фармакологических средств и их непереносимость. И быть может, не одна жизнь будет спасена, благодаря плацебо. А каждая жизнь ценна и неповторима.

Список литературы:

1. Эффект плацебо — психология [Электронный ресурс]. URL: <https://obu4ayka.ru/otnosheniya/trashed-916.html> (дата обращения 16.11.18)
2. Лапин И.П. Личность и лекарство. Введение в психологию фармакотерапии. СПб.: Деан, 2001; 142 с.
3. Три доказанных наукой факта, что плацебо помогает лучше модных лекарств [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.saratov.kp.ru/daily/26432/3304765/> (дата обращения: 16.11.18)
4. Обряды плацебо: плацебо и ноцебо [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.popmech.ru/science/10521-obryady-platsebo-platsebo-i-notsebo/> (дата обращения 16.11.18)
5. Levine J.D., Gordon N.C., Fields H.L. The mechanism of placebo analgesia // Lancet. – 1978. – Sep 23. – № 2 (8091). – P. 654–657.