

УДК 614.44

АРОМАТЕРАПИЯ И МЕДИЦИНСКИЙ ФИТОДИЗАЙН КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕЗОННЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Аленина М.В.

ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет», Архангельск, e-mail: almari-va@yandex.ru

Научный руководитель: д.м.н., проф. Санников А.Л.

Аннотация: В условиях пандемии новой коронавирусной инфекции вопрос профилактики сезонных респираторных заболеваний становится все более актуальным. Ежегодно по всей территории России наблюдается подъем заболеваемости респираторными инфекциями в осеннее-весенний период. Важной особенностью данных заболеваний является то, что они высококонтагиозны и передаются воздушно-капельным путем, а значит быстро распространяются как во взрослых, так и в детских коллективах. Частые простудные заболевания ослабляют иммунную систему человека, в результате чего повышается риск присоединения серьезных болезней, которые могут привести к инвалидности и даже смерти. На сегодняшний день существует большое количество лекарственных средств для проведения медикаментозной профилактики респираторных заболеваний как вирусной, так и бактериальной этиологии. Среди них можно назвать препараты интерферона и стимуляторы эндогенного выделения интерферона, а также различные бактериальные лизаты для профилактики вирусных и бактериальных инфекций соответственно. Но, как и у большинства медикаментов, у данных препаратов присутствуют определенные побочные эффекты. Поэтому возникает необходимость в поиске наиболее безвредных, безопасных и эффективных средств и методов для профилактики сезонных респираторных инфекций. Одним из таких методов может стать ароматерапия. Также перспективным способом является медицинский фитодизайн. В работе представлен обзор литературных источников по двум вышеперечисленным методам профилактики сезонных респираторных инфекций, продемонстрирована их эффективность и положительные стороны относительно влияния на состояние здоровья человека.

Ключевые слова: ароматерапия, эфирное масло, профилактика респираторных инфекций, медицинский фитодизайн, эфирномасличное растение

AROMATHERAPY AND MEDICAL PHYTODESIGN AS PERSPECTIVE METHODS OF SEASONAL RESPIRATORY INFECTIONS PREVENTION

Alenina M.V.

FSBEI HE «Northern State Medical University», Arkhangelsk, e-mail: almari-va@yandex.ru

Scientific adviser: doctor of medical sciences, professor Sannikov A.L.

Abstract: Prevention of seasonal respiratory infections is becoming more and more relevant in the context of a new coronaviral infection pandemic. Increase in the incidence of respiratory infections is noticed all over Russia in autumn-spring period every year. These diseases have an important feature. They are highly contagious and are transmitted by airborne pathway. It means that they are quickly distributed in groups of both adult and children. Frequent colds weaken the human immune system. As a result the risk of serious diseases infection increases. It can lead to disability and even death. There are a lot of remedies for medical prevention of viral and bacterial respiratory infections. Some of them are interferon and stimulators of endogenous interferon release, as well as various bacterial lysates for medical prevention of viral and bacterial respiratory infections appropriately. But these remedies have some side effects, as by as majority medications. Therefore a need for search the most harmless, safe and effective methods of seasonal respiratory infections prevention appears. Aromatherapy can be some of these methods. Medical phytodesign is also a perspective method. Article presents a review of literature sources in these two aforesaid methods of respiratory infections prevention. Their effectiveness and positive aspects regarding the impact on human's health influence is demonstrated.

Keywords: aromatherapy, essential oil, respiratory infections prevention, medical phytodesign, essential oil plant

Введение. Ароматерапия – это «научно обоснованный метод лечения, при котором применяют натуральные эфирные масла, вводимые в организм человека через верхние дыхательные пути, слизистые оболочки или кожу» [5, с. 132]. Сегодня аптеки и специализированные магазины предлагают широкий спектр эфирных масел «на все случаи жизни». Среди них, несомненно, есть и те, которые могут быть использованы для профилактики сезонных респираторных инфекций. К таким эфирным маслам предъявляются определенные требования: эффективность в отношении уничтожения патогенных и условно-патогенных микроорганизмов, отсутствие побочных эффектов, быстрое действие, безопасность для организма человека.

Особым методом, включающим в себя элементы ароматерапии, можно назвать медицинский фитодизайн. Это новое перспективное направление, сочетающее в себе оздоровление микроклимата жилых помещений, а также озеленение территории внутри жилых построек, что также немаловажно с эстетической и психологической точек зрения.

Цель исследования: провести обзор и анализ литературных источников по применению ароматерапии и медицинского фитодизайна в профилактике сезонных респираторных инфекций, эффективности применения данных методов с указанием эффектов относительно влияния на болезнетворных микроорганизмов и состояние здоровья человека.

Материалы и методы исследования. Для оценки эффективности применения ароматерапии и медицинского фитодизайна в профилактике сезонных респираторных инфекций проанализированы результаты исследований Заславской А.А. и соавт., Коновой О.М. и соавт., Паштецкого В.С. и соавт., Ткаченко К.Г.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном мире мы обладаем широким ассортиментом эфирных масел, среди которых бактерицидным действием обладают следующие: эфирные масла ажгона, чабера, монарды, тимьяна (чабреца), душицы, базилика эвгенольного, гвоздичного дерева, цитронеллы, кориандра, лаванды узколистной, шалфея мускатного, мяты перечной, Melissa лекарственной, полыни горькой, обыкновенной и крымской, пижмы обыкновенной, фенхеля обыкновенного, укропа душистого, тмина обыкновенного, иссопа лекарственного, аниса обыкновенного [3]... Бактерицидный эффект вышеперечисленных эфирных масел осуществляется преимущественно благодаря наличию в их составе фенолов [3]. При этом наиболее выраженное бактерицидное действие относительно всех бактерий выявлено у эфирных масел мяты перечной и Melissa лекарственной [3].

Значительными антисептическими свойствами обладают эфирные масла лимона, чабреца, апельсина, бергамота, можжевельника, гвоздики, мяты лимонной, лаванды, мяты перечной, розмарина, сандала, эвкалипта, бадьяна [1].

Противовирусным действием обладают эфирные масла Melissa лекарственной, бергамота, гвоздичного дерева, имбиря лекарственного, корицы цейлонской, лаванды, лавра благородного, лимона, лимонной травы, лука, лавра благородного, можжевельника обыкновенного, мяты перечной, пачули, померанца, розы дамасской, ромашки лекарственной, сосны обыкновенной, тимьяна обыкновенного, фенхеля обыкновенного, чабреца, чайного дерева, эвкалипта шарикового [1, 3]. Противовирусное действие указанных эфирных масел связано с наличием в составе последних альдегидов, фенолов и спиртов [1].

Для профилактики респираторных инфекций целесообразно обеспечить ингаляционное поступление эфирных масел. С этой целью можно проводить курс ингаляций эфирными маслами в осенне-весенний период, или курс ароматерапии с использованием аромалампы, или же просто распылять разведенное в растворителе эфирное масло в помещении (если масло разводится в воде, то его следует предварительно смешать с солью, молоком, сливками или медом, а лишь затем добавлять в воду, так как эфирные масла гидрофобны) [1]. Также можно использовать подушечки-саше с сухой травой, аромамедальоны [1]... Высокой эффективностью обладают и аромаванны, а также ароматический массаж, но при этом следует учитывать, что некоторые эфирные масла обладают выраженным раздражающим действием, следовательно, не могут быть использованы при массаже и ароматическом массаже [1].

Научно доказано, что концентрат на основе эфирных масел эвкалипта, камфоры и ментола можно считать эффективной «противопростудной ванной» при склонности к частым респираторным инфекциям [2].

Важно отметить, что при использовании эфирных масел в указанных инструкцией дозировках побочные эффекты не возникают [5]. Также применение данных веществ не вызывает привыкания к ним организма человека, возникновения устойчивости микроорганизмов даже при длительном употреблении, целебная сила эфирных масел не ослабевает со временем [1].

Помимо ароматерапии в профилактике респираторных заболеваний играет определенную роль и медицинский фитодизайн.

Медицинский фитодизайн – метод, заключающийся в размещении в помещении специальных растений и включающий в себя распыление эфирных масел (аэрофитотерапию) и санацию помещений [4]. Среди растений-объектов медицинского фитодизайна следует отметить

виды эфирномасличных растений следующих семейств: Acanthaceae, Agavaceae, Alliaceae, Araceae, Araucariaceae, Asphodelaceae, Caprifoliaceae, Cephalotaxaceae, Convallariaceae, Cupressaceae, Dracenaceae, Geraniaceae, Lamiaceae, Lauraceae, Myrtaceae, Pinaceae, Pittosporaceae, Podocarpaceae, Rutaceae, Taxaceae, Taxodiaceae, Verbenaceae, Viburnaceae, Vitaceae [4].

Так, бактерицидным, фунгицидным, вирулицидным, протистоцидным действием относительно микрофлоры воздуха помещений обладают агонис, герань, лаванда, мирт обыкновенный, мята, пеларгония, плектрантус, псидиум, розмарин, цитрусы, тимьян, эвкалипты [4, с. 390].

Данный метод, как и ароматерапия сама по себе, эффективен не только для профилактики, но и для лечения различных заболеваний, в том числе и респираторных инфекций. Эфирномасличные растения полноценно обеззараживают воздух в закрытом помещении, обогащая его парами эфирных масел [4]. Помимо этого из воздуха также удаляются бытовые газы и пыль, часть которой оседает на листьях растений, что требует периодического очищения поверхности листьев от осевших на них веществ [4]. Это важно для эффективной санации воздуха в помещении.

Благодаря расположению эфирномасличных растений в помещении воздух становится чистым, целебным и увлажненным, что подтверждает возможность и эффективность применения медицинского фитодизайна в профилактике сезонных респираторных инфекций [4].

Заключение. Таким образом, использование элементов ароматерапии и медицинского фитодизайна позволяет осуществить эффективные профилактические мероприятия в отношении сезонных респираторных заболеваний, поддержать и простимулировать собственные защитные силы организма, а кроме того нормализовать психоэмоциональное состояние человека, что также является немаловажным компонентом в снижении восприимчивости человеческого организма к различным болезням. Все это осуществляется без приема лекарственных средств, что дает указанным методикам дополнительные преимущества. Данные методы перспективны и с каждым годом находят все большее применение в нашей жизни.

Список литературы:

1. Заславская А.А., Дмитрук В.И., Злобинец А.С. Использование ароматерапии для лечения и профилактики острых респираторных заболеваний у детей // Актуальная инфектология. Т.5. 2017. №2. С. 101-111.

2. Конова О.М., Дмитриенко Е.Г., Дмитриенко Т.Г., Сахарова Е.В., Мамедьяров А.М., Тайбулатов Н.И. Аромафитобальнеотерапия в лечении и профилактике частых респираторных инфекций у детей с хроническими и инвалидизирующими болезнями // Педиатрическая фармакология. Т.13. 2016. №5. С. 482-487.
3. Паштецкий В.С., Невкрытая Н.В. Использование эфирных масел в медицине, ароматерапии, ветеринарии, растениеводстве (обзор) // Таврический вестник аграрной науки. №1(13). 2018. С. 18-40.
4. Ткаченко К.Г. Растения для санации помещений и профилактики инфекционных заболеваний (медицинский фитодизайн) // Научное обеспечение устойчивого развития плодородства и декоративного садоводства: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 125-летию ВНИИЦиСК и 85-летию Ботанического сада «Дерево Дружбы» (Сочи, 23-27 сентября 2019). Сочи: Издательство «Всероссийский научно-исследовательский институт цветоводства и субтропических культур, 2019. С. 388-393.
5. Юдина В.В. Ароматерапия. Профилактика простудных заболеваний с помощью эфирных масел // Актуальные вопросы науки и техники: сборник статей II Международной научно-практической конференции (Пенза, 25 апреля 2020). Пенза: Издательство «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. С. 131-134.