

врачей большого количества химических противовоспалительных препаратов при болезнях носоглотки пациентов имеет как свои плюсы, так и очевидные минусы, среди которых дополнительные нагрузки на желудочно-кишечный тракт и большие пищеварительные железы, а также мочевыделительную систему организма. Альтернативой использования при ЛОР заболеваниях таких химиопрепаратов является применение лекарственных трав отечественного или импортного производства. Отечественные препараты дешевле импортных, но имеют неудобную упаковку, требующую заваривания и имеющие ограничения по хранению (кроме того, в них часто заводятся жучки), а импортные более дорогие, но и более эффективные, особенно приготовленные с использованием традиционных лекарственных трав, но с применением современных технологий, делающих их сразу пригодными к употреблению. Среди таких препаратов обращают на себя внимание традиционные травяные лекарственные препараты второго Харбинского завода по выпуску натуральных тонизирующих продуктов, среди которых для ЛОР болезней можно использовать Шуанхуан Лянь (SHUANG HUANG LIAN) и сделанное на его основе жаропонижающий и противоядный отвар (QING RE JIE DU LIQUID), в которых используются настои жимолости японской, форзиции, байкальского шлемника, вайды, ремани и других растений. Эти препараты обладают выраженной антивирусной и антибактериальной активностью и повышают иммунитет организма. Стерильные препараты выпускаются в 10 мл флаконах, содержимое которых, орошая слизистые рта и носа после прополаскивания рото- и носоглотки могут быть проглочены и запиты стаканом кипяченой воды. Дневной прием от 1 до 3 флаконов (разделенный на 3-4 раза) обеспечивает быстрое и эффективное устранение воспалительных явлений в полости носа и рта, а также в нижележащих воздухоносных путях. Препараты могут применяться в течение 1-3 дней, в том числе и маленькими детьми, которым приходится снижать дозировку в несколько раз в зависимости от массы их тела. Эффективность применения этих традиционных лекарственных китайских отваров при болезнях дыхательной системы свыше 90%. Особенно полезно их использование для взрослых, злоупотребляющих алкоголем, в связи с пониженным иммунитетом таких людей и наличием проблем с печенью, что делает нежелательным использование ими химиопрепаратов при ЛОР заболеваниях. Необходимо вести разъяснительную работу среди больных по использованию современных нетоксичных травяных лекарственных препаратов для улучшения самочувствия при болезнях и для профилактики заболеваний дыхательных путей у здоровых в холодное время года.

### **ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Парахонский А.П., Ногтев В.Л.

*Кубанский медицинский университет  
Кубанский университет физической культуры и  
спорта  
Краснодар, Россия*

Одной из актуальных проблем спортивной медицины остаются травмы опорно-двигательного аппарата спортсменов, которые составляют почти половину их патологии. Достижению высоких результатов предшествует многогранный тренировочный процесс. Необходимым условием спортивной эффективности является полноценное рациональное питание. Задача состоит не только в достижении наилучших результатов, но и в минимизации травматизма, профилактике развития хронических заболеваний, выполнении широчайшего комплекса мероприятий с целью защиты опорно-двигательного аппарата (ОДА) спортсменов. Хронические заболевания ОДА, как и острые травмы, имеют свою специфику, обусловленную характером спортивной деятельности и особенностями тренировочного режима. Локализация повреждений у спортсменов чаще определяется травмами конечностей, среди которых преобладают повреждения суставов. Чрезмерные перегрузки и напряжения всех систем организма спортсмена приводят к нарушению метаболизма коллагена – основы соединительной ткани, в том числе хрящевой, что повышает риск травматизма и развития хронических заболеваний суставов. В хрящевой ткани метаболические процессы крайне низкоинтенсивны, вследствие недостаточности микроциркуляции и, соответственно, её восстановление идёт очень медленно. При повышенных нагрузках и заболеваниях ОДА потребность в коллагене значительно возрастает, что требует дополнительных источников его синтеза.

Цель работы – изучение эффективности артрохондронутрицевтиков на основе гидролизата коллагена в профилактике травматизма и лечении патологии ОДА у профессиональных спортсменов. Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учётом особенностей отдельных видов спорта. В связи с отсутствием универсального метода оптимальной подготовки организма спортсмена к экстремальным условиям – соревнованиям – необходимо внимательно относиться к современным достижениям фармакологии, и использовать в подготовительный период передовые методы, к которым относится система артродиетического питания (АП). Установлено, что любые заболевания и травмы хрящевой ткани практически неизлечимы без специальных мер, направленных на стимуляцию синтеза коллагена в хондроцитах, так как хрящ не способен

восстановить утраченное только за счёт собственных механизмов и внутренних ресурсов. Метод введения в рацион АП, содержащего комплекс хондропротекторов, представляет особый интерес в спортивной медицине, так как в результате его применения происходит значительное укрепление хрящевой и соединительной тканей. Это способствует устранению причин травматизма и развития патологии ОДА. АП содержит не только протеогликаны, но и витаминно-минеральные, аминокислотные комплексы и коллагеновые пептиды, которые ускоряют восстановление функций организма спортсмена, нарушенные вследствие систематического перенапряжения.

Использование в современной спортивной фармакологии гидролизата коллагена позволяет говорить о значительной, даже полной компенсации серьёзных хрящевых дефектов. Наиболее значимым источником восполнения дефицита коллагена является гидролизат коллагена – продукт ферментативного гидролиза коллагенсодержащих тканей (кости, кожа) животных. Он содержит относительно малые пептиды с высокой биологической активностью, большое количество глицина и пролина, которые необходимы для синтеза коллагена II типа – матрикса хрящевой ткани. Практика использования гидролизата коллагена в посттравматический и послеоперационный периоды даёт все основания для оптимизма.

Установлено, что среди современных препаратов, представленных на российском рынке, наиболее эффективным является «Геладринк Плюс». Этот комплексный хондропротектор по компонентному составу представляет собой эффективное средство, используемое как для интенсивного и сбалансированного АП, так и для восстановления ОДА после получения травм. Это обусловлено наличием в его составе не только гидролизата коллагена, но и сульфатов глюкозамина и хондроитина, усиленных витаминами и минералами для наиболее эффективного питания и восстановления хрящевых тканей. При исследовании воздействия «Геладринк Плюс» на спортсменов выявлено ускорение их восстановления после перенесённых травм ОДА, связанных с повреждением хрящевой ткани суставов. Отмечалось значительное сокращение сроков реабилитации даже после эндопротезирования тазобедренного сустава.

Таким образом, эффективность «Геладринк Плюс» очевидна и клинически подтверждена. Его основные компоненты усиливают действие друг друга, и имеют выраженную направленность – воздействие на хрящевую, соединительную и костную ткани ОДА. Комплекс входящих в «Геладринк Плюс» элементов способен эффективно подготовить связочный аппарат высококвалифицированных спортсменов к предстоящим экстремальным нагрузкам, уменьшить вероят-

ность износа хрящевых элементах ОДА и снизить травматизм.

## **РОЛЬ НУТРИЦИЕНТОВ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Парахонский А.П.

*Кубанский медицинский университет  
Краснодар, Россия*

В работе рассматриваются вопросы коррекции обменных процессов в организме человека с помощью нутрициентов: витаминов, минералов и микроэлементов и биологически активных добавок к пище (БАД), которые не только нормализуют метаболические процессы в организме, но и поддерживают оптимальный уровень функционирования детоксикационных органов и антиоксидантной защиты, обеспечивая адекватную адаптацию к окружающей среде. Показано, что применение витаминно-минеральных комплексов (ВМК) способствует улучшению самочувствия и переносимости физических нагрузок. Это подтверждалось положительной динамикой биохимических, кардиореспираторных, гематологических и иммунологических показателей. Установлено, что антиоксиданты в составе ВМК обладают мощным оздоровительным эффектом при значительных умственных и физических нагрузках, в период стрессовых ситуаций или депрессий, а также при защите от негативного воздействия вредных факторов окружающей среды или производства. Природные антиоксиданты укрепляют иммунную систему и связывают свободные радикалы, стабилизируют мембранные структуры, предохраняют липиды от перекисидации. Установлено, что помимо ВМК действенную помощь в оздоровлении населения оказывают биологически активные добавки (БАД) к пище, поскольку обычный пищевой рацион не способен обеспечить потребность организма в важнейших микроэлементах.

Исследована эффективность применения в лечебном питании больных циррозом печени (ЦП) различного генеза, осложнённым печёночной энцефалопатией (ПЭ), БАД к пище растительного происхождения, содержащей необходимые для организма биологически активные вещества, стимулирующие физиологическую активность функций органов и систем. Больные ЦП с портальной гипертензией и хронической ПЭ (1 гр.) получали базисную терапию: диету 5А, гепатопротекторы, ингибиторы АПФ, диуретики. Во 2 гр. пациентов дополнительно применяли БАД «Congno Dltnd» (Unicity Europe). Испытуемая БАД имеет в своём составе экстракты из растений *Vasora tonniaga* и кошачий коготь, из листьев гинкго билоба, розмарина и готы колы. У больных ЦП в динамике лечения в крови определяли активность аланин-(АЛТ) и аспартат-(АСТ)-аминотрансфераз,  $\gamma$ -глутамилтранспептидазы