**Основные аспекты применения лекарственных растений в фитотерапии**

**Актуальность работы.**

 Лечебное действие трав на здоровье человека известно давно и часто используется как традиционной, так и нетрадиционной медициной в самых различных целях. Так, большим спросом пользуются различные лекарственные препараты на основе лечебных трав: чаи, бальзамы, травяные подушки, настои, эмульсии и многое другое.

Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ.

 К наиболее распространенным лекарственным растениям относят листья мяты, чабреца, душицы, полыни, зверобоя, а также их комбинации. Однако применение лекарственных трав требуют профессионального подхода. Их нужно вовремя собрать, знать, как высушить и где хранить. Сегодня в мире насчитывается порядка 12000 **лекарственных растений.**

 Применение лекарственных растений - фитотерапия, рассматривается как одно из значимых направлений современной медицины. Лекарственные растения могут быть использованы в любых клинических ситуациях при лечении различный заболеваний, в том числе при заболеваниях дыхательных путей, обладать противовоспалительным действием, снимать боли разного типа.

**Цель работы.**

 В настоящее время остается очень мало людей, которых можно считать "хранителями" медицинских знаний о растениях. Поэтому целью моей работы является: изучить и обобщить сведения о лекарственных растениях и правильности использования их в современном мире для лечения и профилактики различных заболеваний.

**Задачи:**

* Изучить научно-популярную литературу о свойства лекарственных растениях, правилах их сбора и хранения;
* Провести анкетирование студентов медицинского колледжа, для того, чтобы выяснить используют ли они лекарственные растения для лечения и профилактики заболеваний;
* Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

**Объект исследования:** Лекарственные растения, применяемые в фитотерапии.

**Предмет исследования:** Информированность студентов ГАПОУ "Волгоградского медицинского колледжа" 2 курса специальности Лечебное дело о принципах фитотерапии.

**История применения лекарственных растений.**

 Уже на самых ранних стадиях развития человеческого общества растения помогали человеку избавиться от болезней. Сведения о лекарственных растениях хранились у знахарей, которые держались в тайне и открывались только ближайшим родственникам.

 Особенно широко растения стали применяться в России во времена Петра l. Им были созданы, так называемые аптекарские огороды, которые занимались разведением иноземных растений и заготовкой лекарственного сырья. В дальнейшем открывались университеты по исследованию лекарственных растений не только в природе, но и изучали как растения действуют на организм.

 В сознании очень многих наших современников лекарственные растения представляют собой нечто чрезвычайно устарелое, пережиток глубокой старины. Наш век электроники и автоматики, полупроводников и полимеров кажется плохо совместимым с пучками сушеных трав, от которых человечество в прошлом со слепой верой ждало чудесных исцелений. Успехи синтетической химии вселили в людей всемогущество химического синтеза. А ведь лекарственные растения могут не только вылечить, но и поддерживать наш организм в хорошем тонусе, увеличить работоспособность, высвободить те ресурсы, которые тратил наш организм на борьбу с болезнями, улучшить качество жизни. Конечно, это не означает, что следует преуменьшать значимость уровня современной медицины. Но уметь разбираться в некоторых лекарствах, которые предоставляет нам сама природа, тоже будет не лишним [2].

**Фармакологические свойства некоторых лекарственных растений.**

Известно, что в растениях в различных сочетаниях содержатся алкалоиды, аминокислоты, антибиотики, витамины, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, жиры, микроэлементы, пигменты, слизи, смолы, фитонциды, эфирные масла и некоторые другие вещества. Этим объясняется комплексное нормализующее воздействие лекарственных растений на весь организм в целом [1].

**Ромашка (Chamomilla).** Ромашка аптечная использовалась на протяжении веков как лекарственное растение главным образом для желудочно-кишечного тракта. Во всем мире используется в виде чая и ценится как терапевтическое средство для почек, селезенки, от бронхита, простуды, водянки и др. Используемые части: Цветки.

Применение: Ромашка аптечная наружно применяется для ускорения заживления ран и лечения воспалений. Внутренне применяется от температуры, расстройства пищеварения, бессонницы и стресса. Клинические исследования показали, что применение ромашки аптечной в виде чая обладает успокаивающим действием. Хорошо известны полезные свойства ромашки аптечной при глазных болезнях, таких как конъюнктивит. Ромашка аптечная помогает профилактике язвы желудка и ускорения ее заживления. Широко распространено применение ромашки аптечной для ухода за ранами. Эфирное масло ромашки ускоряет заживление ожогов. Также она борется с грибками и бактериями, вызывающими различные инфекции.

Иммунная система: ромашка аптечная повышает активность белых кровяных клеток нашей иммунной системы. Эфирное масло ромашки аптечной стимулирует слабые волосы и придает им природный блеск. Ромашковая ванна – замечательное успокаивающее и тонизирующее средство. Вскипятите горсточку цветков в кастрюле воды, процедите и влейте в ванну с водой, такая ванная освежает и наполняет энергией [5].

**Крапива(Urtica).** Лекарственные свойства крапивы известны на протяжении тысяч лет. О нем упоминают еще Плиний и Диоскурид. Используемые части: все растение (крапива больше не обжигает после кипячения или высушивания).

Применение: Крапива очень ценится как кровоостанавливающее средство при кровотечении из носа. Из-за свойства растворять мочевую кислоту крапива применяется при нефритах, циститах и камнях в желчном пузыре. В некоторых случаях при ревматизме и артрите использование крапивы может дать удивительные результаты. Крапива рекомендуется при анемии (малокровии), так как она увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. В форме чая крапива рекомендуется тем, кто хочет избежать употребление соли, так как содержит много природных минералов и солей, необходимых для организма.  Настоем или отваром крапивы моют голову для укрепления волос и от перхоти. Щи и салаты из молодых листьев крапивы употребляются при весеннем авитаминозе.

**Мята (Mentha).** Мята перечная – это ароматическое растение, которое происходит с Ближнего Востока. Используемые части: Листья и надземная часть растения.

Применение: Издревле мята перечная используется от болезней желудка и при кишечных расстройствах. Успокаивает вздутие кишечника и усиливает секрецию желудочного сока, тем самым помогая при несварении желудка и кишечных коликах. Эфирное масло, содержащееся в листьях мяты перечной, обладает мягким успокаивающим свойством при болезнях кишечника, снимает боль при язве двенадцатиперстной кишки и устраняет чувство тошноты у людей, страдающих морской болезнью. Мята перечная также является очень эффективным успокаивающим средством при нервных и сердечных болезнях, облегчает зубную боль, удаляет неприятный запах изо рта. При сильных головных болях можно прикладывать ко лбу свежие листья мяты перечной [6].

**Мелисса (Melissa).**  Арабы полагались на нее для лечения депрессии и тревоги. Используемые части: Все растение, эфирное масло.

Применение: Мелисса обладает успокаивающими свойствами и рекомендуется при неврозе, мигрени, депрессии. При сердечных болезнях настой мелиссы уменьшает одышку, приступы учащенных сердцебиений, боли в области сердца и понижает кровяное давление. Мелисса обладает свойствами физического и психического стимулятора. Улучшает работу сердца, пищеварительной системы и головного мозга и помогает при депрессии, забывчивости и умственной усталости. Чай из мелиссы рекомендуется от температуры, вызванной простудой или гриппом. При наружном применении побить листья мелиссы, чтоб они размягчились, и приложить на ранки и места укусов насекомых.

**Роза (Rosa).** Согласно греческой мифологии розы выросли из случайно пролитого на землю нектара богов Олимпа. В христианстве роза считается символом невинности и посвящена Деве Марии. Используемые части: Лепестки цветов.

Применение: Внутренне розу применяют при диарее и гнойном тонзиллите. В виде полосканий отвар из лепестков розы помогает при стоматите. Можно применять настой из лепестков розы при головных болях и головокружениях. Действует как слабительное при запорах у детей. Наружно рекомендуется применять лепестки роз при покраснении век и конъюнктивите в виде примочек.

**Сбор и хранение лекарственных растений.**

Сбор лекарственных растений следует проводить в определенное время, в частности перед цветением, поскольку именно тогда наземные части лекарственных растений накапливают наибольшее количество целебных веществ.

Корни, ветви и стебли собирают осенью. Срок хранения корней не должен превышать 3 лет.

Листья, а также млечный сок и черенки собираем после распускания листьев. Для сушки срезаем нижние листья без черенков. Срок хранения листьев составляет примерно 3 года. Цветки и венчики рекомендуется собирать без цветоножек, соцветия – корзиночками. Срок хранения цветков и венчиков составляет не более 2–3 лет.

Плоды и семена растений накапливают максимальное количество целебных веществ после полного созревания. Поэтому собирать их рекомендуется именно в это время. Плоды рекомендуется срывать «по росе». Семена, в зависимости от вида лекарственного растения, собирают либо «по росе», либо в полдень. Срок хранения плодов не должен превышать 3 лет.

Кору лекарственных растений можно собирать во время весеннего сокодвижения, а почки – ранней весной. При этом срезают лишь молодые побеги, с которых затем удаляют кору. Срок хранения коры – не более 5 лет.

Наземные части лекарственных растений рекомендуется собирать в сухую погоду. В противном случае они портятся при сушке.

Подземные части растений можно собирать в любую погоду, так как перед сушкой их тщательно моют.

При сборе выбираем только растения, не поврежденные болезнями и вредителями. Не следует собирать запыленные, загрязненные травы.

Нельзя собирать растения вблизи железных дорог, промышленных предприятий, животноводческих ферм, вдоль полей, для опрыскивания которых применялись химикаты.

**Показания к применению фитотерапии.**

Сравнивать фитотерапию и традиционное, фармакологическое лечение не целесообразно. Они имеют несколько разные области применения, хотя довольно часто успешно совмещаются, помогая скорейшему выздоровлению человека.

Лечение травами эффективно помогает укрепить иммунную систему, очистить организм от токсинов и шлаков. Основными показаниями к использованию лекарственных трав являются:

* заболевания, связанные с нервным напряжением
* бессонница
* апатия, вялость, подавленность, упадок сил
* частые простуды
* ревматизм
* гинекологические заболевания
* заболевания желудочно-кишечного тракта.

Очень полезна травяная медицина для пожилых людей, так как их иммунная система может быть легко уничтожена побочными эффектами синтетических лекарств. Беременным назначают травяную медицину, поскольку эти средства более мягким образом действуют на организм.

Лекарственные растения широко используются в косметике. Используются свежие отвары и настои или готовые экстракты, эфирные масла, которые добавляют в различные косметические средства для ухода за кожей [2].

**Осложнения при лечении лекарственными травами.**

Фитотерапия имеет как положительные, так и отрицательные виды действия, которые обязательно должны быть учтены при назначении растений конкретному больному.

* **Алкалоиды** при передозировке вызывают отравления (морозник, аконит, мак снотворный и др.), они являются сильнодействующими и применяются в малых дозах [3].
* Растения, содержащие много **глюкозы, сахарозы, крахмала** (многие ягоды, клубни картофеля), противопоказаны при сахарном диабете.
* **Эфирные масла** - вызывают раздражение слизистых оболочек внутренних органов, повышение кислотности; аллергические и псевдоаллергические реакции. Могут спровоцировать приступ эпилепсии или ее эквивалентов. Также следует учитывать, что у лиц, склонных к аллергии, они могут спровоцировать приступ бронхоспазма.
* **Кумарины** оказывают фотосенсибилизирующее, антикоагулянтное действие. Некоторые кумарины (листья инжира), оказывают фотосенсибилизирующее действие. Людей с чувствительной кожей, применяющих такие растения, следует предупреждать, чтобы они воздержались на время лечения от пребывания на открытом солнце.
* **Витаминсодержащие лекарственные растения** (плоды шиповника, листья и плоды смородины и др.) являются крайне полезными для ослабленных лиц, страдающих витаминной недостаточностью. Но при их бесконтрольном применении в больших количествах (например, вместо чая) организм привыкает к большому количеству поступающих витаминов. При резком прекращении такого приема могут появиться симптомы недостатка того или иного витамина (например, витамина С при использовании препаратов из плодов шиповника).
* Целый ряд растений содержат **гормоноподобные вещества**. Так, корни солодки голой, трава фиалки трехцветной и полевой оказывают глюкокортикоидоподобное действие, трава клевера пашенного — эстрогеноподобное действие и т. д. Этот факт также обязательно следует учитывать при назначении фитопрепаратов.

В многих случаях фитотерапия противопоказана для беременных и в период лактации [4].

**Предупреждение побочных эффектов лекарственных растений.**

Для предупреждения побочных явлений следует:
• рационально проводить коррекцию доз и строгое их соблюдение;
• вводить в сборы растения, убирающие нежелательные эффекты (например, добавление в лекарственный сбор листьев мяты перечной или мелиссы лекарственной при появлении в процессе лечения раздражительности, нарушений сна);
• подбирать фитопрепараты или растения с аналогичным действием, не оказывающих побочного влияния (например, вместо травы хвоща полевого, раздражающей почечную паренхиму, в сбор вводят цветки василька синего или траву ортосифона тычиночного);
• делать обязательные перерывы в лечении;
• у больных, склонных к аллергии, вначале используют пробные (небольшие) дозы растительных препаратов с последующим наблюдением за пациентом.

**Результаты анкетирования.**

В анкетировании участвовало 56 студентов "Волгоградского медицинского колледжа" 2 курса специальности ­ Лечебное дело.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | "**Да**" | "**Нет**" |
| 1 | Знаете ли вы, что такое"фитотерапия"?  | 98% - 55 студентов | 2% - 1 студент |
| 2 | Используете ли вы растения отхаркивающего, противовоспалительного действия? | 93% - 52 студента | 7% - 4 студента |
| 3 | Используете лекарственные растения при заболеваниях дыхательных путей по рекомендации врача, совету близких и знакомых? | 87,5% - 49 студентов | 12,5% - 7 студентов |
| 4 | Умеете ли сами изготавливать лекарственные растения? | 57% - 32 студента | 43% - 24 студента |
| 5 | Приобретаете ли вы в аптеках лекарственные травы? | 80% - 45 студентов | 20% - 11 студентов |
| 6 | Знаете, как правильно хранить и применять отвары и настои? | 80% - 45 студентов | 20% - 11 студентов |
| 7 | Считаете ли фитотерапию эффективным лечением? | 61% - 34 студента | 39% - 22 студента |
| 8 | Можете ли вы сказать, что траволечение подойдет всем? | 5% - 3 студента | 95% - 53 студента |
| 9 | Как вы думаете, имеет ли фитотерапия свои осложнения, противопоказания?  | 100% - 56 студентов |  |
| 10 | Смогли бы вы сами назвать несколько лекарственных трав? | 80% - 45 студентовСамые популярные ответы: мята, ромашка, крапива | 20% - 11 студентов |

Полученные результаты исследования показали, что студенты достаточно активно применяют травы для лечения различных заболеваний, но достаточно большой процент студентов плохо проинформирован о лекарственных растениях, правилах их сбора и применения.

**Вывод.**

На сегодняшний день традиционная медицина не считает фитотерапию полноценным методом лечения. Тем не менее, врачи признают эффективность растительных препаратов и рекомендуют их в качестве дополнительной средств.

Важно понимать, что эффективная фитотерапия – это комплекс знаний и методов создания и применения травяных средств. Поэтому необходимо знакомить людей с правилами сбора, приготовления и хранения лекарственных средств. Но при этом помнить, что все методы лечения имеют свои осложнения и противопоказания, поэтому перед применением нужно обязательно правильное установление диагноза и консультация с врачом. Так же можно отметить, что лекарственные растения являются более доступными для всех слоев населения.

**Список использованных источников и литературы**

1. Аляутдин Р.Н., Фармакология (Электронный ресурс): учебник / Р.Н. Аляутдин, Н.Г. Преферанский, Н.Г. Преферанская; под ред. Р.Н. Аляутидина; Консультант студента (ЭБС), - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – Режим доступа: http: //www.medcollegelib.ru.

2. Жохова, Е.В. Фармакогнозия (Электронный ресурс): учебник/ Е.В. Жохова –М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – Режим доступа: http: //www.medcollegelib.ru.

3. Федюкович, Н.И. Фармакология (Текст): учебник/ Н.И. Федюкович, Э.Д. Рубан. –Изд.15е.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017.-702с.- (среднее медицинское образование).

4. Харкевич, Д.А. Фармакология с общей рецептурой (Электронный ресурс): учебник/ Д.А. Харкевич; Консультант студента (ЭБС). -3-е изд., испр. И доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.- Режим доступа: http: //www.medcollegelib.ru.

5. Майский, В.В. Фармакология с общей рецептурой (Электронный ресурс): учеб. Пособие/ В.В. Майский, Р.Н. Аляутдин; Консультант студента (ЭБС). -3-е изд., доп. и перераб. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.- Режим доступа: http: //www.medcollegelib.ru.

6. Федюкович, Н.И. Фармакология (Текст): учебник/ Н.И. Федюкович, Э.Д. Рубан. –Изд.13 –е.- Ростов н/Д: Феникс, 2015.-720с.- (Среднее медицинское образование).

**Приложение**