

## ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Метабиотики – новый уровень развития концепции пробиотиков

с. 5

## АНАЛИТИКА

ТОП-15 препаратов от кашля

с. 13

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кашель. Развенчиваем мифы

с. 17

## ФАРМКОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Кашель: от простуды до сердечной недостаточности

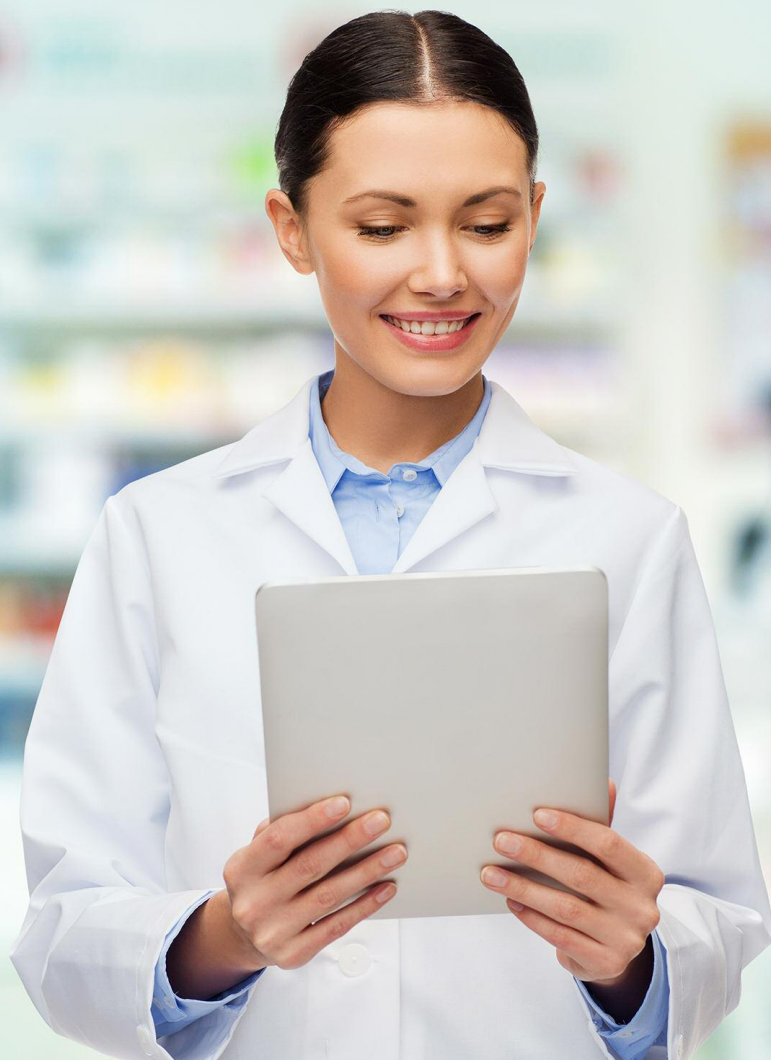
с. 19

## РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ- ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ

Игра. В аптеке посетительница с рецептурным препаратом. Как помочь совершить покупку?

с. 29





# ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ АПТЕК

1. ФГБУ «Научный центр экспертизы средств  
медицинского применения»  
Минздрава России

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



2. Российская энциклопедия лекарств (РЛС)

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



3. Справочник Видаль.  
Лекарственные препараты в России

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



4. База знаний по биологии человека

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



5. Межрегиональное общество специалистов  
доказательной медицины

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



<b>НОВОСТИ ФАРМОТРАСЛИ</b>	4
<b>ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА</b>	
Метабиотики – новый уровень развития концепции пробиотиков	5
Кашель у взрослых	7
Причины кашля	9
<b>АНАЛИТИКА</b>	
Рейтинг препаратов от кашля	11
ТОП-15 препаратов от кашля	13
<b>ЛАЙФХАКИ ПЕРВОГО СТОЛА</b>	
Кашель: причины появления, при каких заболеваниях возникает, диагностика и способы лечения	15
<b>ЭТО ИНТЕРЕСНО</b>	
Кашель. Развенчиваем мифы	17
<b>ФАРМКОНСУЛЬТИРОВАНИЕ</b>	
Кашель: от простуды до сердечной недостаточности	19
<b>ШПАРГАЛКА</b>	
Грудной сбор	21
Травы от кашля: самые эффективные растения	24
<b>ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ ПЕРВОСТОЛЬНИКА</b>	
Причины популярности ацетилсалициловой кислоты	26
<b>РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ–ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ</b>	
База знаний	27
Астрологический прогноз	28
Игра. В аптеке посетительница с рецептурным препаратом. Как помочь совершить покупку?	29
Кроссворд	30

АПТЕКА СЕГОДНЯ  
№8, 2022  
Сайт: CON-PHARM.RU  
Телефон: +7 (936) 105-44-20  
E-mail: conpharm.ru@gmail.com  
ЭЛ № ФС77-83974 от 21.09.2022



Научный редактор:  
Вита Вебер  
Периодичность:  
12 номеров в год

По вопросам рекламы  
Телефон: +7 (936) 105-44-20  
Юридическое лицо:  
ООО «Айконмед»  
ОГРН 1147746227310

Авторы, присылающие статьи для публикаций, должны быть ознакомлены с инструкциями для авторов и публичным авторским договором.  
Редакция не несет ответственности

за содержание рекламных материалов.  
В статьях представлена точка зрения авторов, которая может не совпадать с мнением редакции журнала. Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения редакции.  
Научное производственно-практическое издание для

профессионалов в области здравоохранения. Согласно рекомендациям Роскомнадзора, выпуск и распространение данного производственно-практического издания допускаются без размещения знака информационной продукции.

Все права защищены. 2022 г.  
Журнал распространяется бесплатно.

## ДЕФИЦИТ ПРЕПАРАТА НА ОСНОВЕ АМОКСИЦИЛЛИНА

В российских аптеках в свободной продаже имеется широкий выбор препаратов на основе амоксициллина. Об этом сообщила пресс-служба Росздравнадзора.

В Минпромторге ранее заявили о дефиците антибиотика Амоксиклав на основе амоксициллина.



«Росздравнадзор совместно с Минздравом России контролирует ситуацию с лекарственным обеспечением граждан и фактической доступностью отдельных групп лекарственных препаратов. По данным сайтов крупных аптечных сетей, в наличии в свободной продаже имеется широкий выбор препаратов на основе амоксициллина» – гласит сообщение Росздравнадзора.

## МИНЗДРАВ ОТКЛОНИЛ ИНИЦИАТИВУ СМЯГЧИТЬ УСЛОВИЯ АПТЕЧНОЙ ТОРГОВЛИ ДЛЯ ИП

Министерство здравоохранения Российской Федерации не согласилось с предложением Ассоциации независимых аптек о снятии действующего ограничения «один индивидуальный предприниматель – одна аптека».

Как отметили в Минздраве России, это ограничение не касается предпринимателей, которые получили лицензию до сентября текущего года, когда вступили в силу новые правила лицензирования фармдеятельности.

В Ассоциации независимых аптек уверены, что следствием ограничений станет закрытие аптек в малых населенных пунктах, пишет РБК. Организация в конце сентября обратилась в Правительство РФ с предложением смягчить ограничения для оформленных на ИП аптек. Кроме отмены правила «один ИП – одна аптека», предлагалось разрешить им дистанционную торговлю.

В министерстве заявили, что принципы лицензирования не изменились с 2006 г. Так как индивидуальный предприниматель – это физическое лицо, представительств, филиалов, дочерних и зависимых предприятий у него быть не может. Кроме того, как следует из определения Конституционного суда РФ №441-О, предприниматель не может нанимать сотрудников для выполнения работ, которые связаны с продажей лекарств. Ему необходимо самостоятельно выполнять основную функцию. ФАС ранее признала дискриминацией запрет на онлайн-продажу лекарств из принадлежащих ИП аптек.

В июле аптеки, принадлежащие ИП, начали получать письма от Росздравнадзора с напоминанием о вступлении в силу Постановления

Правительства №547, устанавливающего запрет ИП лицензировать больше одной аптеки. Участники рынка считают, что делается это в интересах крупных сетей, а пострададут в первую очередь жители небольших населенных пунктов, показывают результаты опроса.

## МИНЗДРАВ ПРЕДСТАВИЛ ПРОЕКТ ДОКУМЕНТА О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ОНЛАЙН-ПРОДАЖЕ РЕЦЕПТУРНЫХ ЛЕКАРСТВ

Минздрав России представил проект документа, в котором прописан порядок проведения эксперимента по онлайн-продаже рецептурных лекарств. Соответствующий документ опубликован на портале проектов правовых нормативных актов.



Согласно проекту постановления, эксперимент проводится на добровольной основе с учетом заявок медицинских и аптечных организаций, поданных в региональные министерства (департаменты) здравоохранения Москвы, Московской и Белгородской областей.

Эти ведомства будут обязаны следить за исполнением эксперимента и отчетываться о его проведении каждый квартал. Минздрав России представляет в правительство промежуточный и итоговый доклады о результатах проведения эксперимента и предложения о внесении изменений в законодательство об обращении лекарственных средств до 31 декабря 2025 г. и до 30 апреля 2026 г. соответственно.

Разрешение на онлайн-торговлю будет выдавать Росздравнадзор. Надзорное ведомство будет вести реестр организаций – участников эксперимента. Аптеки обязуются информировать покупателей о показаниях к применению препарата, условиях его отпуска, правилах хранения, взаимодействии с другими лекарственными средствами.

Аптеки, участвующие в эксперименте, должны быть подключены к Государственной информационной системе в сфере здравоохранения субъекта, владеть лицензией на фармдеятельность не менее одного года. Также у них должны быть специально оборудованное помещение для хранения заказов, сайт, курьерская служба (или соответствующий договор со сторонней компанией), мобильные платежные терминалы.

В октябре Президент России Владимир Путин подписал закон об эксперименте по онлайн-продаже рецептурных лекарств. Согласно закону, эксперимент пройдет в Москве, Московской и Белгородской областях с 1 марта 2023 г. до 1 марта 2026 г.

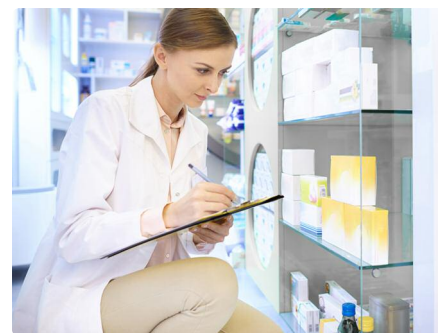
## АССОРТИМЕНТ АПТЕК РАСШИРЯТЬ НАДО, НО НЕ ЗА СЧЕТ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ

Летом в Госдуму поступил проект о расширении нелекарственного ассортимента аптек. Законопроект не был поддержан правительством. Но большинство фармацевтов считают, что законопроект все равно будет принят, более того – больше половины фармацевтов, прошедших опрос, считают, что ассортимент аптек нужно расширять.

В правительстве законопроект не поддержали, заявив, что такое расширение ассортимента аптек «не соответствует целевому назначению аптечной организации». При этом 62% респондентов считают, что законопроект все равно будет принят.

Больше половины (54,2%) опрошенных фармацевтов считают, что нелекарственный ассортимент аптек необходимо расширить. 55,2% респондентов считают, что расширение ассортимента увеличит маржинальность аптек, 46,8% думают, что оно повысит популярность аптеки как места с широким выбором товаров, 39,3% надеются, что эти изменения приведут к росту заработной платы сотрудников, примерно столько же (39,6%) видят повышение доступности товаров для населения. Но почти треть – 32% – не видят в таком расширении ассортимента никакого преимущества.

Среди минусов таких изменений больше половины (52,7%) респондентов называют дополнительные нагрузки, связанные с работой с новыми категориями товара, чуть меньшее число опрошенных (49,7%) говорят, что это станет ударом по престижу профессий «проvizор» и «фармацевт» и их деградацией. Также среди минусов, на которые указывают респонденты, – потеря уникальности аптеки и ее конкурентного преимущества перед продовольственными сетями (41,3%) и увеличение нагрузок, связанных с дополнительной работой с посетителями (39%).



Уместно, считают респонденты, продавать в аптеках продукцию для личной гигиены (88,6%), ортопедические изделия (87,3%), детское питание (71,9%), косметику (71,6%), продукты здорового питания – орехи, масла, семена и т.д. (50%). Отметим, что часть этих продуктов уже и так продается в большинстве аптек. А вот некоторые товары продавать в аптеках совершенно неуместно. Наибольшее негодование вызывает, естественно, все, что связано с вредом для здоровья: табачные изделия (97,3%), алкоголь (96,3%), фастфуд и кофе (91%). Меньшее негодование вызывает возможность продавать в аптеках бытовую химию (72,6%) и интимные товары (47,8%).



# МЕТАБИОТИКИ – НОВЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КОНЦЕПЦИИ ПРОБИОТИКОВ

**Малле Яковна Соом,**  
доктор естественных наук (Германия),  
специалист компании «Крафт Групп», Россия, Санкт-Петербург

**Наше тело – место проживания миллионов микробов. Для одних микробов человек служит «родным домом». Например, для пробиотических бактерий, которые заселяются в наш организм с рождения, заботятся о своем «доме», выстраивают с ним взаимовыгодные отношения и приносят ему пользу. Такие взаимоотношения между разными организмами называются симбиозом. Но есть микробы, которые хотят использовать нас, как говорится, «на халяву». Это так называемые условно-патогенные и патогенные микроорганизмы. Их не интересует благополучие нашего организма, их главная цель – просто поесть и провести время в относительно комфортных условиях.**

Стремление «поесть» присуще, конечно, всем живым существам, в том числе и бактериям. Но симбиотные бактерии питаются, выделяя вещества, поддерживающие наше здоровье, а патогенные выделяют, наоборот, вредные для нас вещества. Полезные и вредные микроорганизмы постоянно борются за территорию и питание. Организм один, питание тоже ограничено, так они и существуют в условиях вечной конкуренции. Когда преобладают полезные – мы чувствуем себя отлично, а когда перевес на стороне вредных, отравляющих наше тело токсинами, наша бодрость и здоровье начинают пропадать.

Поскольку мы и микробы сосуществуем вместе уже много тысяч лет, наши микробы «научились» помогать организму в самых разных процессах, по принципу «ты – мне, я – тебе». Мы обмениваемся с микроорганизмами биологически активными и питательными веществами, гормонами, химическими сигналами. При этом каждый человек имеет свой, в чем-то уникальный набор бактерий и других микроорганизмов, которые вместе называются микробиомом. Показано, что бактерии влияют на наше пищеварение и обмен веществ, иммунную, сердечно-сосудистую и нервную систему. Научные исследования доказывают влияние бактерий на аппетит, сон, настроение, поведение человека и даже его способность к концентрации и устойчивость к стрессу.

Все эти функции поддерживают нормальные, полезные для человека бактерии. Под действием таких факторов, как лечение антибиотиками, вредные привычки, стресс, нездоровое питание, равновесие может нарушиться, и возникает дисбиоз, когда преимущество получают вредные для нас бактерии и другие микроорганизмы.

Дисбиоз опасен тем, что может не проявлять себя явно долгое время. Однако он сопутствует многим сложным заболеваниям,

таким как нарушение пищеварения, аллергии, онкологические, метаболические, аутоиммунные заболевания, психические расстройства, например депрессии или аутизм.

Ученые давно задумывались о способах поддержания здорового микробиома, основываясь на концепции биотических факторов, или «биотиков», т.е. факторов, относящихся к живым организмам. Еще в 50-е годы XX в. для этой цели стали использовать выделенные полезные бактерии. Так родились пробиотики – пищевые добавки, содержащие высушенные живые клетки бактерий. Попадая в кишечник, они «оживают» и начинают работать, подавляя деятельность вредных микробов. Однако принцип действия пробиотиков оказался несовершенным. Многие клетки погибают от воздействия желудочного сока. Пробиотики нельзя принимать одновременно с антибиотиками. Кроме того, они могут нарушить сложившийся «природный» микробиом человека, вызывая биологический конфликт. Тогда было решено поддерживать собственные полезные бактерии, добавляя больше веществ, которыми они питаются. Эти вещества называются пребиотиками и представляют собой любимую пищу полезных бактерий – разнообразные растительные волокна. Также стали использоваться так называемые синбиотики – комплексы про- и пребиотиков, которые должны были повысить выживаемость полезных бактерий.

Исследования показали, что полезное действие про- и пребиотиков в конечном счете основано на биологически активных веществах, которые производят «полезные» бактерии. Появились совершенно новые виды биотиков, не содержащие живых клеток.

С уходом от использования живых клеток появилось новое название – «постбиотики». Оно объединяет различные виды активных веществ: неживые бактерии, разрушенные клетки, очищенные или очищенные бактериальные метаболиты.

Мы употребляем название «метабиотик» для обозначения очищенного комплекса биологически активных веществ, произведенных пробиотическими бактериями. Несомненное преимущество использования бесклеточных метаболитных комплексов по сравнению с использованием разрушенных клеток бактерий (лизатов) состоит в технологии их производства.

**Во-первых**, в норме наш организм взаимодействует с теми веществами, которые бактерии выделяют, а не с внутренним содержимым бактерий. При приготовлении лизатов бактерий получается препарат, содержащий только «внутренние» молекулы бактерий, которые не являются естественными сигналами для нашего организма. В очищенные бесклеточные метаболитные комплексы попадают именно те вещества, которые бактерии выделяют в окружающую среду естественным образом в процессе метаболизма, т.е. те, которые они выделяли бы и находясь в нашем кишечнике. Таким образом, обеспечивается набор наиболее привычных и полезных для нас метаболитов.

**Во-вторых**, производство лизатов бактерий чаще всего требует использования химических веществ (щелочей) или энзимов для эффективного разрушения бактериальных клеток. Это приводит к загрязнению конечного продукта остатками данных веществ, что может иметь непредвиденные последствия для нашего организма. В производстве бесклеточных биоактивных метаболитов такие вещества не требуются.

Комплекс бесклеточных биологически активных метаболитов – продукт уникальной технологии, позволяющий нашему организму по максимуму использовать этот ценнейший биологический материал для своего здоровья. В его состав входят витамины, пептиды, бактериоцины (угнетают патогены), противогрибковые и противовирусные вещества, короткоцепочечные и длинноцепочечные жирные кислоты и другие ценные вещества.

Кроме того, у метабиотиков в целом есть еще ряд серьезных преимуществ:

- Более удобны в производстве и хранении, имеют высокую стабильность и долгий срок хранения.
- В отличие от живых бактерий, которым сначала нужно поесть и только после этого они начнут выделять свои активные метаболиты, метабиотики готовы сразу приступить к «работе».
- «Не боятся» антибиотиков, можно принимать одновременно.
- Не могут передавать другим бактериям гены устойчивости к определенным антибиотикам, которые имеются у живых промышленных бактерий.
- Не входят в конфликт с «природной» микробиотой человека.
- Имеют высокий класс безопасности, не вызывают побочных действий у людей с системными заболеваниями, такими как сахарный диабет, иммунодефицит, сердечно-сосудистые заболевания.
- При использовании живых бактерий трудно предсказать, насколько эффективно они будут работать в кишечнике у определенного человека. Отсюда возникают сложности с дозировкой и отслеживанием их действия. У метабиотиков этой проблемы нет.

Особенно богаты активными веществами метабиотики из сенной палочки, или, по-научному, бактерии *Bacillus subtilis*. Эти бактерии самые распространенные в природе и естественным образом попадают в наш организм с натуральной пищей – растениями и молочными продуктами. Поскольку место их обитания – почва и растения, которые бедны питательными веществами, они выработали мощный биохимический аппарат, «заточенный» на извлечение максимума полезных веществ из суровой окружающей среды.

Эта система гораздо сложнее и разнообразнее, чем у традиционных пробиотиков – молочнокислых бактерий, которые приспособлены только к более «тепличным» условиям существования. Если молочнокислые бактерии выделяют в среднем 100–200 «наименований» активных веществ, то у *B. subtilis* их количество просто огромное – более 800. Поэтому сенную палочку часто называют микроскопическим биотехнологическим заводом. Также она обладает сильнейшей системой защиты от болезнетворных микробов – гнилостных бактерий и грибов. Например, сенная палочка выделяет вещества, которые с успехом подавляют рост золотистого стафилококка, который является самой частой причиной больничных и других инфекций и все чаще не поддается лечению антибиотиками. При этом она абсолютно безопасна для человека и животных.

Вещества, выделяемые бактериями *B. subtilis*, т.е. их метаболиты, оказывают целый ряд положительных эффектов: противовоспалительный, иммуномодулирующий, противомикробный, детоксикационный, гипохолестеринемический, онкопротекторный, восстанавливают и поддерживают «природную» микробиоту кишечника, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта.

Биоактивные вещества бактерий *B. subtilis* полезны при восстановлении организма после перенесенных тяжелых заболеваний, например таких, как COVID-19. Важно, что COVID-19 часто сопровождается изменениями в составе микробиома кишечника в сторону преобладания условно-патогенных микроорганизмов, что влечет за собой усугубление патологических изменений в организме как следствие заболевания – так называемый постковидный синдром. В исследовании, недавно проведенном специалистами Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова в Санкт-Петербурге, было показано положительное действие комплекса из метабиотика (бесклеточные биологически активные метаболиты пробиотического штамма *B. subtilis* 3) и пребиотика (полифруктозана) на больных с постковидным синдромом. В исследовании участвовали пациенты, у которых после перенесенного заболевания COVID-19 развился постковидный синдром с преобладанием гастроинтестинальных жалоб и астении. Пациенты принимали комплекс из метабиотика *B. subtilis* и пребиотика в течение 28 дней. Прием этого комплекса значительно улучшил состояние пациентов по сравнению с пациентами контрольной группы, не принимавшими добавку. Самая положительная динамика наблюдалась по таким параметрам, как абдоминальная боль, диарейный синдром, диспепсический синдром (несварение). Также достоверно снизились признаки астении – слабости и усталости, которые часто сопровождают перенесших COVID-19. При этом прием комплекса не вызвал никаких нежелательных явлений. Ссылка на интервью врача-гастроэнтеролога, доктора медицинских наук СЗГМУ им. И.И. Мечникова профессора Авалуевой Елены Борисовны: [https://youtu.be/V\\_nzR3be6Dk](https://youtu.be/V_nzR3be6Dk).

Таким образом, бесклеточные метабиотики на основе *B. subtilis* представляют собой уникальный естественный комплекс веществ, эффективный и безопасный для приема в качестве пищевой добавки. Учитывая их ценные свойства, безопасность и удобство использования, а также возможность комбинирования с другими специализированными активными веществами, они и в дальнейшем будут занимать ведущее место среди «биотических» средств, направленных на защиту, восстановление и поддержание нашего здоровья.



# КАШЕЛЬ У ВЗРОСЛЫХ

Кашель является механизмом резкого выдоха для рефлекторной или сознательной очистки дыхательных путей. Это один из наиболее распространенных симптомов, заставляющих посетить врача.



Возможные причины кашля зависят от того, является ли он острым (<4 нед) или хроническим [1].

Самые частые причины **острого кашля**:

- Острые инфекции верхних дыхательных путей, включая острый бронхит.
- Постназальный затек.
- Пневмония.

Самые частые причины **хронического кашля**:

- Хронический бронхит.
- Постназальный затек.
- Гиперреактивность дыхательных путей после вирусной или бактериальной инфекции (постинфекционный кашель).
- Гастроэзофагеальный рефлюкс.
- Хроническая обструктивная болезнь легких.

Причины кашля у детей сходны с таковыми у взрослых, однако у детей он чаще, чем у взрослых, может быть обусловлен бронхиальной астмой и попаданием инородного тела в дыхательные пути.

В редких случаях серная пробка или инородное тело в наружном слуховом проходе вызывает рефлекторный кашель, который вызван стимуляцией ушной ветви блуждающего нерва. Психогенный кашель встречается достаточно редко, диагноз ставится путем исключения.

У пациентов с хроническим кашлем может появиться вторичный рефлекс или психогенный компонент. Длительный кашель может привести к повреждению слизистой оболочки бронхов, которое усиливает кашель.

## ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРИ КАШЛЕ

### Анамнез

**История настоящего заболевания** включает продолжительность и характеристики кашля: сухой или влажный (мокрота или кровь), имеется ли одышка и/или боль в грудной клетке. Также необходимо выяснить, какие факторы провоцируют кашель (холодный воздух, сильные запахи) и когда он возникает.

**Системная оценка** может выявить симптомы, указывающие на вероятную причину, включая насморк и боль в горле (респираторная инфекция верхних дыхательных путей, постназальный затек); лихорадку, озноб, плевритическую боль в груди (пневмония); ночную потливость и снижение массы тела (опухоль, туберкулез); изжогу (гастроэзофагеальный рефлюкс); нарушение глотания или поперхивание во время еды или питья (аспирация).

**Анамнез перенесенных заболеваний** должен включать недавние респираторные инфекции (в течение предыдущих 1–2 мес); аллергические реакции, бронхиальную астму, хроническую обструктивную болезнь легких, гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ); факторы риска (или наличие заболевания в анамнезе) туберкулеза или ВИЧ-инфекции; стаж курения. Следует обратить внимание на прием ингибиторов ангиотензинпревращающего фермента. У пациентов с хроническим кашлем следует узнать о возможной роли раздражающих веществ или аллергенов, а также о поездке или проживании в регионах, эндемичных по грибковым заболеваниям.

### Объективное обследование

При обследовании следует обратить внимание на наличие тахипноэ и лихорадки. Также необходимо учитывать симптомы дыхательной недостаточности и хронического заболевания (например, кахексия, вялость).

При осмотре полости носа следует обратить внимание на цвет и вязкость слизи, при осмотре горла – на наличие выделений. Осмотр ушей проводится на предмет выявления инородных тел, опухолей или признаков инфекции. Шею и надключичные области необходимо осмотреть и пропальпировать на наличие лимфаденопатий.

Пациентам, которые жалуются на кашель, выполняют полное обследование легких: характер движения воздуха на вдохе и выдохе, симметричность дыхания, сухие и влажные хрипы. Следует обратить внимание на наличие эгофонии, притупления перкуторного звука.

## Тревожные симптомы

Тревожными являются следующие симптомы:

- Одышка.
- Кровохарканье.
- Снижение массы тела.
- Стойкая лихорадка.
- Факторы риска туберкулеза или ВИЧ-инфекции.

## Интерпретация результатов

Некоторые симптомы указывают на определенные заболевания. Другие симптомы менее специфичны. Например, цвет и вязкость слизи не позволяют дифференцировать бактериальную инфекцию с другими причинами, а хрипы могут быть вызваны разными причинами. Хрипы, свистящее дыхание могут возникать по нескольким причинам. Незначительное количество крови в мокроте может появиться при сильном кашле, обусловленном любыми причинами, хотя большое количество крови указывает на бронхит, бронхоэктазы, туберкулез или первичный рак легкого. Лихорадка, ночная потливость и снижение массы тела могут наблюдаться при многих хронических инфекциях, а также при раке.

## ОБСЛЕДОВАНИЕ

Пациентам с явными признаками одышки или кровохарканьем, а также пациентам с подозрением на пневмонию проводятся пульсоксиметрия и рентгенография органов грудной клетки. Пациентам с потерей массы тела или факторами риска по туберкулезу и ВИЧ необходимо сделать рентген грудной клетки и тестирование на эти инфекции.

При отсутствии тревожных симптомов диагноз ставится на основании анамнеза и объективного обследования; для назначе-

ния лечения дополнительные методы обследования не требуются. Пациентам, у которых причина кашля неясна, но отсутствуют симптомы тревоги, многие клиницисты эмпирически начинают лечение постназального затекания (например, комбинации антигистаминного средства с деконгестантом, спреи с назальными кортикостероидами или спреи с назальными антагонистами мускариновых рецепторов), гиперреактивности дыхательных путей (например, ингаляционные кортикостероиды или агонисты  $\beta$ -адренорецепторов короткого действия) или ГЭРБ (например, ингибиторы протонной помпы,  $H_2$ -блокаторы). Адекватный ответ на это лечение исключает необходимость дополнительных мероприятий.

Пациентам с хроническим кашлем, презумптивное лечение которых оказалось неэффективным, выполняют рентгенографию органов грудной клетки. Если рентгенография не позволяет поставить диагноз, выполняют обследование для исключения бронхиальной астмы (исследование функции легких, провокационная проба с метахолином в случае нормальных результатов стандартной спирометрии), заболеваний придаточных пазух (компьютерная томография придаточных пазух) и ГЭРБ (рН-метрия пищевода).

При подозрении на вялотекущую инфекцию (коклюш, туберкулез, нетуберкулезная микобактериальная инфекция) проводится посев мокроты.

Компьютерная томография органов грудной клетки и бронхоскопия показаны пациентам с подозрением на рак легкого или другие бронхогенные опухоли (курение, неспецифические системные проявления), а также пациентам, у которых эмпирическая терапия неэффективна, а первоначальные методы обследования неинформативны.

## ЛЕЧЕНИЕ КАШЛЯ

Лечение зависит от причины кашля [1, 2].

Применение противокашлевых препаратов и муколитиков не имеет достаточного обоснования. Кашель является важным механизмом удаления выделений из дыхательных путей и может помочь в выздоровлении от респираторных инфекций. В связи с этим, хотя пациенты часто ожидают или требуют назначения противокашлевых препаратов, такое лечение должно предписываться с осторожностью; эти препараты можно назначать пациентам с инфекцией верхних дыхательных путей и получающим лечение по поводу первопричинного заболевания, если у них сохраняется мучительный кашель. Противокашлевые препараты показаны некоторым пациентам с хроническим кашлем, если у них появляется рефлекс или психогенный компонент, а также пациентам, у которых происходит повреждение слизистой оболочки бронхов.

**Противокашлевые препараты** угнетают кашлевой центр (декстрометорфан и кодеин) или снижают чувствительность периферических рецепторов афферентных волокон блуждающего нерва, расположенных в бронхах и альвеолах (бензонатат). Декстрометорфан, препарат, родственник наркотическому веществу леворфанолу, эффективен как в таблетках, так и в сиропе в дозе от 15 до 30 мг перорально при приеме 1–4 раза в день для взрослых и 0,25 мг/кг перорально 4 раза в день для детей. Кодеин обладает противокашлевым, анальгезирующим и седативным эффектом, однако он может вызывать зависимость, а также к нежелательным явлениям на фоне его применения относятся тошнота, рвота, запор, привыкание. Обычные дозы составляют 10–20 мг перорально каждые 4–6 ч (по необходимости) для взрослых и 0,25–0,5 мг/кг перорально 4 раза в день для детей. Другие опиоиды (гидрокодон, гидроморфон, метадон, морфин) также обладают противокашлевыми свойствами, но не применяются из-за высокой вероятности злоупотребления и развития зависимости. Бензонатат – аналог тетракаина, выпускается в содержащих раствор капсулах; эффективными являются дозы от 100 до 200 мг перорально 3 раза в день.

Считается, что *отхаркивающие средства* уменьшают вязкость и облегчают отхаркивание (откашливание) мокроты, но в большинстве случаев эти средства оказывают ограниченную пользу. Чаще всего используется гвайфенезин (200–400 мг перорального каждые 4 ч в виде сиропа или в таблетках), поскольку он не имеет тяжелых нежелательных явлений. Тем не менее существуют и другие отхаркивающие препараты, такие как бромгексин, ипекакуана, насыщенный раствор йодида калия (SSKI). Аэрозольные экспекторанты, такие как N-ацетилцистеин, ДНКаз и гипертонический раствор хлорида натрия, как правило, предназначены для стационарного лечения кашля у пациентов с бронхоэктазами и муковисцидозом. Поступление достаточного количества жидкости в организм и ингаляции над паром усиливают выведение мокроты, хотя эти методы мало изучены.

**Средства для местного применения**, капли и сиропы с акацией, лакрицей, глицерином, медом, дикой вишней оказывают местное и в основном психологическое действие, которое не подтверждено научными исследованиями.

**Препараты, усиливающие кашель**, назначаются при муковисцидозе и бронхоэктазах, когда продуктивный кашель необходим для очищения дыхательных путей и сохранения функции легких. ДНКаз или гипертонический солевой раствор назначаются в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и постуральным дренажем, вызывая кашель и отхождение мокроты. Такой подход представляется оправданным только при муковисцидозе.

**Бронхиолитики**, альбутерол и ипратропия бромид или ингаляционные кортикостероиды эффективны при кашле после инфекции верхних дыхательных путей и при кашлевой форме бронхиальной астмы.

## Литература

1. Morice AH, Millqvist E, Bielskiene K et al. ERS guidelines on the diagnosis and treatment of chronic cough in adults and children. Eur Respir J 2020; 55 (1): 1901136. DOI: 10.1183/13993003.01136-2019
2. Справочник MSD.



# ПРИЧИНЫ КАШЛЯ



Причина	Проявления	Диагностический алгоритм
<b>ОСТРЫЙ КАШЕЛЬ</b>		
Инородное тело*	Внезапное начало у ребенка при отсутствии инфекции верхних дыхательных путей или системных симптомов	Рентгенография грудной клетки (на вдохе и на выдохе)
		Бронхоскопия
Сердечная недостаточность*	Одышка	Рентгенография грудной клетки
	Мелкопузырчатые влажные хрипы	Мозговой натрийуретический пептид
	Экстрасистолический шум	Трансторакальная эхокардиограмма
	Повышенное яремного венозное давление	
	Периферические отеки	
	Ортопноэ	
	Пароксизмальная ночная одышка	
Пневмония (вирусная, бактериальная, аспирационная, редко – грибковая)	Лихорадка	Рентгенография грудной клетки
	Продуктивный кашель	Посев (например, мокрота, плевральный выпот, кровь, промывные воды бронхов) у тяжелых пациентов и пациентов с внутрибольничной пневмонией
	Одышка	
	Плевритическая загрудинная боль	
	Локализованные звуки бронхиального дыхания или эгофония	
Постназальный затек (аллергический, вирусный или бактериальный)	Головная боль	Клиническая оценка
	Боль в горле	Ответ на эмпирическую терапию антигистаминными, деконгестантами или назальным ипратропием. В сомнительных случаях – КТ придаточных пазух носа
	Зернистость задней стенки глотки	
	Бледность и отечность слизистой оболочки носовой полости	
	Желание прочистить горло	
Тромбоэмболия легочной артерии*	Плевритическая загрудинная боль	КТ-ангиография
	Одышка	Реже – результаты вентиляционно-перфузионной сцинтиграфии, возможно, легочной артериографии
	Тахикардия	
Острые инфекции верхних дыхательных путей, включая острый бронхит	Ринорея	Клиническая оценка
	Гиперемия и отечность слизистой оболочки полости носа	
	Боль в горле	
	Недомогание	

Причина	Проявления	Диагностический алгоритм
<b>ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ</b>		
ИАПФ	Сухой постоянный кашель, возникающий в течение нескольких дней или месяцев после начала приема ИАПФ	Эффективна отмена ИАПФ
Аспирация	Кашель после еды или питья	Рентгенография грудной клетки
		В некоторых случаях – модифицированная фарингография с барием
		Бронхоскопия
Бронхиальная астма (кашлевая форма)	Кашель при воздействии провоцирующих факторов (аллергенов, холодного воздуха, физической нагрузки)	Исследование функции легких
	Хрипы и одышка	Провокационная проба с метахолином
		Эффективно эмпирическое назначение бронхолитиков
Хронический бронхит (у курильщиков)	Продуктивный кашель большинство дней в течение 1 мес или в течение 3 мес в году на протяжении 2 лет у пациента с ХОБЛ или у курильщика	Рентгенография грудной клетки
	Желание прочистить горло	Исследование функции легких
	Одышка	
ХОБЛ	Диагноз ХОБЛ	Клиническая оценка
	Ослабление дыхания	
	Свистящее дыхание	
	Одышка	
	Дыхание через сжатые губы	
	Участие вспомогательных мышц в акте дыхания	
Гастроэзофагеальный рефлюкс	Чувство жжения в груди или в животе, которое усиливается при употреблении определенной пищи, при выполнении определенных действий или в определенном положении	Эффективно эмпирическое назначение H <sub>2</sub> -блокаторов, H <sub>2</sub> -гистаминовых рецепторов или ингибиторов протонной помпы
	Кислый привкус, особенно после пробуждения	Иногда – манометрия пищевода или измерения с помощью pH-зонда
	Дисфония	
	Хронический кашель по ночам или по утрам	
Гиперреактивность дыхательных путей после инфекции	Сухой, непродуктивный кашель в течение нескольких недель или месяцев после ОРВИ	Рентгенография органов грудной клетки
Интерстициальная болезнь легких	Одышка с постепенным началом	Рентгенография грудной клетки
	Сухой кашель	КТ высокого разрешения
	Указание в анамнезе на профессиональные вредности или прием лекарств	
Коклюш	Повторные приступы, состоящие из ≥5 последовательных мощных кашлевых движений во время одного выдоха, сменяющихся быстрым и глубоким вдохом или позывом на рвоту	Культура возбудителя в мазках из носа и глотки
Постназальный затек	Головная боль	Клиническая оценка
	Боль в горле	Ответ на эмпирическую антигистаминную или противоотечную терапию
	Зернистость задней стенки глотки	Иногда аллергическая проба
	Бледность и отечность слизистой оболочки носовой полости	
Туберкулез или грибковые инфекции*	Атипичные симптомы (снижение массы тела, лихорадка, кровохарканье, ночная потливость)	Рентгенография грудной клетки
	Контакт с инфекционными больными	Кожные пробы; при положительном результате – посев мокроты и окраска на кислотоустойчивые бактерии и грибы
	Иммунодефицит	В некоторых случаях – КТ органов грудной клетки или бронхоальвеолярный лаваж
Опухоль*	Атипичные симптомы (снижение массы тела, лихорадка, кровохарканье, ночная потливость)	Рентгенография грудной клетки
	Изменения при хроническом кашле	При положительном результате – КТ и бронхоскопия с биопсией
	Лимфаденопатия	

\*Указывает на редкие причины кашля.

Примечание. КТ – компьютерная томография, ИАПФ – ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента, ХОБЛ – хроническая обструктивная болезнь легких, ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция.

Материалы: Справочник MSD.



# РЕЙТИНГ ПРЕПАРАТОВ ОТ КАШЛЯ

(ПО МНЕНИЮ СОТРУДНИКОВ АПТЕК)

Чтобы выбрать самое лучшее средство от кашля, ознакомьтесь со списком наиболее эффективных и безопасных препаратов.

Предварительная консультация с врачом – залог скорейшего выздоровления и профилактика развития осложнений.



## №1

«БРОМГЕКСИН» (BERLIN-CHEMIE/A. MENARINI, ГЕРМАНИЯ)

Отхаркивающий муколитический препарат. Направлен на снижение вязкости бронхиального секрета. Назначается для лечения заболеваний дыхательных путей (бронхиальная астма, хронический бронхит, пневмония и пр.). Детям рекомендуется принимать с 10-летнего возраста. Терапевтическое действие наблюдается на 4–6-й день лечения.

## №2

«АМБРОБЕНЕ» (MERCCKE, ГЕРМАНИЯ)

Отхаркивающий и муколитический препарат содержит амброксола гидрохлорид. Действует через полчаса после приема. Эффект сохраняется на протяжении 6–12 ч, что зависит от принятой дозы. Одно из лучших средств от кашля у взрослых, которое улучшает мукоцилиарный транспорт и снижает вязкость мокроты. Назначается при хронических и острых заболеваниях дыхательных путей.

## №3

«ЛИНКАС» (HERBION, ПАКИСТАН)

Фитопрепарат обладает выраженным отхаркивающим действием. Разработан на основе лекарственных растений. оказы-

вает комбинированное действие, снижая интенсивность кашля и увеличивая его продуктивность, что способствует скорейшему выздоровлению. Это лучшее лекарство от сухого кашля для детей и взрослых, так как имеет минимум противопоказаний и редко вызывает побочные реакции.

## №4

«ЛАЗОЛВАН» (BOEHRINGER INGELHEIM, ИТАЛИЯ)

Выпускается в форме раствора для ингаляций и таблеток для приема внутрь. Разработан на основе амброксола, который повышает секрецию в области дыхательных путей. Стимулирует цилиарную активность и увеличивает продукцию легочного сурфактанта. Способствует мукоцилиарному клиренсу – транспорту слизи. Уменьшает длительность обострения и позволяет сократить длительность антибактериальной терапии.

## №5

«АЦЦ» (SALUTAS PHARMA, ШВЕЙЦАРИЯ)

Шипучие таблетки разработаны на основе ацетилцистеина. Предназначены для увеличения объема мокроты и способствуют облегчению ее выведения. Препарат эффективно справляется с гнойно-воспалительными процессами. Обладает выраженным антиоксидантным действием, снижая адгезию патогенных микроорганизмов на слизистую бронхов.

## №6

### «КОДЕЛАК БРОНХО» (ФАРМСТАНДАРТ-ЛЕКАРСТВА, РОССИЯ)

Комбинированный препарат противовоспалительного отхаркивающего и муколитического действия. Содержит амброксола гидрохлорид и натрия гидрокарбонат, экстракт термопсиса и натрия глицирризинат. Это лучшее лекарство от кашля взрослым, которое эффективно справляется с пневмонией, бронхитом и ХОБЛ.

## №7

### «ЛИБЕКСИН» (CHONION, ВЕНГРИЯ)

Противокашлевые таблетки, обладающие периферическим действием. Препарат оказывает местный анестезирующий эффект, снижая раздражимость кашлевых рецепторов. Не угнетая дыхание, незначительно снижает активность дыхательного центра. Хорошие таблетки от кашля, которые назначаются взрослым и детям при гриппе, эмфиземе, бронхите и острых респираторных вирусных инфекциях, быстро устраняют причины и симптомы заболевания.

## №8

### «ФЛУИФОРТ» (DOMPE, ИТАЛИЯ)

Гранулы для приготовления суспензии, показаны при острых и хронических заболеваниях ЛОР-органов, которые сопровождаются образованием трудноотделяемой и вязкой мокроты. Препарат повышает эффективность антибактериальной терапии и потенцирует бронхолитическое действие теофиллина.

## №9

### «ГЕРБИОН» (KRKA, СЛОВЕНИЯ)

Сироп подорожника, оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие. Лекарственное средство растительного происхождения широко используется в комплексной терапии воспалительных процессов в области верхних отделов дыхательных путей. Также назначается для лечения сухого кашля курильщика.

## №10

### «СТОДАЛЬ» (BOIRON, ФРАНЦИЯ)

Гомеопатический сироп показан при кашле различного происхождения для симптоматического лечения. Это одно из лучших лекарств от кашля для детей и взрослых. Длительность применения корректируется индивидуально врачом в соответствии с причиной кашля. Не рекомендуется использовать лицам, имеющим повышенную чувствительность к веществам, которые входят в состав.

## №11

### «БЕРОДУАЛ» (ISTITUTO DE ANGELI, ГЕРМАНИЯ)

Бронхолитическое средство на основе фенотерола гидробромида и ипратропия бромида. Предназначен для ингаляционно-

го введения для местного антихолинергического действия. Не оказывает влияния на газообмен, мукоцилиарный клиренс и секрецию слизи.

## №12

### «ФЛУИМУЦИЛ» (ZAMBON, ШВЕЙЦАРИЯ)

Лучшее отхаркивающее средство от кашля, разжижает мокроту и облегчает ее выведение наружу. Назначается при трахеите и бронхите, пневмонии и катарально-гнойном отите.

## №13

### «СИНЕКOD» (NOVARTIS PHARMA, ШВЕЙЦАРИЯ)

Сироп на основе бутамирата цитрата. Оказывает центральное действие, подавляя кашель. Назначается для симптоматического лечения. Терапия длится не более 7 дней. Если результат отсутствует, то нужно обратиться к врачу для назначения более эффективного препарата.

## №14

### «ТЕРМОПОСOL» (ФАРМЛЕК, РОССИЯ)

Отхаркивающие таблетки растительного происхождения, оказывают умеренное раздражающее действие на рецепторы, рефлекторно повышая секрецию бронхиальных желез. Это хорошие таблетки от кашля, которые рекомендуется использовать взрослым и детям с 12 лет при трахеите, ларингите и бронхите.

## №15

### «ПЕКТУСИН» (ТАТХИМФАРМПРЕПАРАТЫ, РОССИЯ)

Таблетки для рассасывания, содержат левоментол и эвкалиптовое масло. Препарат обладает легким местноанестезирующим эффектом и имеет антисептические свойства. Назначается при воспалительных процессах верхних отделов дыхательных путей. Таблетку рекомендуется держать во рту, пока она полностью не рассосется.

## №16

### «СОЛОДКА» (САМАРАМЕДПРОМ, РОССИЯ)

Сироп противовоспалительного и отхаркивающего действия. Фитопрепарат стимулирует активность реснитчатого эпителия, усиливая секреторную функцию дыхательных путей. Снимает воспаление и заживляет изъязвленные поверхности слизистых.

## №17

### «БРОНХО-МУНАЛ» (ЛЕК D.D., СЛОВЕНИЯ)

Иммуностимулирующее лекарственное средство бактериального происхождения, повышает защиту верхних дыхательных путей от инфекционных заболеваний. Назначается в комплексной терапии взрослым и детям с 6-месячного возраста. Эффективно справляется с предотвращением обострений хронического бронхита и рецидивов инфекций дыхательных путей.

Источник: <https://wer.ru/articles/top-lekarstv-ot-kashlya/>

# ТОП-15 ПРЕПАРАТОВ ОТ КАШЛЯ

(ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ)



## 1. АМБРОКСОЛ

Вид препарата: муколитическое средство.

Названия брендов: «Амбробене», «Амброгексал», «Лазолван», «Амброксол», «Амброгуд», «Халиксол» и другие.

Амброксол – муколитический препарат, который преимущественно выпускается в виде таблеток и сиропов. Также имеются растворы для приема внутрь и инъекционные формы препарата. Амброксол помогает справиться с влажным кашлем. Препарат активен в течение 6–12 ч. Принимать разрешается с 2-летнего возраста. Курс лечения – до 4–5 дней.

## 2. БУТАМИРАТ

Вид препарата: противокашлевое средство центрального действия.

Названия брендов: «Коделак», «Омнитус», «Синекод», «Панатус».

Лекарства с бутамиратом выпускаются в виде таблеток, капель и сиропов. Препарат снижает возбудимость кашлевого центра, расширяет бронхи, а также снижает раздражение слизистых оболочек органов дыхания.

Максимальная концентрация препарата в крови достигается через 1,5 ч после приема. Действует до 6–13 ч, после чего выводится вместе с мочой.

## 3. АЦЕТИЛЦИСТЕИН

Вид препарата: муколитическое средство.

Названия брендов: «АЦЦ», «Ацестин», «Ацетилцистеин», «Мукоцил», «Флуимуцил».

Препараты от кашля на основе ацетилцистеина выпускаются в виде таблеток, гранул, сиропов и порошков для приготовления растворов. Такие лекарства применяются при затрудненном отделении мокроты на фоне различных заболеваний.

Действие препарата направлено на разрыв дисульфидных связей мукополисахаридов мокроты. Это уменьшает ее вязкость и улучшает отделение.

## 4. БРОМГЕКСИН

Вид препарата: отхаркивающее, муколитическое средство.

Названия брендов: «Бромгексин», «Аскорил Моно», «Солвин».

Бромгексин препятствует полимеризации полисахаридов мокроты, чем объясняется его муколитический эффект. Кроме того, препарат увеличивает выработку сурфактанта в легких, что улучшает скольжение мокроты по эпителию и ее отделение.

Бромгексин применяют при заболеваниях легочной системы, которые сопровождаются образованием мокроты. Препарат почти полностью всасывается в желудочно-кишечном тракте спустя полчаса после приема. Выпускается в виде таблеток, растворов и капель для приема внутрь.

## 5. ПРЕНОКСИАЗИН

Вид препарата: противокашлевое средство периферического действия.

Название бренда: «Либексин».

Преноксидиазин – противокашлевый препарат периферического действия. Также оказывает спазмолитическое и местное обезболивающее действие.

Лекарство применяется при сухом кашле, а также при подготовке к бронхоскопии или бронхографии.

Преноксидиазин облегчает дыхание и оказывает бронхолитическое действие. Противокашлевый эффект длится около 4 ч.

## 6. ОЧИЩЕННЫЕ АНТИТЕЛА

Вид препарата: противокашлевые препараты.

Название бренда: «Ренгалин».

Препараты на основе очищенных антител не относятся ни к одной группе противокашлевых лекарств. Это очищенные антитела к брадикинину, гистамину и морфину. Выпускаются в виде таблеток и раствора для приема внутрь.

Противокашлевые препараты на основе антител применяются при влажном и сухом кашле на фоне острых респираторных



вирусных инфекций, острого фарингита, ларингита, бронхита и других заболеваний бронхолегочной системы.

## 7. ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО

Вид препарата: муколитическое, секретолитическое средство. Названия брендов: «Пектусин», «Бронхикум», «Доктор МОМ».

Многие препараты от кашля на растительной основе имеют в своем составе эвкалиптовое масло. Часто его комбинируют с другими маслами, ментолом, левоментоном и иными растительными компонентами.

Эвкалиптовое масло обладает легким обезболивающим и антисептическим действием. Компоненты масла стимулируют рецепторы слизистых оболочек органов дыхания, способствуя эвакуации мокроты.

## 8. КАРБОЦИСТЕИН

Вид препарата: муколитическое, отхаркивающее средство.

Названия брендов: «Бронхобос», «Касцебене», «Либексин Муко», «Флюдитек».

Препараты от кашля на основе карбоцистеина выпускаются в виде капсул, гранул и сиропов для детей. Карбоцистеин оказывает мукорегулирующее действие, нормализуя состав отделяемой слизи из легких.

Такие лекарства применяются при заболеваниях дыхательной системы с обильными выделениями мокроты. Также препарат используется при подготовке к бронхоскопии и бронхографии.

## 9. КЛЕНБУТЕРОЛ

Вид препарата: бронхолитическое средство.

Название бренда: «Кленбутерол».

Кленбутерол относится к  $\beta_2$ -адреномиметикам. Препарат возбуждает  $\beta_2$ -адренорецепторы, что приводит к уменьшению отека и застойных явлений в бронхах. Выпускается препарат в виде таблеток.

Кленбутерол используют при бронхиальной астме, хроническом обструктивном бронхите и других заболеваниях дыхательной системы.

## 10. КОРЕНЬ СОЛОДКИ

Вид препарата: отхаркивающее средство.

Названия брендов: «Доктор МОМ», «Солодки сироп» и другие.

Препараты на основе корня солодки, как правило, выпускаются в виде сиропов, пастилок или леденцов для рассасывания. Солодка считается секретолитическим отхаркивающим средством, которое помогает при продуктивном кашле.

В корне солодки также содержатся противовоспалительные компоненты, способствующие заживлению слизистых, поврежденных ранее обструкции (например, при обструктивном бронхите).

## 11. ГЛАУЦИН

Вид препарата: противокашлевый препарат центрального действия.

Названия брендов: «Бронхолитин», «Бронхоцин», «Бронхотон». Глауцин – это алкалоид, который получают из растения мацок желтый. В препаратах, как правило, используют глауцина гидрохлорид. Это вещество избирательно угнетает кашлевой центр в продолговатом мозге. При этом, в отличие от наркоти-

ческих препаратов, не приводит к угнетению дыхания, привыканию или лекарственной зависимости. Кроме того, глауцин не оказывает тормозящего действия на кишечник, но может понизить артериальное давление.

Глауцин применяют при сухом кашле различной этиологии. В частности, это бронхит, бронхиальная астма, коклюш, туберкулез и другие заболевания.

## 12. ГВАЙФЕНЕЗИН

Вид препарата: муколитическое средство.

Названия брендов: «Туссин», «Стоптуссин», «Аскорил», «Кофасма» и другие.

Гвайфенезин относится к муколитическим препаратам, которые стимулируют секреторные клетки слизистой оболочки бронхов. Действующее вещество в препаратах, как правило, содержится в комбинации с другими противокашлевыми средствами, например, амброксолом.

Препараты с гвайфенезином применяют при влажном кашле с осложненным отделением мокроты.

## 13. ЛЕВОДРОПРОПИЗИН

Вид препарата: противокашлевое средство периферического действия.

Название бренда: «Левопронт».

Терапевтический эффект леводропропизина заключается в подавлении высвобождения воспалительных нейропептидов, таких как субстанция P, гистамин и другие. Препарат способствует уменьшению интенсивности и частоты кашля, оказывает бронхолитическое действие.

Препараты с леводропропизином применяют при сухом кашле на фоне фарингита, ларингита, острого трахеита, гриппа и других заболеваний бронхо-легочной системы.

## 14. АММОНИЯ ГЛИЦИРРИЗИНАТ

Вид препарата: отхаркивающий препарат.

Названия брендов: «Глицирам», «Реглисам», «ГелоМиртол».

Аммония глицирризинат оказывает отхаркивающее и противовоспалительное действие. Последний эффект реализуется через стимуляцию коры надпочечников.

Препарат применяют при заболеваниях органов дыхания с трудноотделяемой мокротой. Выпускается в виде таблеток и гранул для приготовления растворов.

## 15. ДРУГИЕ ФИТОПРЕПАРАТЫ

Вид препарата: противокашлевое средство.

Названия брендов: «Мукалтин», «Геделикс», «Линакс», «Туссамаг», «Проспан» и другие.

Помимо упомянутых эвкалипта и корня солодки, для лечения кашля применяются и другие лекарства с экстрактами лекарственных трав. Это алтей, тимьян, термопсис, плющ, мята, анис и другие.

В большинстве случаев растительные препараты от кашля обладают отхаркивающим или муколитическим действием. Некоторые средства успокаивают нервную систему, в том числе снижают частоту кашлевого рефлекса.

Источник:

<https://medportal.ru/enc/pulmonology/cough/top-preparatov-ot-kashlya/>

# КАШЕЛЬ: ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ, ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВОЗНИКАЕТ, ДИАГНОСТИКА И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ



### Определение

Кашель – это реакция организма на любое раздражение дыхательных путей, мешающее проходимости воздуха. Раздражающими агентами могут быть мокрота, патогенная флора, инородные тела, пыль, опухоли и др.

В ряде случаев кашель может быть сигналом наличия опасных состояний, и тогда надо срочно обратиться к врачу.

### Разновидности

Кашель принято подразделять на сухой (непродуктивный) и влажный (продуктивный).

Кроме того, кашель классифицируют еще по некоторым параметрам:

- по громкости: «лающий» кашель, глухой ослабленный, беззвучный, сиплый (характерен для дифтерийного крупа), звонкий;
- по времени, когда кашель появляется или усиливается: утренний кашель (характерен для курильщиков и больных астмой), ночной кашель (беспокоит пациентов с туберкулезом), кашель при воспалительных заболеваниях дыхательных путей не связан со временем суток;
- по механизму возникновения кашель бывает рефлекторным, причина его – раздражение нервных окончаний органов дыхания, и невротическим – появляется вследствие возбуждения рефлекторных зон головного мозга;
- по интенсивности выделяют покашливание, легкий и сильный кашель;
- по продолжительности кашлевого акта: эпизодический (кратковременный или приступообразный) и постоянный кашель.

Наиболее важным критерием врачи считают длительность кашля:

- до 3 нед – острый;
- от 3 до 8 нед – подострый (затяжной, «постинфекционный»);
- более 8 нед – хронический.

Среди всех видов патологического кашля самым распространенным является затянувшийся сухой кашель при простудных заболеваниях и заболеваниях легких.

### Возможные причины

Острый кашель, как правило, обусловлен острыми вирусными инфекциями верхних и нижних дыхательных путей, наблюдается при пневмонии, обострениях бронхиальной астмы, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). В первые дни острой респираторной вирусной инфекции болезнетворные микробы и/или вирусы быстро размножаются в эпителиальных клетках дыхательной системы, поражая их своими токсинами. В ответ на это воздействие раздражаются рецепторы – чувствительные нервные клетки дыхательных путей. Начинается кашель. Поскольку мокрота образуется еще в небольшом количестве, кашель остается сухим. Если до простуды пациент был практически здоров и его иммунитет не был ослаблен, то сухой кашель сохраняется лишь первые 2–3 дня болезни, а затем начинает выделяться мокрота и кашель становится влажным. Таким образом дыхательные пути очищаются от слизи и патогенной флоры.

Причиной сухого кашля на выдохе является спазм (значительное сужение) бронхов. Такой спастический кашель может быть признаком бронхиальной астмы и аллергической реакции.

Причиной подострого (постинфекционного) кашля могут стать гиперреактивность бронхов, развитие трахеобронхиальной





дискинезии вследствие перенесенной вирусной, микоплазменной (*Mycoplasma pneumoniae*) или хламидийной (*Chlamydo-phila pneumoniae*) инфекции. Такой кашель часто не поддается стандартной противокашлевой терапии и становится затяжным. Его причиной у взрослых может быть коклюш.

Хронический продуктивный кашель может наблюдаться при ХОБЛ, абсцессе легкого, новообразованиях дыхательных путей и легких. Непродуктивный хронический кашель отмечается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях сердечно-сосудистой системы, а также может быть связан с приемом некоторых лекарственных препаратов.

Сердечный кашель – результат сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, аритмии, постинфарктный кардиосклероз, пороки клапанов сердца, миокардиты, кардиомиопатии и др. Общим осложнением этих болезней становится хроническая сердечная недостаточность, влекущая за собой венозный застой в обоих кругах кровообращения. Недостаточность кровообращения вызывает застой крови в легких и повышение давления в легочных сосудах. Для разгрузки (уменьшения давления) малого круга кровообращения (который снабжает кровью легкие) жидкая часть плазмы пропотевает в стенки альвеол, фактически внутрь легких. Вследствие этого появляются одышка и кашель.

Кашель на нервной почве – это покашливание, не связанное с раздражением кашлевых рецепторов. Нарушение чувствительности слизистой оболочки глотки возникает в результате сбоя в работе кашлевого центра, расположенного в мозге. Такой кашель возникает у пациентов с повышенной возбудимостью в ответ на стресс.

Причиной кашля может быть отек гортани, в результате которого сужается ее просвет. Количество воздуха, поступающего в дыхательную систему, сокращается, и ответной реакцией становится сильнейший кашель.

### При каких заболеваниях возникает

● Острый (кратковременный) непродуктивный кашель (менее 3 нед) может быть симптомом острых респираторных вирусных инфекций, новой коронавирусной болезни COVID-19, бронхита, заболеваний ЛОР-органов (ринита, тонзиллита, фарингита, синусита, трахеита), когда к кашлю присоединяются насморк, боль или першение в горле, лихорадка, общая слабость, боль в мышцах и суставах. Острый непродуктивный кашель характерен для сердечной астмы, аспирации инородного тела. Он возникает в результате вдыхания раздражающих аэрополлютантов, а также может стать следствием фибробронхоскопии, ларингоскопии.

● При обострении бронхиальной астмы приступ кашля выглядит следующим образом: свободный вдох, сменяющийся затрудненным выдохом с сильными кашлевыми толчками. Присутствуют также свистящее дыхание и одышка.

● Острый (кратковременный) продуктивный кашель отмечается при пневмонии, остром бронхите, обострении ХОБЛ или хронического бронхита.

● Подострый (затяжной) непродуктивный кашель (3–8 нед) возникает после перенесенной инфекции, при коклюше, некоторых заболеваниях ЛОР-органов, плевритах.

● Подострый (затяжной) продуктивный кашель отмечается в дебюте хронических заболеваний легких.

● Хронический (длительный) непродуктивный кашель (более 8 нед) является симптомом заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, грыжа пищеводного отверстия, диафрагмы), интерстициальных заболеваний легких, объемных процессов в средостении, саркоидоза, заболеваний соединительной ткани (синдрома Шегрена, системной склеродермии).

● Сердечный кашель сухой, мучительный, усиливается при физических нагрузках, в положении лежа, часто сопровождается посинением кожи губ, лица и других частей тела, болью в сердце и сердцебиением, набуханием шейных вен, одышкой.

● Длительным и непродуктивным может быть невротический (психогенный) кашель: проявляется короткими, достаточно сильными приступами, в промежутках между которыми больного беспокоят подкашливания и першение в горле (эти расстройства наблюдаются только днем, прекращаются ночью, во время приема пищи и разговора).

● Хронический (длительный) продуктивный кашель характерен для ХОБЛ, бронхиальной астмы, муковисцидоза, новообразований дыхательных путей и легких, а также для туберкулеза легких.

### Диагностика и обследования

Для постановки диагноза при остром кашле врач ориентируется на жалобы пациента (общее недомогание, повышенная температура тела, першение и/или боль в горле, сухой кашель, боль в груди, усиливающаяся на вдохе, появление гноя в мокроте и т.д.) и в случае необходимости назначает дополнительное обследование, крайне важное при подозрении на пневмонию. Обследование включает рентгенологическое исследование органов грудной клетки либо компьютерную томографию грудной клетки и средостения, клинический анализ крови и общий анализ мочи, бактериологический посев мокроты.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

# КАШЕЛЬ. РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ



Помним, что кашель – это симптом широкого спектра заболеваний дыхательных путей. Он представляет собой рефлекторный механизм их очистки. В большинстве случаев кашель возникает непроизвольно, но иногда человек может вызвать его собственными усилиями. Острый кашель длится до 3 нед, подострый – до 8 нед, хронический – более 8 нед.

## ЧТО ТАКОЕ МОКРОТА?

Мокрота – это субстанция, которая накапливается на стенках органов дыхательной системы в случае их заболевания. Секрет в легких и бронхах вырабатывается всегда и отходит в небольших количествах без раздражения кашлевых рецепторов. Но в условиях развития патологического процесса его становится слишком много.

Мокрота различается по составу и бывает:

- при воспалительном процессе или бронхиальной астме – слизистой;
- при бактериальных заболеваниях – гнойной;
- при отеке легких – серозной;
- при туберкулезе или раке органов дыхания – кровянистой.

В любом случае из дыхательных путей она должна удаляться. Ее скопление чревато обструкцией бронхов. Если их просветы будут перекрыты, возникнет дыхательная недостаточность, представляющая угрозу жизни.

## ТИПЫ КАШЛЯ

По количеству выделений различают продуктивный и непродуктивный кашель. Первый сопровождается отхождением мокроты и по сути выполняет свою главную функцию. Второй является сухим. На начальной стадии заболевания он бывает таковым из-за повышенной вязкости мокроты, но может возникнуть и под действием иных раздражителей кашлевых рецепторов (воспалительного процесса или стекающего носового секрета).

Обычно кашель сначала бывает непродуктивным, а по мере разжижения мокроты становится влажным. Это доставляет неудобства, но необходимо для выздоровления. Однако неприятные ощущения и незнание принципа действия кашлевого механизма заставляют людей совершать серьезные ошибки при лечении.

## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ КАШЛЯ

### Самые частые ошибки, которые допускаются при борьбе с кашлем

#### МИФ 1. Подавление кашлевого рефлекса при отхождении мокроты

Эта ошибка вызвана неправильным пониманием природы кашля. Люди считают, что проблема заключается именно в нем, поэтому и стремятся устранить неприятный симптом. Однако кашель – это не болезнь, а механизм очистки дыхательных путей. Он помогает бороться с последствиями заболевания в виде скопления мокроты.

Но иногда и понимание необходимости откашляться не помогает. Больной принимает средства для подавления этого рефлекса, избавления от дискомфорта. При влажном кашле возникает ощущение, будто человек сейчас захлебнется. Это хочется предотвратить. Однако принимать противокашлевые препараты в этом случае недопустимо, иначе мокрота будет накапливаться в легких. Необходимо очищать дыха-

тельные пути. В этом помогут муколитические (Флуимуцил и др.) и отхаркивающие (таблетки от кашля и др.) препараты.

#### МИФ 2. Лечение кашля антибиотиками

В представлении многих антибиотики – это чудо-средство, которое спасает от запущенных заболеваний. Если кашель очень сильный или долго не проходит, значит, вылечить его можно только анти-



биотиками. Но это не ошибка – это выбор, который может привести к серьезным побочным эффектам:

- подавлению микрофлоры кишечника;
- авитаминозу;
- дисфункции печени;
- нарушению почечных структур.

Антибиотики (например, Амоксициллин) назначают для лечения осложнений заболевания, вызвавшего кашель. И только в случае, если они имеют бактериальную природу (например, пневмония). Но сам симптом никогда не вызывается бактериями.

Поэтому принимать антибиотики можно только по показаниям. Без контроля врача к ним лучше не прибегать. Не имея медицинских знаний, не получится правильно выстроить поддерживающую терапию.

### МИФ 3. Прием муколитических средств при сухом кашле невирусного характера

Многие считают, что сухой кашель – это всегда симптом начала вирусного респираторного заболевания. Но он может вызываться и другими причинами. Бывает, что излишков мокроты в организме нет и разжижать муколитическими препаратами, такими как Амбробене, просто нечего. Для правильного подбора необходимых

медикаментов нужно установить причину кашля:

- если это назальный затек – лечить насморк (Африн и др.);
- если это аллергическая реакция – принимать антигистамины, например, Тавегил;
- Если это реакция на сухой воздух – увлажнить его.
- Если это кашлевой невроз – пройти курс психотерапии.

В таких случаях прием традиционных противокашлевых препаратов (Доктор Мом и др.) не дает эффекта. Люди начинают подозревать у себя осложнения и принимать сильные лекарства, что вредно для организма. Для предотвращения этого лучше сразу обратиться к врачу, который найдет причину кашля.

### МИФ 4. Использование неэффективных народных средств

Четыре распространенные ошибки, выясним их природу и определим правильный порядок действий.

#### ПОЧЕМУ ЭТО НЕПРАВИЛЬНО? ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1 Нахождение в сухом помещении во время острого респираторного заболевания. Это устоявшийся миф, будто влажность в помещении препятствует

выздоровлению. На самом деле сухой воздух снижает активность интерферонов, необходимых для борьбы с вирусом. Намеренно надо повышать влажность в помещении, где находится больной. В этом поможет бытовая техника или обычная влажная уборка.

2 Отказ от лекарств в пользу растительных аналогов (листья шалфея и т.д.). Люди боятся лекарств, считая их химией. Но растения могут нанести не меньший вред (например, передозировка активным веществом или аллергическая реакция). Принимать медикаменты, подобранные врачом с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний.

3 Лечение горчичниками и банками. Польза их клинически не подтверждена. Зато вред в виде ожогов кожи и непомерной нагрузки на сосуды очевиден. Выбирать методы лечения, эффективность которых доказана.

4 Игнорирование кашля. Многие считают, что кашель, как и насморк, рано или поздно проходит сам. Но он не всегда бывает вызван легкой простудой, поэтому есть риск пропустить серьезное заболевание. Лечить кашель, предварительно установив его причину. Важно не допустить переход его в хронический, поскольку это делает дыхательные пути более уязвимыми.

## ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КАШЛЯ

Главная задача при лечении респираторного заболевания – освободить легкие от мокроты. В первые несколько дней она может накапливаться, вызывая сухой кашель. Но в дальнейшем секрет должен разжижаться и выводиться из организма. Если этого не происходит, необходимо принимать муколитические (разжижающие мокроту) и секретомоторные (стимулирующие ее отхождение) медикаменты. Подбирать их лучше под контролем врача. По наблюдениям пульмонологов, мокрота лучше всего отходит по утрам, в положении лежа на боку. Не следует принимать отхаркивающие препараты на ночь, в противном случае поспать не удастся.

Если сухой кашель вызван не заболеваниями дыхательных путей, а воспалением горла или аллергией, стратегия лечения будет иной. Здесь допустимо подавлять кашлевой рефлекс такими препаратами, как Коделак и др. Однако это не отменяет необходимости борьбы с заболеванием, вызвавшим его.

### Что делать, если мокрота не отходит?

Это вещество накапливает болезнетворные микроорганизмы. К тому же в большом количестве оно препятствует дыханию. Поэтому нельзя допускать, чтобы мокрота скапливалась в легких. Если лекарства не помогают, можно простимулировать ее отхождение дополнительными средствами:



- обильным теплым питьем;
- ингаляциями;
- травяными сборами;
- употреблением имбиря;
- дыхательной гимнастикой.

Однако сначала следует посоветоваться с лечащим врачом. Он подскажет оптимальный состав сбора или вещество для ингаляции. Важно, чтобы они не снижали эффективность основной терапии и не вызывали индивидуальных реакций.

В случае если самостоятельное откашливание невозможно, мокроту убирают с помощью аспиратора. К такой мере прибегают при мышечной слабости.

## ФАРМКОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Кашель, без сомнений, – один из самых известных медицинских «персонажей». При этом «жанр» патологии, с которой он связан, может варьировать от «простудной короткометражки» до «многосерийной» аллергии и даже «драматической» сердечной недостаточности.

Так как же определить характер «картины»? И о какой еще патологии может идти речь?



# КАШЕЛЬ: ОТ ПРОСТУДЫ ДО СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

### КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ КАШЕЛЬ

По своей природе кашель – всего лишь способ очистить дыхательные пути от инородных объектов. А причина его возникновения лежит в раздражении:

- ирритантных рецепторов, реагирующих на механические, термические и химические раздражители;
- или С-рецепторов, возбуждение которых связано с медиаторами воспаления (простагландинами, брадикинином и др.).

И те и другие рецепторы посылают сигнал о неполадках напрямую в кашлевой центр к блуждающему нерву. Нисходящие волокна нерва идут в том числе к мышцам живота, грудной клетки и диафрагмы, заставляя последние сокращаться. А это, в свою очередь, приводит к закрытию голосовой щели, с последующим ее открытием и выталкиванием воздуха «под давлением». Что и называется кашлем.

При этом в зависимости от патологии характер кашля сильно меняется.

### КОГДА КАКОЙ?

1 **Самое привычное определение кашля звучит как «сухой» и «влажный».**

Сухой кашель возникает:

- при фарингитах и тонзиллитах;
- на ранних стадиях воспаления нижних дыхательных путей (трахея, бронхи, легкие), когда мокрота еще не образовалась;

- при аллергии;
- гастроэзофагеальном рефлюксе (забросе желудочного сока обратно в пищевод);
- хроническом поражении дыхательных путей (бронхит курильщиков, регулярное вдыхание пыли или токсичных веществ, опухоли);
- сдавлении бронхов или трахеи извне (увеличенные лимфоузлы, опухоль грудной полости, аневризма аорты);
- на начальных стадиях опухолевых процессов в дыхательных путях.

Сухой кашель обусловлен раздражением упомянутых рецепторов.

Влажный кашель помимо прочего связан с усилением продукции слизи, в основном в ответ на воспаление. Ведь во время последнего количество клеток, продуцирующих слизь, увеличивается минимум в 2 раза. А ее вязкость и «клейкость» сильно возрастает.

С одной стороны, такой механизм позволяет эффективно связывать и выводить раздражающие вещества. А с другой – повреждение эпителия дыхательных путей (например, при воспалении, ожогах, вдыхании токсинов и т.д.) повышает его «липкость», что может стать причиной трудностей откашливания (непродуктивный кашель) и становится «курортом» для бактерий.

Мокрота в этом случае приобретает желтый или желто-зеленый цвет в отличие, например, от вирусных инфекций, при которых отделяемое имеет прозрачный слизистый вид.





Кроме того, влажный кашель характерен для застойной сердечной недостаточности и обусловлен протеканием плазмы крови в легкие. Если же помимо жидкой части в легкие «просачиваются» еще и клетки (эритроциты и пр.), то мокрота приобретает ржаво-коричневый цвет или содержит прожилки крови.

#### 2 По «звучанию» кашель может быть:

- «лающим» (при ларингите);
- со свистом (при бронхоспазме);
- звонким, отрывистым (при хламидийной инфекции у грудных детей);
- приступообразным (кашлевые толчки непрерывно следуют один за другим) со свистом на вдохе (коклюш).

3 Кашель при глубоком вдохе возникает при нарушении эластичности легких (например, аллергический альвеолит), гиперреактивности бронхов (бронхиальная астма), а также плеврите, кашель при котором сопровождается еще и болью в грудной клетке.

4 Ночной кашель может быть признаком аллергии на перо или пух постельных принадлежностей, а также синуситов или гастроэзофагеального рефлюкса (затекание слизи из пазух или желудочного сока в дыхательные пути в горизонтальном положении).

5 Кашель при физической нагрузке характерен для бронхиальной астмы и сердечной недостаточности.

#### КАКИЕ АНАЛИЗЫ?

Самой частой причиной острого кашля, бесспорно, является воспаление. А чтобы понять его характер, необходим клиниче-

ский анализ крови с лейкоцитарной формулой. Повышение нейтрофилов здесь – признак бактериального поражения, лимфоцитов – говорит в пользу вирусов, а подъем уровня эозинофилов характерен для аллергии.

Последняя, кстати, сопровождается эозинофилией далеко не во всех случаях, поэтому при подозрении на аллергическую природу кашля также показан анализ крови на иммуноглобулин E общий.

С учетом эпидемической обстановки может показаться и диагностика возбудителя, например:

- мазок из зева методом полимеразной цепной реакции на вирусы гриппа;
- COVID-19;
- сезонные вирусы (адено-, рино-, бокавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, парагрипп и др.).

В случае бактериальной инфекции – посев мазка из зева или мокроты для определения вида возбудителя, его количества и чувствительности к антибиотикам.

При этом длительный кашель бактериальной природы может быть обусловлен заселением микоплазм или хламидий, и в этом случае для выявления нужен мазок методом полимеразной цепной реакции на хламидофиллы и микоплазмы пневмонии. А при подозрении на туберкулез помимо реакции Манту, Диаскинтеста и флюорографии делают анализ крови T-Spot или квантифероновый тест.

Гастроэзофагеальный рефлюкс чаще подтверждают с помощью эндоскопии (фиброгастродуоденоскопия), при подозрении на гастрит можно воспользоваться анализом крови «Гастрокомплекс».

Сердечную недостаточность помимо ультразвукового исследования сердца и электрокардиографии можно обнаружить с помощью анализа крови на натрийуретический пептид (BNP).



# ГРУДНОЙ СБОР (№1, 2, 3, 4): В КАКИХ СЛУЧАЯХ УПОТРЕБЛЯТЬ, КАК ПРИГОТОВИТЬ



Для устранения кашля наравне с медикаментами широко используются лекарственные растения. Настои от кашля, изготавливающиеся из целебных трав, называются «грудной сбор». Всего их существует четыре типа, отличающиеся по составляющим, показаниям и дозировке. Давайте рассмотрим, какие грудные сборы прописываются в зависимости от специфики недуга и возраста пациента.

## ВАРИАНТ СБОРА №1

Первый комплекс лечебных растений для устранения сильных приступов кашля у малышей и взрослых людей. Он состоит из трех базовых трав, которые активно используются в народной медицине:

- **Мать-и-мачеха.** Способствует быстрому отхаркиванию слизи. Настои из нее применяются преимущественно для устранения сухого кашля.
- **Корень алтея.** Он помогает освободить верхние дыхательные пути от накопившейся слизи и таким образом ускорить процесс выздоровления. Сироп алтея часто прописывается при мокром кашле для устранения мокроты.
- **Душица.** Эта трава обладает успокаивающим действием. Во время длительного недуга слизистые поверхности ротовой полости человека неизбежно подвергаются раздражению, которое в народной медицине устраняется чаем из душицы.

**Обратите внимание!** Так как травы душицы, которые есть в комплексе, могут вызвать негативные реакции организма (на-

пример, чесотка, кровотечения матки, сыпь), сбор от кашля №1 запрещено употреблять беременным.

## Какой номер грудного сбора употреблять при сухом кашле

В грудном сборе №1 от сухого кашля есть мать-и-мачеха и корень алтея: в народной медицине они используются для образования и удаления мокроты.

Принимать необходимо в таких случаях:

- при кашле во время острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);
- при лечении гриппа;
- при инфекционных респираторных недугах.

Этот травяной комплекс дает хорошие результаты при параллельном употреблении других медикаментов, прописанных врачом.





### Как использовать

Для улучшения состояния здоровья больного и максимально быстрого выздоровления необходимо соблюдать дозировку препарата. Способ его приготовления следующий:

- 1 столовую ложку измельченных трав положить в металлическую глубокую посуду. Смесь нужно залить 1 стаканом прохладной воды;
- 2 прокипятить травы на водяной бане 15–20 мин, затем дать жидкости остыть;
- 3 процедить получившийся настой через марлю.

Препарат рекомендуется принимать после еды не менее 2 раз в сутки, по полстакана за один раз. Длительность терапии зависит от степени недуга. В случае с простудными заболеваниями достаточно 1 нед, при бронхите или трахеите длительность терапии может составлять до 3 нед. Прием настоя не стоит завершать до того момента, как приступы кашля исчезнут полностью.

### ВАРИАНТ СБОРА №2

В состав данного лекарственного препарата входят такие растения:

- **Подорожник.** Листья подорожника помогают нормализовать отхаркивание (что особенно важно при влажном кашле) и стабилизировать работу дыхательной системы человека.
- **Корень солодки.** Убивает болезнетворные микробы, которые приводят к респираторным воспалениям.
- **Мать-и-мачеха.** Растение снижает выраженность сухого кашля, образует мокроту и помогает ее отхаркиванию в дальнейшем.

**Обратите внимание!** Грудной сбор №2 при беременности употреблять не стоит: содержащаяся в нем солодка может причинить вред плоду.

Кроме того, препарат нельзя употреблять людям с аллергией на травы, в него входящие. В таких случаях стоит рассмотреть применение других грудных сборов.

### В каких случаях принимать

Находящиеся в составе лечебного комплекса корень солодки и подорожник помогают устранить воспалительные процессы во время простудных заболеваний (например, ОРВИ, грипп). Его рекомендуют использовать при трахеите и других респираторных недугах для увеличения мокроты.

### Как использовать

Сбор трав от кашля №2 эффективен при правильном приготовлении перед употреблением. Придерживайтесь такого алгоритма:

- 1 столовую ложку травяной смеси положить в металлическую посуду, залить 1 чашкой кипятка и накрыть крышкой;
- 2 прокипятить жидкость на медленном огне на протяжении 15 мин;
- 3 снять посуду с огня и дать настою из грудного сбора настояться в течение 1 ч;
- 4 процедить настой через марлю, чтобы отделить траву от жидкости.

Настой следует оставлять в холодильнике или в любом другом прохладном месте. Срок хранения – не более 2 дней: по истечении этого времени полезные свойства трав начинают теряться. Принимать следует после каждого приема пищи, желательно не менее 4 раз в день. Перед тем как выпить, настой нужно подогреть.

### ВАРИАНТ СБОРА №3

Грудной сбор №3 изготавливается из целебных растений, которые используются в сфере нетрадиционной терапии. Компоненты данного грудного сбора:

- **Анис.** Растение, которое применяется не только в качестве пряности – его настой способствует отхаркиванию мокроты и препятствует развитию болезнетворных бактерий.
- **Почки сосны.** Выступают в качестве дезинфектора, убивая болезнетворные микробы и тем самым предотвращая воспалительные процессы.
- **Шалфей.** Травя устремляет отек горла, который одинаково часто встречается при влажном и сухом кашле, оказывает седативное влияние на пораженные участки дыхательных путей.
- **Корень алтея.** Способствует увеличению мокроты и ускоряет отхаркивающий процесс.

Противопоказания к употреблению грудного сбора №3 – аллергия на травы, входящие в его состав. Также его нельзя пить беременным, так как женщинам в положении запрещено принимать лекарства и препараты, содержащие анис.

### В каких случаях применять

Травяной сбор №3 от кашля врач-терапевт может прописать при ОРВИ, гриппе, болезнях легких (например, воспаление легких) и других респираторных недугах.

Применение этого лекарственного и растительного препарата одинаково эффективно при мокром и сухом кашле.

### Как использовать

Чтобы избавиться от недуга как можно быстрее, четко придерживайтесь инструкции приготовления препарата перед его применением:

- 1 2 столовые ложки смеси измельченных трав положить в металлическую миску и залить 1 стаканом горячей жидкости;
- 2 прокипятить жидкость на слабом огне на протяжении 15 мин, после дать остыть;
- 3 отделить траву от настоя при помощи марли.

Настой необходимо хранить в прохладном месте (можно в холодильнике), перед употреблением подогревать. Рекомендуется употреблять не менее 3 раз в день порциями по полстакана. Стандартный курс терапии – 3 нед.

### ВАРИАНТ СБОРА №4

Грудной сбор №4 предназначается от кашля разных форм – мокрого и сухого. Он изготавливается из растений, которые являются натуральными противовоспалительными и отхаркивающими средствами. Состав данного грудного сбора:



- **Ромашка.** Ее засушенные листья снимают раздражение и оказывают успокаивающий эффект на раздраженную ротовую полость.
- **Болотный багульник.** Препятствует распространению болезнетворных бактерий в горле и ротовой полости.
- **Лепестки фиалки.** Помогают устранить часто повторяющиеся приступы кашля, обладают седативным эффектом.
- **Мята перечная.** Стабилизирует работу дыхательной системы больного.
- **Календула.** Способствует образованию мокроты и улучшает отхаркивание при влажном кашле.

Главное отличие этого препарата – расширенный состав: для его изготовления используется большое количество растений, которые помогают вылечиться максимально быстро. Противопоказания к грудному сбору №4 – аллергия на травы, которые в нем содержатся. Употребление грудного сбора №4 при беременности разрешается под наблюдением врача.

### Когда применять

Грудные сборы №4 назначаются для лечения бронхита, ларингита, сильных приступов кашля и при заболеваниях бронхов (например, бронхит). Нередко грудной сбор №4 назначают для улучшения состояния здоровья больного при гриппе и простуде. Кроме того, его прописывают для устранения насморка и кашля при беременности.

### Как использовать

Алгоритм приготовления этого растительного препарата практически не отличается:

- 1 2 столовые ложки травяной смеси залить 1 стаканом кипятка и накрыть сверху крышкой;
- 2 кипятить на медленном огне на протяжении 15 мин, снять с огня;
- 3 отвар настоять 1 ч, по окончании процедить через марлю. Настойку принимают до полного избавления от недуга дважды в день после приема еды, порциями по полстакана. Перед употреблением лучше подогреть.

### МОЖНО ЛИ ГРУДНОЙ СБОР ДАВАТЬ МАЛЫШАМ

Грудные сборы от сильного кашля детям разрешается использовать, однако существуют ограничения по возрасту для каждого травяного состава:

- Сбор от сильного кашля №2 и 4 для детей от 3 лет часто выписываются специалистами для избавления от сильных приступов кашля и простудных симптомов.
- Грудные сборы №1 и 3 разрешены детям с 12 лет и старше. Выписываются для устранения ОРВИ, лечения респираторных воспалений, астмы.

Врачи не советуют давать грудные сборы детям до 3 лет и грудничкам, так как отсутствует информация об успешной терапии недугов дыхательных путей подобными отварами.

Начинать лечение стоит лишь после консультации с терапевтом – этот совет особенно актуален для беременных женщин. Прием настоя следует сочетать с дыхательной гимнастикой и приемом подходящих медикаментов с отхаркивающим эффектом, прописанных врачом.

### МОЖНО ЛИ ПИТЬ ГРУДНОЙ СБОР ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Грудные сборы принимать можно при вынашивании плода, но лишь под строгим наблюдением врача. Не все травы, из кото-

рых изготавливаются эти травяные комплексы, благотворно влияют на здоровье матери и малыша:

- Грудной сбор №1 при беременности (III триместр) не рекомендуется употреблять, так как содержащаяся в нем душица иногда вызывает маточные кровотечения.
- В травяном комплексе №2 содержится экстракт корня солодки, который понижает уровень женских гормонов будущей роженицы и при постоянном употреблении может даже привести к выкидышу.
- Грудной сбор №3 от приступов кашля содержит анис – пряность, прием которой не разрешен будущим мамам.

Вылечить сильный кашель у беременной можно травяным комплексом №4, который хоть и содержит небольшой процент корня солодки, но не настолько опасен для организма будущей матери и плода, как предыдущие комбинации трав. В любом случае начинать терапию следует лишь после предварительной консультации с лечащим врачом.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ

Лечебные травы и растения можно использовать как в виде настоев, так и для ингаляций. Они помогают при хроническом бронхите и лающем кашле, купируют любые воспаления дыхательных путей. При первых же признаках заболевания будет нелишним позаботиться о своем иммунитете и увеличить запас жизненных сил организма. Важно понимать, что не всегда стоит использовать антибиотики, иногда достаточно народных средств, но, если болезнь затянулась, лучше обратиться к врачу для комплексного лечения.

Большинство натуральных средств от простудных и вирусных заболеваний можно легко найти на полке аптек или даже в своем огороде. Большой популярностью пользуются натуральные сиропы на основе подорожника, мать-и-мачехи, солодки и шалфея. Не менее эффективно будет употреблять и настои этих трав, в особенности с медом или другими смягчающими средствами. От сухого першения подойдут обволакивающие и успокаивающие травы, снимающие воспаление. Более запущенный бронхит потребует отхаркивающих средств, позволяющих эффективно очистить легкие от слизи.

### РЕЦЕПТЫ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ НА ОСНОВЕ ТРАВ:

- Настойка из календулы поможет от першения, уменьшит боль, сделает мокроту менее вязкой и сможет стимулировать восстановление слизистой оболочки дыхательных путей.
- Отвар на основе корня солодки борется с астмой, бронхитом, трахеитом и даже пневмонией. Ускоряет процесс отхождения мокроты, снижает температуру, повышает иммунитет.
- Ингаляции и настои с шалфеем насыщены витаминами, оказывают общеукрепляющее и противовирусное действие. Шалфей помогает снять спазмы, стимулирует отхаркивание, убивает вирусы и бактерии.
- Липовый цвет можно добавлять в чай или готовить из него отвары, он смягчает горло, обволакивает и успокаивает спазмы. Липа отлично снижает температуру, уменьшает воспаление и стимулирует отхождение мокроты.
- Эвкалипт подходит для ингаляций, помогает очистить дыхательные пути от слизи, обладает сильными противовоспалительными свойствами.



# ТРАВЫ ОТ КАШЛЯ: САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РАСТЕНИЯ

Какие есть травы при сухом кашле? Для лечения сухого кашля используются мать-и-мачеха, липа, корень алтея, ромашка, корень солодки, чабрец и другие травы. Сухой кашель вызывает зуд, охриплость и дискомфорт в горле. Лекарственные растения смягчают его, разжижают мокроту и помогают вывести ее из организма.

## Мать-и-мачеха

Эта лекарственная трава считается одним из самых эффективных средств для облегчения дыхания и нормализации работы дыхательных путей при простудных заболеваниях. Помогает при кашле любой природы. Растение: оказывает противовоспалительное, смягчающее и обволакивающее действие; обладает мощным отхаркивающим эффектом, жаропонижающим свойством; выводит токсины. Для лечения применяют отвар, настой и чай. Чтобы заварить чай, нужно залить сухие цветы мать-и-мачехи кипятком, дать остыть и выпить теплый чай за три приема. Для отвара траву кипятят на огне 5 мин, затем разбавляют теплой водой и употребляют по ложке несколько раз в день.

## Цветы липы

Липу используют как средство от кашля для детей и взрослых. Она борется с воспалением, снижает температуру и интенсивность приступов кашля. Обладает отхаркивающим действием и облегчает боль в горле, помогает быстро избавиться от признаков простуды. Для лечения применяют липовый чай. Сухой липовый цвет заливают кипятком, дают настояться и остыть. Процеживают, принимают теплым несколько раз в день.



## Корень алтея

Алтей используется как отхаркивающее средство для детей и взрослых. Растение облегчает выход мокроты, снимает воспаление, смягчает жесткий кашель, обволакивает и снимает боль, укрепляет иммунитет. Создает защитный слой на слизистых оболочках и препятствует их повреждению. Благодаря этому поврежденные ткани быстро восстанавливаются. Входит в состав многих лекарственных средств.

## Ромашка

Цветы ромашки оказывают болеутоляющее, противовоспалительное, антисептическое и спазмолитическое действие. Разжижают мокроту и ускоряют ее отхождение. Доцент Дайан Л. МакКэй пишет, что ромашка обладает умеренной антиоксидантной и антимикробной активностью; мощным противовоспалительным действием; некоторой антимуtagenной и снижающей уровень холестерина активностью; антиспазматическим и анксиолитическим (снижение тревожности) эффектом. Используется в виде чая и отвара для полосканий и ингаляций. Чтобы заварить ромашковый чай, сухие цветы растения заливают кипятком и оставляют настояться 15 мин. Детям делают слабый чай, а взрослым более концент-



рированный. Можно употреблять для облегчения симптомов при кашле курильщика.

### Корень солодки

Избавиться от сухого кашля помогает корень солодки. Одно из самых популярных средств с отхаркивающими, противовоспалительными и смягчающими свойствами. Это полноценное лекарственное средство, которое можно принимать и детям, и взрослым. Сироп из корня солодки помогает при лечении инфекционно-воспалительных заболеваний дыхательных путей.

### Чабрец (тимьян)

Чабрец эффективно борется с сухим и влажным кашлем. Растение: выводит из горла и бронхов мокроту, оказывает обволакивающее, смягчающее и заживляющее действие. Ускоряет заживление пораженных участков слизистых оболочек. Подавляет размножение бактерий, облегчает дыхание и устраняет боль в горле. Может применяться для лечения детей. Используется в виде чая, настоя, для ингаляций и полосканий.

### КАКИЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРАВЫ ПРИ КАШЛЕ КУРИЛЬЩИКА?

При кашле курильщика эффективны эвкалипт, мать-и-мачеха, ромашка, душица, шалфей, чабрец. Эти травы уничтожают бактерии, смягчают и обволакивают, помогают избавиться от дискомфорта и жесткого дыхания.

### КАКИЕ ЕСТЬ ТРАВЫ ПРИ ВЛАЖНОМ КАШЛЕ?

При влажном кашле эффективны средства, которые направлены на разжижение и выведение мокроты из легких. Таким действием обладают фиалка, корень солодки и алтея, шалфей, эвкалипт, фенхель, чабрец.

### Фиалка

Облегчает выведение мокроты при продуктивном кашле, борется с воспалительными процессами, смягчает. Благодаря этому средства на основе фиалки позволяют быстро избавиться от дискомфорта и боли в горле. Может использоваться в качестве профилактики острых респираторных вирусных инфекций, в том числе для детей. Применяется в виде чая, отвара, настоя, сиропа, порошка. Чтобы приготовить отвар, необходимо залить сухое сырье стаканом воды и варить 15 мин. Затем настоять в течение часа, процедить и принимать.

### Шалфей

Листья шалфея обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, отхаркивающим и вяжущим свойствами. Средство помогает вывести из организма вирусы и уничтожить болезнетворные бактерии, облегчает

боль в горле. Шалфей снимает раздражение, защищает и восстанавливает поврежденную слизистую.

Профессор Ахмад Горбани пишет, что свойства шалфея включают противоопухолевые, противовоспалительные, антиоксидантные, противомикробные, антимутагенные, антидеменционные, гипогликемические и гиполипидемические эффекты. Чтобы заварить шалфей от кашля, нужно ложку сухого сырья залить кипятком и настаивать в течение часа. Процедить и принимать после еды.

### Эвкалипт

Листья эвкалипта обладают отхаркивающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Эвкалипт борется с воспалением, помогает избавиться от патогенных бактерий и вирусов, снимает болевые ощущения. Ускоряет восстановление поврежденных тканей. В журнале «WebMD» сказано, что некоторые исследования показывают эффективность эвкалипта против бактерий и грибов. Эвкалипт применяют при многих состояниях, включая астму, бронхит, грипп и др. Используется в виде отваров для полоскания, средства для ингаляций. Чтобы сделать отвар, сухие листья эвкалипта варят на водяной бане в течение 15 мин. Затем охлаждают, процеживают и разбавляют кипяченой водой.

### Фенхель

Плоды и семена фенхеля оказывают спазмолитическое, противомикробное действие, ускоряют выведение мокроты. Эффективен при бронхитах, пневмонии и других заболеваниях. Подходит для лечения кашля у детей. Для приготовления отвара сухой фенхель варят 15 мин, затем охлаждают, процеживают и принимают внутрь. Длительность курса лечения определяет врач.

### КАКИЕ ПРИМЕНЯЮТ ТРАВЫ ПРИ КАШЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ?

Кашель у детей можно лечить с помощью мать-и-мачехи, корня солодки, эвкалипта, липы, корня алтея, чабреца, фиалки, фенхеля. Лекарственные травы эффективно справляются с сухим и мокрым кашлем. Главное – выбрать подходящее средство, проконсультироваться с врачом по поводу курса лечения и регулярно принимать препарат.

#### Источники

1. Ahmad Ghorbani. Pharmacological properties of Salvia officinalis and its components. PubMed 2017. Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29034191/>
2. Cough Directory. WebMD. Режим доступа: <https://www.webmd.com/cold-and-flu/cough-directory>
3. Diane L. McKay. A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea PubMed 2006. Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16628544/>
4. Eucalyptus. WebMD. Режим доступа: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-700/eucalyptus>





ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ ПЕРВОСТОЛЬНИКА

# ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТЫ

Считается, что ацетилсалициловая кислота (АСК) впервые была синтезирована французским ученым Шарлем Фредериком Жераром в 1853 г. на основе коры дерева ивы. А в форме, пригодной для медицинского применения, уже в 1897 г. в лаборатории компании Bayer ее создал немецкий химик Феликс Хоффманн, который пытался найти лекарство для своего отца, страдавшего ревматизмом.

Согласно законам Германской империи того времени, химические соединения не подлежали патентованию, но можно было зарегистрировать уникальный товарный знак. Поэтому для именованного нового препарата придумали слово «аспирин». «А» взяли от «ацетила», «spir» – от латинского названия травы лабазник, или таволга, – *spirea*, богатой салицином, «in» – как типичное окончание для слова, обозначающего лекарственный препарат. Сначала Аспирин продавался в виде порошка, а с 1904 г. – уже в форме таблеток. Будучи недорогим, эффективным и относительно безвредным, он быстро стал самым популярным обезболивающим.

В Советском Союзе АСК была поистине универсальным средством: мамы и бабушки консервировали с ней огурцы, ее добавляли в отраву для тараканов, в косметические маски – как средство от прыщей, выводили пятна от пота и крови, использовали как ополаскиватель для волос после плавания в хлорированной воде бассейнов, сражались с последствиями укуса насекомых и удобряли растения на огородах, лечили перхоть и похмелье, добавляли в автомобильные аккумуляторы, использовали вместо флюса и канфоли при пайке и заставляли розы дольше оставаться свежими, устраняли засоры в раковинах, лечили мозоли, использовали вместо тоника.

Такое впечатление, что советские люди пытались использовать копеечные таблетки как угодно, только не по назначению. Периодически в печати появлялись «ультрасовременные» открытия заменителей АСК. На ее место предлагались помидоры, мед, чернослив, изюм, укроп, малина, имбирь и шафран. И еще десятки разных полезных с точки зрения традиционной медицины продуктов. Но кора белой ивы в этом споре всегда одерживала верх.

И неудивительно, ведь еще Гиппократ использовал ее отвар в сочетании с маковой настойкой как жаропонижающее и обезболивающее средство. А в XVIII в. британский аббат провел первые в истории «клинические испытания», в которых участвовали 50 больных лихорадкой. Он доказал жаропонижающий эффект экстракта коры белой ивы и сообщил о результатах Королевскому обществу.

Но главная задача АСК на сегодняшний день – предотвращать инсульты и инфаркты. Известно, что АСК препятствует образо-

ванию тромбов. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что максимального положительного эффекта от профилактического приема АСК можно добиться, если принимать препарат минимум 5 лет. При этом у мужчин препарат более эффективен для предупреждения инфаркта, а у женщин – инсульта.

В настоящее время АСК является единственным антиагрегантным препаратом, эффективность которого при назначении в острый период ишемического инсульта подкреплена данными доказательной медицины.

Американские онкологи хотят включить принятие АСК в рекомендации по профилактике рака. Специалисты проанализировали многочисленные результаты исследований, которые подтверждают противоопухолевый эффект АСК. Согласно выводам ученых, профилактический прием 75–325 мг АСК в сутки на протяжении 10 лет способствует снижению вероятности появления колоректального рака на 35%, а риска смерти от него – на 40%. При этом среди регулярно принимающих АСК пациентов рак пищевода и желудка развивался на 30% реже.

Ежедневный прием АСК снижает риск развития рака молочной железы на 20%. По данным других исследований, регулярный прием АСК сокращает 20-летний риск развития рака простаты на 10%, рака легких – на 30%, рака кишечника – на 40%, рака пищевода и горла – на 60%.

Сотрудники Гарвардской медицинской школы совместно с коллегами из Массачусетского технологического института и Массачусетского общего госпиталя впервые установили, что прием АСК связан с остановкой роста вестибулярной шванномы – доброкачественной опухоли, растущей из шванновских клеток слухового нерва. В некоторых случаях она приводит к развитию летальной внутричерепной опухоли, а также становится причиной потери слуха и шума в ушах. Неожиданное применение лекарству обнаружили сотрудники Чикагского университета. Они заявили, что АСК может помочь в борьбе с интермиттирующим эксплозивным расстройством. Это неспособность контролировать агрессивные импульсы, которая, как правило, появляется к концу подросткового возраста.

В настоящее время проводятся исследования АСК как средства первичной профилактики осложнений атеросклероза и даже... болезни Альцгеймера.



РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ–ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ

# БАЗА ЗНАНИЙ

**1. Британский ежемесячный бюллетень по безопасности лекарственных средств.**

*Предупреждения, отзыв и информация о безопасности: лекарства и медицинские устройства*

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



**2. Ресурс по взаимодействию лекарственных средств.**

*Таблица Флокхарта лекарственного взаимодействия™ разработана в качестве учебного и справочного пособия для медицинских работников и исследователей.*

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



**3. Национальная медицинская библиотека США.**

*PubMed® содержит более 34 миллионов ссылок на биомедицинскую литературу из MEDLINE, журналов по естественным наукам и онлайн-книг. Цитаты могут содержать ссылки на полнотекстовый контент с веб-сайтов PubMed Central и publisher.*

ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



**4. Информационная база о лекарственных препаратах.**

*Drugs.com предоставляет точную и независимую информацию о более чем 24 000 рецептурных лекарствах, лекарствах, отпускаемых без рецепта, и натуральных продуктах.*

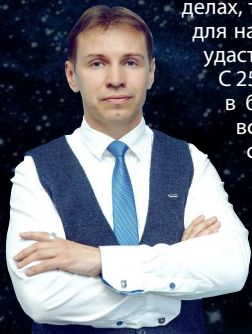
ЖМИ НА  
ССЫЛКУ





# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА НОЯБРЬ 2022 ГОДА

Ноябрь – эмоционально нестабильный месяц. Марс движется ретроградно в течение всего ноября, обнажая допущенные ранее ошибки и возвращая к их исправлению. Причем до 22 ноября нежелание замечать и признавать просчеты может только усложнять ситуацию. Самообман, иллюзия, что все и само как-то решится, отнимут время, отдаляя от решения проблем. Поспешные и непродуманные шаги опасны, поскольку могут повторять уже допущенные ранее просчеты, множа ошибки. Ко всему прочему до 8 ноября продолжается коридор затмений. Полное лунное затмение состоится 8 ноября в зодиакальном созвездии Телец. С 1 по 11 ноября – наиболее напряженный период месяца и по сути 2022 года. Повышен риск конфликтов как дома, так и на работе, аварийных ситуаций, возникновения тягб. Вероятны финансовые растраты и потери. Воздержитесь от оформления кредитов, крупных покупок, инвестиций. Обратите внимание на здоровье. На фоне стрессов возможны существенные перепады давления. С 12 по 21 ноября – более гармоничное время. Принятые решения помогут справиться с допущенными просчетами. Время важных разговоров, достижения договоренностей, преодоления обид. Покупки окажутся практичными. Удастся улучшить самочувствие. Возможно возобновление дружеских связей, деловых отношений и прерванного из-за ревности амурного романа. Продуктивно сложатся поездки. Начнут распутываться клубки противоречий, созданных в течение года, как в делах, так и в семейных отношениях. Весь месяц не подходит для начала ремонта или строительства, но после 20 ноября удастся сдвинуть с мертвой точки уже начатые работы. С 25 по 30 ноября удастся достичь долгожданные цели как в бизнесе, так и в доме. Могут состояться отложенные встречи, свидания. Будут получены долгожданные известия. Удастся восстановить финансовые потоки, решить вопросы с поставкой товара. Время романтических поездок и подготовки к Новому 2023 году.



**Астролог АНДРЕЙ РЯЗАНЦЕВ**  
Член международной организации астрологов INASTROS  
Whatsapp: + 7 967 5619170  
E-mail: andrey\_ar@mail.ru



**ОВЕН** – в начале ноября, бросив все ради рискованных и азартных инвестиционных сделок или покупок, вы можете оказаться в глубоком финансовом минусе. С 12 по 18 ноября перемены на работе, а также советы близких людей заслуживают вашего внимания, поскольку станут ресурсом для развития и пополнения казны. Благодаря участию родственников и любимого человека вы сумеете уладить вопросы с документами. Бесшабашность знакомых, втягивающих в совместную деятельность, наоборот, может дорого вам обойтись.



**ТЕЛЕЦ** – до 11 ноября резкость собеседников может нервировать, но, увлекшись обменом колкостями, вы неожиданно для себя вступите в существенный конфликт, итогом которого станет разрыв деловых или личных отношений. В середине ноября поездки, общение с людьми издалека наполнят вашу жизнь позитивными эмоциями и новыми планами. После 20 ноября напавшие свои силы в творческое русло, вы обнаружите много вариантов, как можно сделать скучную работу по-иному и получить больше доходов. Возможны знаковые свидания, которые изменят вашу личную жизнь.



**БЛИЗНЕЦЫ** – с 1 по 11 ноября, перепрыгивая от одних решений к другим, вы можете остаться без работы, да и здоровье подорвать излишней суетой. Аккуратность и внимательность пригодится при выполнении сложной работы. Промехи могут создать аварийную ситуацию. Во второй половине ноября, преследуя цель увеличить доходы ради совершения важных покупок, вы сможете остановить свой выбор на той работе, которая принесет максимальный доход, и уже не придется суетиться, перескакивая от одних дел к другим. Пополнив казну, вы порадуете покупками себя и подарками близких и любящих вас людей.



**РАК** – категоричность коллег и некоторых друзей удивит. В первой половине ноября в попытке одержать победу в спорах они будут готовы пойти на все. Пока конфликт не набрал обороты, выходите из гонки за пальму первенства. Во второй половине ноября найдутся ценители ваших идей, важно только презентовать их в более дружественной обстановке. Успешно сложатся поездки, душевно пройдут вечеринки с друзьями и родственниками, а состоявшиеся свидания помогут обрести утраченную романтику.



**ЛЕВ** – некоторые вопросы могут не найти быстрого решения на работе, вызвав критику со стороны руководства. Бросив карьеру ради своего дела, вы можете столкнуться со сложными трудностями. Причиной неудач станет стремление достичь немедленного результата. Смекалка и дипломатия станут ключами к успеху в наемной работе и собственном бизнесе. С 12 по 21 ноября домочадцы, немного поворчав, также откликнутся на ваш призыв о поддержке, что приблизит получение результата. В итоге к концу ноября кризис будет преодолен, а кошелек пополнится дополнительными доходами.



**ДЕВА** – в первой половине ноября, увлекшись перепиской, размышлениями или просмотром различных приложений во время прогулки или поездки за рулем, вы рискуете попасть в неприятное происшествие или создать аварийную ситуацию. Сконцентрируйте внимание на дороге или работе, а по завершении можете смело продолжить общение. Уже после 20 ноября воз-

можны заключение перспективных контрактов, романтическое знакомство, а если вторая половинка есть, то оригинальное свидание, которое станет поворотным моментом в отношениях.



**ВЕСЫ** – финансовые успехи могут воодушевить на участие в рискованных финансовых проектах, инвестициях и покупках. Вступая на тонкий лед, вы рискуете провалиться из-за непредвиденных изменений, что опустошит казну. Продолжайте черпать доходы из уже освоенного источника и планируйте траты вместе с домочадцами. Уже после 18 ноября с их легкой руки вы сумеете не только обновить гардероб, но и сделать важные приобретения для дома, а возможно, и совершить сделку с недвижимостью.



**СКОРПИОН** – в первой половине ноября прямолинейность, с которой вы будете отстаивать правду, вряд ли придется по душе деловым партнерам и домочадцам. Принимая в штыки ваши заявления, они будут готовы на все, лишь бы их обесценить. Получайте знания, устраивайте поездки и публичные мероприятия. С 18 по 25 ноября ваши знания получат высокую оценку. Востребованность компенсирует предвзятое отношение со стороны некоторых деловых партнеров и родных. Во время романтических прогулок и поездок удастся признаться в чувствах.



**СТРЕЛЕЦ** – тревоги и сомнения могут подталкивать к непродуманным действиям, которые способны навредить карьере и здоровью. Соберите больше информации, посоветуйтесь с близкими людьми и друзьями. Полученные после 12 ноября рекомендации развеют сомнения, остановив от рискованного шага. Вы сумеете решить возникшие трудности, восстановить здоровье и пополнить казну. Любимый человек поможет исполнить давнюю мечту, сделав небольшой, но ценный подарок.



**КОЗЕРОГ** – в вашем окружении в начале ноября обнаружится немало критиков, высмеивающих любую вашу инициативу, но не падайте духом. Уже во второй половине ноября поддержку окажут преданные друзья и любимый человек. Они помогут справиться с допущенными просчетами, доработают ваши идеи, что не только обеспечит успех в делах и учебе, но и позволит устроить личную жизнь. Благодаря содействию неравнодушных вам людей вы решитесь на важный разговор, который и станет началом успеха.



**ВОДОЛЕЙ** – отказы в получении документов или решении важных вопросов могут отбить все желание двигаться дальше по карьерной лестнице, развитию своего дела и решению семейных разногласий. Соберитесь с силами, вооружитесь поддержкой неравнодушных к вам людей и после 12 ноября сделайте еще одну попытку достичь желаемой цели. Избежав конфликта, вы найдете способ получить нужные документы, преодолеть стену непонимания в отношениях с домочадцами.



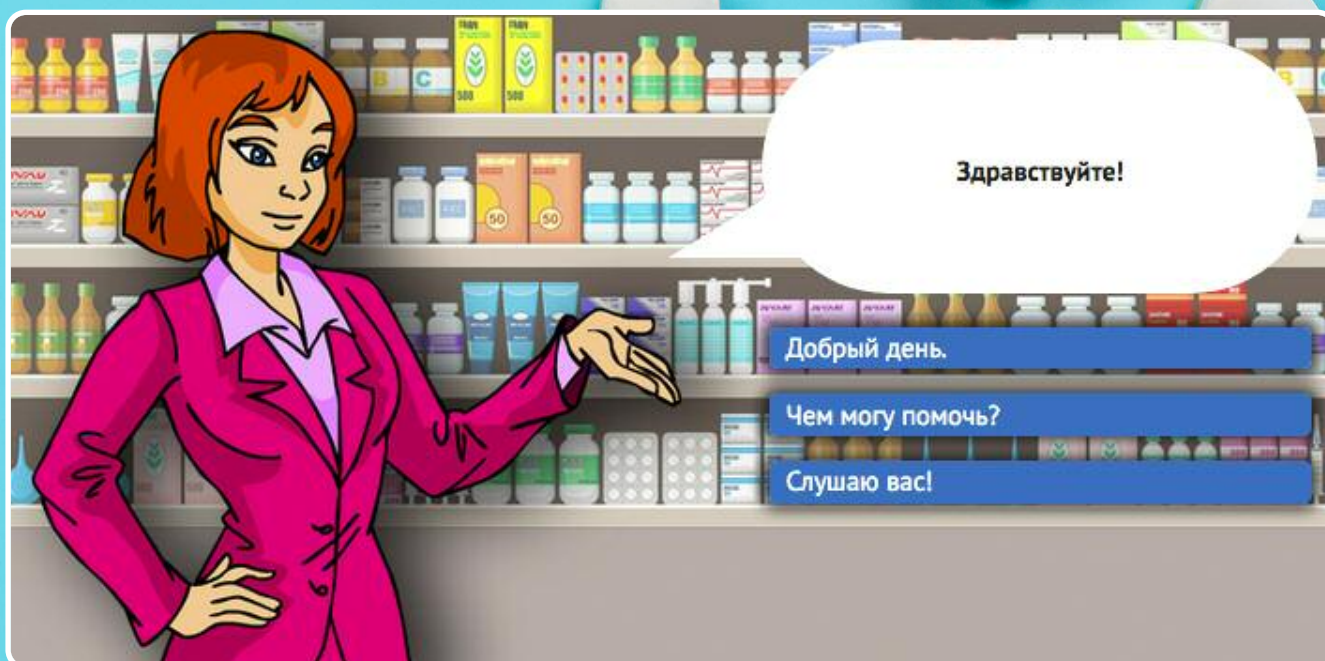
**РЫБЫ** – прислушайтесь к своей интуиции, советам друзей и сослуживцев. Оценивая информацию из разных источников, вы поймете, какой жизненный путь выбрать, какие поездки и путешествия пойдут на пользу, а от каких встреч и поездок лучше отказаться. С 1 по 11 ноября воздержитесь от экстремальных увлечений и будьте внимательны на дорогах. С пользой для вас пройдет общение с людьми издалека. Возможно установление прочных деловых союзов, обретение личного счастья благодаря неожиданному знакомству.



РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ–ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ

# ИГРА

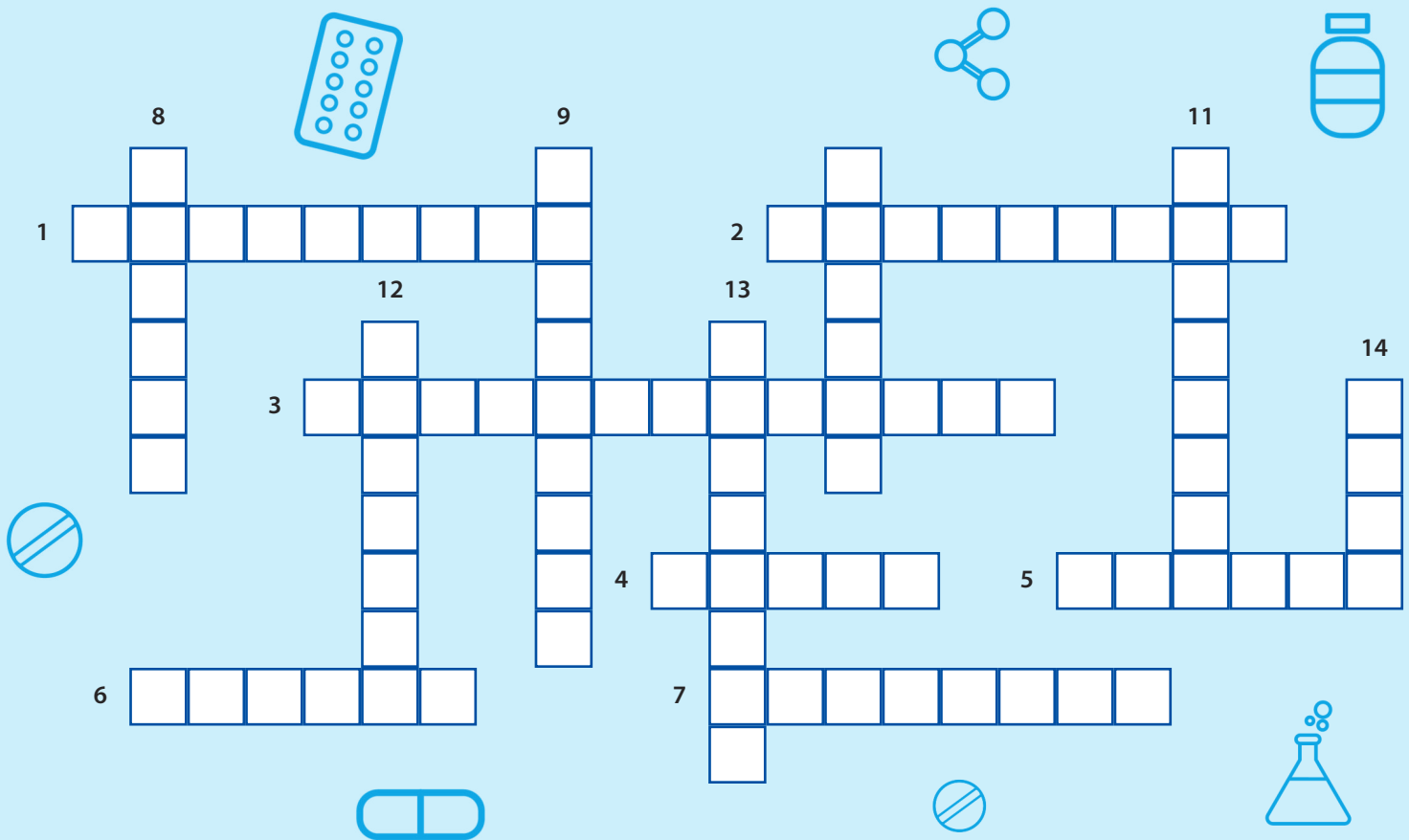
В аптеке  
посетительница  
с рецептурным  
препаратом.  
Как помочь  
совершить покупку?



ЖМИ НА  
ССЫЛКУ



# КРОССВОРД ПО ФАРМАКОЛОГИИ



1. Лекарственное растение, выращиваемое человеком, помогающее при ангине.
2. Всю надземную часть этого растения в народной медицине используют как успокаивающее средство.
3. Группа растений, произрастающих в дикой природе, выращиваемая и используемая человеком для лечения людей, животных и самих растений.
4. Ядовитое растение.
5. Лекарственное растение.
6. Ядовитое растение.
7. Лекарственное растение.
8. Ядовитое растение.
9. Лекарственное растение, подземная часть которого используется в медицине как успокаивающее средство, при некоторых заболеваниях желудка, кишечника.
10. Цветки этого растения используют в качестве мочегонного средства.
11. Лекарственное растение.
12. Подземная часть этого растения в виде отвара хорошо помогает при кашле.
13. Лекарственное растение.
14. Лекарственное растение.