

# Атакують інфекційні агенти: як взяти під контроль ГРВІ?



**Вардхман Хелскейр**  
Уважні до комплексного здоров'я

*Застудний сезон вже у розпалі. Колеги почали поступово зникати з робочих місць і переходити на «постільний режим». У транспорті все частіше лунають кашель та чхання. Багато родинних гніздечок перетворилися на лазарети, де по черзі*

*хворіють дорослі та діти. Віруси і бактерії потрапляють в організм через слизову оболонку і влаштовують «безлад», з яким змушена справлятися імунна система. Справа в тому, що з настанням холодів збудники, що спричиняють гострі респіраторні захворювання, буквально кишать у повітрі. Тому «підхопити» їх — справа досить легка, особливо зважаючи на те, що навколо постійно хтось чхає або кашляє, розповсюджуючи небезпечних загарбників на декілька метрів навколо себе. Саме тому багато людей хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) інколи по декілька разів на рік, особливо восени та взимку. Основний ворог визначений — віруси, адже саме на них припадає більша частка збудників застудних захворювань (Казюкова Т.В. і соавт., 2010). Але чи є можливість знизити ризик захворіти на ГРВІ та скоротити час від початку хвороби і до одужання, якщо застуда вже розпочалася? Ось це потребує детального аналізу.*

## Кілька слів про збудників ГРВІ

Епідеміологічний склад збудників ГРВІ з року в рік змінюється, що зумовлює труднощі прямого впливу на них і актуальність застосування засобів, що допомагають зменшити вираженість симптомів або скорочують час перебігу хвороби.

У 75–85% всіх випадків збудниками ГРВІ є віруси (аденовіруси, респіраторно-синцитіальний вірус, віруси грипу і парагрипу, рино- та коронавіруси, віруси ЕСНО, Коксаки та ін.), у 16–23% — бактерії (пневмококи, гемолітичний стрептокок групи А, гемофільна паличка, стафілокок), у 2–3% випадків — мікоплазми, хламідії, а також їх асоціації (Казюкова Т.В. і соавт., 2010).

Резервуаром збудників ГРВІ є тільки людина, при цьому в окремих випадках зараження може призводити до безсимптомної інфекції, а аденовіруси здатні бути латентно присутніми в мигдаликах та аденоїдах. Віруси передаються у разі прямого орального контакту або через мікрокраплі слини, здатні при кашлі та, особливо, чханні поширюватися на 5 метрів! Збудник може передаватися також при рукоштованні та використанні інфікованого посуду чи інших предметів. Ентеровіруси та аденовіруси, що спричиняють ГРВІ, можуть також передаватися фекально-оральним шляхом. Передача інфекції, що викликається аденовірусами 3-; 4- і 7-го типу, можлива при купанні в закритих басейнах.

Інкубаційний період після інфікування вірусами, що викликають ГРВІ, триває 1–10, зазвичай 3–5 днів. Період заразливості хворого досить короткий — від 3 до 5–7 днів (у дітей). Однак при інфікуванні дітей респіраторно-синцитіальним вірусом його виділення після появи клінічних симптомів може, хоча й рідко, тривати кілька тижнів (Гендон Ю.З., 2001).

Щороку люди залежно від віку переносять кілька епізодів ГРВІ: діти віком 0–3 роки — 4–12, дошкільнята — до 6, школярі — 3, дорослі — 2 рази (Казюкова Т.В. і соавт., 2010). Тобто збудники ГРВІ частіше викликають захворювання у дітей дошкільного віку, дещо рідше — у школярів, при цьому діти є основними поширювачами інфекції. У дорослих здорових осіб ГРВІ виникає рідше, але за наявності хронічних захворювань серцево-судинної системи, органів дихання, порушень обміну та функцій імунної системи частота розвитку ГРВІ, прояви ускладнень і смертність від цих інфекційних хвороб суттєво підвищуються (Гендон Ю.З., 2001).

## Розвиток ГРВІ: які симптоми зважають?

Збудники ГРВІ викликають приблизно однакову симптоматику, а саме: підвищену температуру тіла та один чи більше симптомів — озноб, головний біль, загальне нездужання, втрата апетиту, а також певні проблеми з дихальною системою, які можуть включати риніт, фарингіт, тонзиліт, ларинготрахеїт, бронхіт, іноді

кон'юнктивіт. При цих захворюваннях можуть виникати такі ускладнення, як бактеріальний синусит, отит і пневмонія. Зазвичай симптоми ГРВІ зберігаються 3–7 днів (кашель може спостерігатися триваліший період) (Гендон Ю.З., 2001).

Найчастіше перебіг захворювання відбувається в легкій або субклінічній формі, що не потребує лікування і не залишає жодних наслідків. Найважчий перебіг грипу, аденовірусної інфекції, а у дітей віком до 1 року — інфекції, спричиненої респіраторно-синцитіальним вірусом. Однак навіть нетяжкі форми захворювання можуть стати причиною загострення хронічної патології, зумовленої бактеріальною інфекцією (Казюкова Т.В. і соавт., 2010).

Тобто не слід легковажно ставитися до застудних захворювань. Боротьбі з ними необхідно приділяти належну увагу, особливо за наявності хронічних захворювань в анамнезі. Ще краще — намагатися уважно ставитися до власного здоров'я, аби запобігти ГРВІ.



## Під прицілом ГРВІ: запобігання та боротьба з хворобою

Оскільки спектр збудників ГРВІ достатньо широкий і домінування того чи іншого інфекційного агента у структурі захворюваності відсутнє, інтерес становлять засоби для запобігання розвитку ГРВІ та такі, що допоможуть швидше стати «на ноги», якщо хвороба вже спіткала і симптоми застуди заважають активному життю. Щоб вибрати для себе такий засіб, люди вдаються до різних способів. Хтось дзвонить за порадою до досвідчених у цьому питанні близьких та рідних. Інші — вибирають шлях «спроб та помилок», підбираючи для себе допоміжний засіб самостійно, часто спираючись на інформацію, доступну в інтернеті. Є й такі, що відразу прямують до спеціаліста, щоб отримати рекомендацію з цього приводу.

Загалом, коли мова заходить про запобігання та боротьбу з ГРВІ, багато людей віддають перевагу засобам на основі натуральних компонентів. Світом шириться тренд на натуральність, бо вважається, що засоби на рослинній основі мають сприятливий профіль безпеки. Це є додатковою перевагою з огляду на те, що вони зазвичай містять багато активних компонентів із різноманітними цілющими властивостями, внаслідок цього можуть впливати на організм в різних напрямках.

У контексті запобігання інфекційним захворюванням і боротьби з ними полікомпонентний вплив на організм засобів на рослинній основі викликає інтерес для підвищення місцевої загальної резистентності організму.

Сучасні засоби на основі натуральних компонентів — це виважена формула активних речовин, що ретельно підбираються з огляду на необхідний вплив на організм. Мета полягає у підборі максимально вдалої комбінації біологічно активних речовин в одному продукті, що працюватимуть в одному напрямку і навіть підсилюватимуть вплив один одного.

Вдало підібрану композицію натуральних речовин для запобігання розвитку ГРВІ та боротьби з ними містить продукт Ліфгербз™ ВІРОСТОП фармацевтичної компанії «Vardhman Healthcare». Незважаючи на те що Ліфгербз™ ВІРОСТОП — новачок на українському ринку, він вже встиг зайняти почесне місце на полицях аптек.

## Особливості складу продукту Ліфгербз™ ВІРОСТОП: вдалий «мікс» чотирьох рослин

До складу продукту Ліфгербз™ ВІРОСТОП входить чотири рослини — андрографіс волотистий, сить кругла, тиноспора серцелиста та імбир лікарський — кожна з яких має свої переваги щодо полегшення перебігу інфекційного процесу в організмі та запобігання йому. Тому вивчення цих рослин у складі Ліфгербз™ ВІРОСТОП — не випадковість, а продуманий план щодо комплексного впливу на стан організму.

### Андрографіс волотистий

Це трав'яниста рослина сімейства Акантові, країною походження якої є Індія. Рослина також культивується на Шри-Ланці та Цейлоні, у Південній та Південно-Східній Азії. Андрографіс волотистий споконвіку використовують в Аюрведі та традиційній східній медицині для боротьби з інфекційними захворюваннями. Його називають «індійською ехінацеєю» завдяки широкому спектру біологічно активних компонентів у його складі. Так, основними цілющими речовинами трави андрографісу є дитерпеноїди, флавоноїди та поліфеноли. Яскравим представником дитерпеноїдів андрографісу є сполука андрографолід та її аналоги, що забезпечують протистояння вірусним інфекціям, сприяють зміцненню імунітету. Загалом для вивчення складу та властивостей активних компонентів андрографісу проведено понад 100 робіт (Chao W.W., Lin B.F., 2010).

Активні компоненти листя андрографісу всебічно досліджені й доведена їх користь для пацієнтів із гострими вірусними інфекціями верхніх дихальних шляхів (Yarnell E., Abascal K., 2013).

Екстракт андрографісу виявляє здатність впливати на гриби, бактерії та віруси, сприяє зниженню підвищеної температури тіла, вираженості запальної реакції, а також стимулюванню імунітету (Jarukamjorn K., Nemoto N., 2008; Meenatchisundaram S. et al., 2009). Саме тому андрографіс широко застосовують при боротьбі з інфекційними захворюваннями в різних країнах

світу, що стало підставою для його включення в Ліфгербз™ ВІРОСТОП.

### Сить кругла

Досить поширена рослина сімейства Осокових. Росте в Середній Азії, Китаї, В'єтнамі, різних районах Європи. Сить кругла — один із найпопулярніших рослинних засобів традиційної китайської медицини, оскільки має величезне біологічне значення. Зазначимо, що кожна частина рослини корисна — коріння, стебла, листя, насіння і квіти використовують в лікувальних цілях (Бодня Е.І., 2016). Наприклад, кореневище ситі круглої використовують у народній медицині різних країн як потогінний та сечогінний засіб, з метою покращення травлення, боротьби з гельмінтами та бактеріями (Ермакова В.А. и соавт., 2013), а також для зниження підвищеної температури тіла, зменшення вираженості запальної реакції та болю. Це зумовлює актуальність цієї рослини для боротьби з інфекційними хворобами, оскільки її активні компоненти здатні впливати на інфекційні агенти, а також зменшувати вираженість симптомів інфекційних хвороб. У свою чергу, такі властивості, як підвищення пото- та сечовиділення, дозволяють пришвидшити виведення токсинів з організму, що також важливо при боротьбі з ГРВІ.

Результати фітохімічного дослідження кореневища ситі круглої свідчать про наявність таких активних компонентів, як поліфенолів, флавонолглікозидів, алкалоїдів, сапонінів, сесквітерпеноїдів та ефірної олії. Оскільки антибактеріальні властивості рослини пояснюються наявністю в її складі флавоноїдів, дубильних речовин та стероїдних алкалоїдів, не дивно, що екстракт кореневища ситі круглої виявляє здатність впливати на ріст бактерій (Sharma S.K., Singh A.P., 2011). Це актуально з огляду на те, що ГРВІ можуть ускладнюватися бактеріальною інфекцією.

### Тиноспора серцелиста

Цю рослину також називають «магічною травою» завдяки тому, що її широко використовують у народній медицині для боротьби з різними хворобами. Тиноспора серцелиста — дуже популярний засіб в Індії, Південно-Східній Азії та інших частинах світу. Вона багата на такі фітохімічні речовини, як феноли, терпени, антоціани, флавоноїди, алкалоїди, глікозиди. Активні компоненти рослини здатні підвищувати загальну резистентність і тонус організму, знижувати негативний вплив стресу. Екстракти, отримані з тиноспори серцелистої, виявляють антибактеріальну і протигрибкову активність, тому рослина має потенціал для сприяння боротьбі з інфекційними захворюваннями. До того ж є дані про те, що речовини, виділені з тиноспори серцелистої, здатні впливати на віруси. Адаптогенні та імуномодулювальні властивості біологічно активних речовин цієї рослини (Bhattacharyya C., 2013) свідчать про актуальність її застосування як в розпал інфекційного захворювання, так і у відновний період після хвороби чи з метою запобігання захворюваності у майбутньому.

### Імбир лікарський

Рослина містить вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А та мікроелементи (солі магнію, фосфору, кальцію, а також залізо, натрій, калій та цинк). До складу кореня імбиру входять всі незамінні амінокислоти: триптофан, треонін, лейцин, метіонін, фенілаланін, валін та ін. Кореневища імбиру містять ефірну олію (1–3%), що складається з гінгеролу (1,5%), феноловмісних речовин, смоли, крохмалю (4%), цукрів та жирів (Садовникова І.І., 2013).

Активні компоненти імбиру лікарського виявляють відхаркувальні властивості та здатність зменшувати вираженість запальної реакції (Конові О.М. и соавт., 2014). Встановлена імуномодулювальна активність полісахаридів з імбиру лікарського (Хобракова В.Б., Олеников Д.Н., 2012). Рослину широко використовують при застудних захворюваннях, ангіні та бронхіті, оскільки імбир добре відновлює сили після хвороби і ванатажень (Садовникова І.І., 2013). Саме тому ця рослина вдало доповнює склад продукту Ліфгербз™ ВІРОСТОП.

Отже, чому саме чотири вищенаведені рослини вибрано до складу Ліфгербз™ ВІРОСТОП — не викликає питань, бо властивості їх активних компонентів говорять самі за себе. Тож цей фітокомплекс стане вдалими доповненням до раціону харчування у застудний сезон. В період вірусної атаки протягом епідемічного сезону з метою запобігання ГРВІ або боротьби з ними дорослим рекомендовано вживати Ліфгербз™ ВІРОСТОП по 1–2 таблетки

на добу (залежно від тяжкості перебігу вірусної інфекції), дітям віком старше 12 років — по 1 таблетці на добу.

Кому саме слід розглянути питання щодо її включення у дієту, проаналізуємо на прикладах.

## Кому стане в нагоді фітокомплекс Ліфгербз™ ВІРОСТОП?

### 1. Необхідно захиститися від ГРВІ у застудний сезон, тобто запобігти захворюванню

Щоб досягти цієї мети, організм має працювати в нормальному режимі, тоді й імунна система ефективно захищатиме людину від впливу інфекційних агентів. Проте слід враховувати, що недостатня кількість сну, стрес, нездорове харчування та недостатня кількість фізичної активності здатні негативно впливати на організм в цілому та імунну систему зокрема, тож в цій ситуації засоби для підвищення захисних сил організму якраз стануть в нагоді. Отже, якщо людина веде нездоровий спосіб життя, багато працює «на знос» та мало спить — Ліфгербз™ ВІРОСТОП стане у нагоді.

### 2. Хвороба вже спіткала і необхідно придивитися одужання

З початком інфекційного процесу імунна система працює в режимі «нон-стоп», щоб знешкодити інфекційним загарбникам. Разом з тим несолодко і організму в цілому, страждають функції багатьох органів та систем. Таким чином, коли організм кидає всі сили на боротьбу із хворобою, додатковими помічниками можуть стати біологічно активні речовини, які містяться в Ліфгербз™ ВІРОСТОП.

### 3. Людина схильна до застудних захворювань і починає хворіти після першого чхання в її бік

Це може бути наслідком зниження імунітету та здатності організму захистити себе від інфекційних агентів у зв'язку з наявністю хронічних захворювань. У цій ситуації також стане в нагоді Ліфгербз™ ВІРОСТОП, бо організм потребує додаткової підтримки для підвищення опірних сил інфекціям.

Тож ситуацій, коли вживання Ліфгербз™ ВІРОСТОП є актуальним, достатньо, особливо коли стовпчик термометра за вікном вперто пове донизу, погода демонструє відсутність гостинності, а оточуючі періодично чхають і кашляють.

## Список використаної літератури

- Бодня Е.И.** (2016) Актуальные подходы в лечении гельминтозов. Здоровье ребенка, 3(71) (<https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-podhody-v-lechenii-gelmintozov>).
- Гендон Ю.З.** (2001) Этиология острых респираторных заболеваний. Вакцинация, 5(17): 4–5.
- Ермакова В.А., Бобкова Н.В., Туев Ч.Т.** (2013) Фармакогностическое изучение сыти круглой *Cyperus rotundus* L. Традиц. мед., 4(35) ([http://www.tradmed.ru/n35\\_8.shtml](http://www.tradmed.ru/n35_8.shtml)).
- Казюкова Т.В., Панкратов И.В., Самсыгина Г.А. и др.** (2010) Возможности семейной профилактики гриппа и острых респираторных вирусных инфекций. Педиатрия, 89(6): 117–122.
- Конов О.М., Давыдова И.В., Дмитриенко Е.Г. и др.** (2014) Современные возможности ароматотерапии в лечении и профилактике острых респираторных инфекций у детей. Рац. фармакотер. ([http://www.remedium.ru/eng/journals/mc/No\\_1\\_2014/MS\\_01\\_2014\\_12.pdf](http://www.remedium.ru/eng/journals/mc/No_1_2014/MS_01_2014_12.pdf)).
- Садовникова И.И.** (2013) Целительные силы природы для лечения кашля. РМЖ (Русский медицинский журнал) ([https://www.rmj.ru/articles/bolezni\\_dykhatelnykh\\_putey/Celitelnyye\\_sily\\_prirody\\_dlya\\_lecheniya\\_kashlya/](https://www.rmj.ru/articles/bolezni_dykhatelnykh_putey/Celitelnyye_sily_prirody_dlya_lecheniya_kashlya/)).
- Хобракова В.Б., Оленников Д.Н.** (2012) Иммуномодулирующие свойства растительных гликоанов при экспериментальной иммунодепрессии. Бюл. Вост.-Сиб. науч. центра Сиб. отд. Рос. акад. мед. наук, 6(88) (<https://cyberleninka.ru/article/n/immunosmoduliruyushchie-svoystva-rastitelnyh-glyukanov-pri-eksperimentalnoy-immunodepressii>).
- Bhattacharyya C.** (2013) Therapeutic potential of Giloe *Tinospora cordifolia* The Magical Herb of Ayurveda. Int. J. Pharmaceut. Biol. Arch., 4(4) (<http://www.ijpba.info/ijpba/index.php/ijpba/article/viewFile/1072/748>).
- Chao W.W., Lin B.F.** (2010) Isolation and identification of bioactive compounds in *Andrographis paniculata* (Chuanxinlian). Chi. Med., 5(1): 17.
- Jarukamjorn K., Nemoto N.** (2008) Pharmacological aspects of *Andrographis paniculata* on health and its major diterpenoid constituent andrographolide. J. Health Sci., 54(4): 370–381.
- Meenatchisundaram S., Parameswari G., Subbraj T. et al.** (2009) Medicinal and pharmacological activities of *Andrographis paniculata* – review. Ethnobotanical Leaflets, 13: 55–58.
- Sharma S.K., Singh A.P.** (2011) Antimicrobial investigations on rhizomes of *Cyperus rotundus* Linn. Der. Pharmacia Lettre, 3(3): 427–431.
- Yarnell E., Abascal K.** (2013) Растительные лекарственные средства для лечения вирусного гепатита (<https://medi.ru/info/4214/>).

Більш детальна інформація про компанію «Vardhman Healthcare» та її продукти — на сайті [vhcare.com.ua](http://vhcare.com.ua)

## РЕФЕРАТИВНА ІНФОРМАЦІЯ

### Стрессовые воздействия ослабляют способность к прогнозированию вероятной опасности

По данным нового исследования, результаты которого опубликованы в издании «Proceedings of the National Academy of Sciences», способности человека к прогнозированию угрожающих ситуаций ослабляются в условиях стресса. Эти выводы опровергают ранее признанный взгляд, согласно которому стрессовые влияния оптимизируют возможности индивида относительно идентификации и адаптации к изменяющимся источникам угрозы. Вопреки общепризнанному мнению, стресс не всегда активизирует восприятие опасности и вероятных угроз, исходящих из окружающей среды.

Так, в ходе работы выяснено, что в стрессовых ситуациях люди склонны придавать меньше значения внешним факторам, что потенциально повышает риск игнорирования новых источников угрозы. В результате же стрессовые влияния могут способствовать сужению спектра адаптивных возможностей реагирования на внешние угрозы. В частности, такие изменения опосредуются нарушением механизмов гибкости отслеживания и обновления комплекса сведений относительно прогноза потенциально угрожающих обстоятельств. Несмотря на важность изучения потенциальных угроз для выживания, решающее значение имеет качество гибкости, адаптивности, позволяющее отслеживать и контролировать сигналы от вероятных источников угроз (например от движущегося транспорта и др.).

Оценивая способности человека учиться адаптироваться и модулировать свои ответные реакции в стрессовых ситуациях, ученые провели серию клинических экспериментов. Группе испытуемых демонстрировали изображения, часть из которых сопровождалась слабыми ударами электрического тока в области запястий, что слу-

жило «сигналом угрозы», тогда как показ других изображений не был сопряжен с дополнительными влияниями извне. Через день половина участников исследования было предложено пройти лабораторную процедуру, направленную на моделирование стрессовой ситуации: в течение нескольких минут испытуемые удерживали руку в ванне с ледяной водой, что способствовало возрастанию уровня стресс-социированных гормонов. Затем участникам демонстрировали те же изображения, сопровождая показ слабыми разрядами электрического тока. Респонденты, пережившие смоделированную ситуацию стресса, отвечали с опозданием на демонстрацию изображений, которые днем ранее служили «источником угрозы». Это позволило прийти к заключению о снижении способности к обучению испытуемых, которых ранее подвергали стрессовым влияниям, поскольку эти люди медленнее запоминали информацию, позволяющую предотвратить те или иные угрозы.

Также была разработана и апробирована модель вычислительного обучения для более точного понимания того, как стресс влияет на гибкость принятия решений, по результатам которой выявлено снижение обучаемости испытуемых, ранее подвергшихся стрессовому состоянию. Стрессовые влияния, сопровождавшие клинический эксперимент, оказали негативное влияние на характеристики внимания (показатель «ассоциативности»), что в итоге замедляло процесс обучения.

**New York University** (2017) Stress diminishes our capacity to sense new dangers, psychology research finds. ScienceDaily, Oct. 2 (<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171002161242.htm>).

**Raio C.M., Hartley C.A., Orderu T.A. et al.** (2017) Stress attenuates the flexible updating of aversive value. Proc. Natl. Acad. Sci., Oct. 2 [Epub. ahead of print] (<http://www.pnas.org/content/early/2017/09/29/1702565114?tab=author-info>).

Наталья Савельева-Кулик