

До методів фізіотерапії належить також рефлексотерапія. Її переваги полягають в тому, що до неї майже відсутні протипоказання, відсутня побічна дія, має високу ефективність, не викликає алергічних реакцій [4].

Водолікування за допомогою кисневих і сірководневих ванн використовують для профілактики радикулопатій у санаторіях. Кисневі і сірководневі ванни призначають пацієнтам через день курсом 10-12 процедур.

Виконання фізичних вправ у воді сприяє зміцненню м'язового корсету, витягуванню хребта та збільшенню його мобільності.

Висновок. Проведено аналітичний огляд відповідної літератури та інформаційних джерел. Проблеми лікування та реабілітації хворих на радикулопатію залишаються невирішеними, незважаючи на існування великої кількості фізичних методів і засобів реабілітації.

Література

1. Афанасьев С. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату. Київ: НУФВСУ, 2018. 505 с.
2. Бабінець Л. С., Надкевич А. Л. Вертеброгенні попереково-крижові больові синдроми і остеопороз: клініко-патогенетичні аспекти, рефлексотерапевтичні методи лікування: наук.-метод. Тернопіль: ТНПУ ім. І. Пулюя, 2019. 8 с
3. Голяченко А. О., Рogaва Х. Т. Комплексна фізична реабілітація пацієнтів із радикулопатією поперекового відділу хребта. *Медсестринство*. 2020. №1.
4. Сиволап В. Д., Каленський В. Х. Фізіотерапія: підручник для студент. вищих медичних навчальних закладів. ЗДМУ-Запоріжжя/ЗДМУ, 2014. 196 с.

УДК 616.98:578.834COV-19]-06-085.811

СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ПОСТ-COVID З ПОЗИЦІЇ ОРТОДОКСАЛЬНОЇ ТА НАТУРАЛЬНОЇ МЕДИЦИНИ. МОЖЛИВОСТІ ГІРУДОТЕРАПІЇ

- **К.О. Одинцова**, лікар ЗПСМ, Член УАСМ, Член UARMA, ВОО «Асоціації фахівців народної і нетрадиційної медицини України» МОЗ України, лікар, кабінет гірудотерапії з 2010 р., м. Київ

Від початку пандемії в Україні було виявлено понад 5,5 млн випадків захворювання, зокрема, майже 416 тисяч – серед дітей. Внаслідок цієї хвороби померло 112 268 українців (із них 89 – діти, 1256 – медичні працівники). Відомо, що за час пандемії у світі зафіксували 764 млн випадків заражень та щонайменше 7 млн смертей.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 30% пацієнтів, які перенесли COVID-19, можуть відчувати різні наслідки. Однак, не всі наслідки можуть відноситися до стану «постCOVID».

Загалом, хвороба COVID-19 та її наслідки є предметом активних досліджень, і в наступних місяцях і роках ми, можливо, отримаємо більше даних щодо кількості людей, які відчувають наслідки після перенесеного COVID-19.

ПостCOVID-синдром може проявлятися різноманітними симптомами, такими як м'язова слабкість, біль у грудях, серцеві ритмічні порушення, заго-стрення хронічних хвороб, погіршення пам'яті та інших когнітивних функцій, тривалі головні болі та депресія.

Тому, лікування постCOVID є дуже важливим питанням для медичної грома-дськості. Отже, актуальність теми лікування постCOVID полягає у необхід-ності розробки та впровадження ефективних методів лікування для пацієнтів, які продовжують відчувати наслідки інфекції після одужання.

Пандемія COVID-19 та її наслідки призвели до збільшення інтересу до на-туральної медицини, яка зосереджується на збереженні здоров'я та запобіганню захворюванням, у той час як ортодоксальна (або сучасна) медицина зосереджу-ється на лікуванні симптомів захворювань, що може мати обмежені результати.

В арсеналі фахівців натуральної медицини існує ціла низка способів і ме-тодів для того, щоб допомогти пацієнтам комплексно: гірудотерапія, фітотера-пія, гомеопатія, Вакуумна терапія та ще ряд усіяких технік, які підходять до кожного конкретного пацієнта індивідуально, та як до єдиної цілісної системи.

Кожна методика має свої унікальні можливості та свідчення. Але найбільш універсальною в цьому випадку може бути гірудотерапія.

Медичне визначення COVID говорить проте, що COVID-19 – це системне потенційно тяжке та небезпечне для життя захворювання, спровоковане інфек-цією SARS-CoV2, яке включає як імунні, так і запальні реакції, дисфункцію ендотеліальних клітин, активацію компліменту та стан гіперкоагуляції.

За даними сучасних досліджень, слина кожної п'явочки містить близько 400 компонентів. Тобто кожна п'явочка є своєрідною мікро-аптекою в індиві-дуальному шприці. Ефективність гірудотерапії забезпечується сполуками, які містяться саме у слині п'явочки, до яких, крім гірудину, відносяться серотонін, інгібітори трипсину і плазміну, альфаксимотрипсину, субтилізіну, серинових і нейтральних протеаз гранулоцитів, еластази і катепсії, високоспецифічні фер-менти – гіалуронідаза, дестабілізаза, колагеназа, тригліциридаза та холестеринестераза – та ряд сполук маловивченої природи, таких як п'явкові простаної-ди, гістаміноподібні речовини та ін. (Ніконів В.І., 1992; 1998).

Більшість біологічно активних сполук, які є у п'явочному секреті, орієн-товані на стабілізацію системи гемостазу. Тому антикоагулююча дія, захисний протитромботичний ефект, тромболітична дія і деякі інші обумовлені власти-востями саме цих сполук, з яких забезпечуються усунення мікроциркулятор-них порушень та протиішемічний ефект, що безпосередньо вирішує проблему

гіпоксії тканин, яка є пусковим механізмом для більшості постковідних порушень. Завдяки ферментам слини п'явки ми досягаємо поліпшення якісних показників крові та запобігання тромбозу, усунення «тілючого» запального процесу в органах і системах, усунення ішемії, відновлення взаємозв'язків нейроендокринної системи, відновлення ендотелію та імунітету (Савінов В.А., 1995), а також отримуємо енергорегулюючий (Куликов І.М., Ніконов Г.І., 1995) та регенераторний (Бабаєва А.Г., 1985) ефекти.

Вищевикладені факти та практичні дослідження свідчать про потенційну ефективність гірудотерапії при лікуванні у пацієнтів постCOVID- синдрому та необхідність проведення подальших досліджень у цій області.

УДК 613+61:304.3] 615.9.938.342.32

НОВІ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ЛЮДИНИ

- **О. Осипенко**, д. астропсихології та інтегративної психології, зав. каф. астропсихології Європейського Інституту природничо-наукових досліджень та освіти (Німеччина, Дрезден). Астролог міжнародної категорії, автор «Астрологічного календаря для України» та серії книг з астропсихології, спеціаліст з холодинаміці

Щоб вижити, нам потрібен інакший спосіб мислення

А. Ейнштейн

Нині наш світ переживає глобальну кризу. Звичні структури та системи руйнуються. Сьогодні кожен із нас відчуває на собі наслідки політичної, екологічної, фінансової кризи, кризи шлюбних відносин, кризи у сфері здоров'я. Якщо ми хочемо вижити, то необхідно змінити наш механістичний та споживчий світогляд на екологічний, перетворити манію аналізувати на здатність до творчого синтезу, поєднати частини в динамічну цілісність. Головне поле перетворення лежить всередині кожного з нас. Прагнення до досягнення цілісності та єдності особистості є першим кроком до зміцнення нашого світу. Ми мусимо розпочати процес об'єднання всередині самих себе та у власному житті. Пізнання себе є першою умовою просвітлення та перетворення свого власного життя та життя в цілому. Великий вчений Володимир Іванович Вернадський писав, що «ми підходимо до дуже відповідального часу – до корінної зміни нашого наукового світогляду і в його основі – пізнання людиною самої себе». Він писав, що «ноосфера» - є сучасною стадією розвитку біосфери, яка пов'язана з появою в ній людства. Це ча-