

**РУКОВОДСТВО
ПО РЕАБИЛИТАЦИИ
ЛИЦ, ПОДВЕРГШИХСЯ
СТРЕССОРНЫМ НАГРУЗКАМ**

**Под редакцией академика РАМН
*В. И. Покровского***

РУКОВОДСТВО ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПОДВЕРГШИХСЯ СТРЕССОРНЫМ НАГРУЗКАМ

**Под редакцией академика РАМН
*В. И. Покровского***



Москва
«Медицина»
2004

УДК 613.863-08
ББК 56.1
Р 85

Руководство подготовлено Отделением медико-биологических наук Российской академии медицинских наук по докладам, обсужденным на конференции с Международным участием *«Постстрессорный синдром: стратегии реабилитации»* (Москва, 27—28 июня 2002 г.), в соответствии с постановлением Президиума РАМН (№ 168 от 03.07.2002 г.)

**Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся
Р 85 стрессорным нагрузкам.**— М.: Медицина, 2004.— 400 с.:
ил.—ISBN 5-225-04093-4

ББК 56.1

ISBN 5-225-04093-4

© Коллектив авторов, 2004

Все права авторов защищены. Ни одна часть этого издания не может быть занесена в память компьютера либо воспроизведена любым способом без предварительного письменного разрешения издателя.

Оглавление

Предисловие	10
<i>Глава 1. Угроза терроризма — актуальная стрессогенная ситуация: новые задачи науки и практики.— Т. Б. Дмитриева</i>	12
<i>Глава 2. Дезинтеграция функциональных систем организма при эмоциональном стрессе: стратегии реабилитации.— К. В. Судачков</i>	21
<i>Глава 3. Реабилитация пациентов с посттравматическим эмоционально-стрессовым синдромом в аспекте практической медицины катастроф.— К. Гехт, Е. Саволей, Г. Тене</i>	42
3.1. Фазы посттравматического эмоционально-стрессового синдрома	44
3.1.1. Фаза острого шока	44
3.1.2. Промежуточная (интеримная) фаза	45
3.1.3. Постсобытийная фаза	45
3.2. Комплекс биопсихосоциальных методов реабилитации посттравматического эмоционально-стрессового синдрома	46
3.3. Базисная терапевтическая поддержка минералами в качестве пищевых добавок	47
3.4. Активное физическое движение и дыхание	48
3.5. Семинары здоровья — в качестве эффективной терапии	49
3.6. Визуализация как терапевтический метод	50
<i>Глава 4. Перинатальный стресс и постстрессовая реабилитация.— В. И. Кулаков, Ю. И. Барашнев, А. Г. Антонов</i>	53
<i>Глава 5. Стресс и питание человека.— В. А. Тутельян, М. Г. Ганпаров</i>	81
<i>Глава 6. Медицинская реабилитация космонавтов после длительных космических полетов.— А. И. Григорьев, В. В. Богомолов, В. В. Моргун</i>	86
<i>Глава 7. Стресс-индуцированное оксидативное повреждение мозга и нейропротекторный эффект антиоксидантов.— Jiankang Liu, Akitane Mori</i>	98
7.1. Введение	98
7.2. Стресс, старение, рак и иммунная система	99
7.3. Стресс и оксидативное повреждение мозга	101
7.4. Окислительная гипотеза стрессиндуцированной прогрессии старения	103
7.5. Антиоксиданты защищают от оксидативного повреждения	105

7.6. Заключение	109
<i>Глава 8. Эпилепсия: факторы стресса и качество жизни больных.— Е. И. Гусев, А. Б. Гехт, Ф. К. Дзугаева, Л. Е. Мильчакова, Т. В. Митрохина</i>	113
<i>Глава 9. Психонейроиммунологические эффекты современных психонейротехнологий в преодолении постстрессорных состояний.— В. А. Труфакин, Л. И. Афтанас, Н. Б. Морозова</i>	121
<i>Глава 10. Динамика психогенных постстрессовых расстройств, развившихся при стихийных бедствиях и катастрофах.— Ю. А. Александровский</i>	133
<i>Глава 11. Постстрессорный синдром и эндогенные заболевания.— А. Б. Смусевич, Е. В. Колюцкая, Н. А. Алмаев, Н. А. Ильина, Л. Ш. Тухватулина</i>	147
11.1. Введение	147
11.2. Материалы и методы	149
11.3. Результаты	151
11.4. Обсуждение	155
<i>Глава 12. Коррекция проявлений постстрессорного синдрома у участников ликвидации последствий Чернобыльской катастрофы.— В. И. Петров, М. Ю. Фролов</i>	160
12.1. Нарушения здоровья ликвидаторов	162
12.1.1. Заболевания нервной системы и психологические нарушения	163
12.1.2. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Гемодинамические нарушения	164
12.1.3. Заболевания гепатобилиарной системы	165
12.1.4. Система крови	165
12.1.5. Состояние перекисного окисления липидов	165
12.1.6. Нарушения иммунитета	166
12.1.7. Снижение качества жизни	166
12.2. Основные направления коррекции нарушенных функций у ликвидаторов	167
12.3. Волгоградский опыт	168
12.4. Фармакологическая коррекция постстрессорных нарушений у ликвидаторов	169
12.4.1. Препараты медиаторных аминокислот в фармакологической коррекции проявлений постстрессорного синдрома	169
12.4.2. Влияние тауфона, глицина и пикамилаона на операторскую деятельность ликвидаторов, имеющих проявления постстрессорного синдрома	171
12.4.3. Влияние глицина и пикамилаона на показатели качества жизни у ликвидаторов последствий Чернобыльской катастрофы, страдающих артериальной гипертонией	173
12.4.4. Фармакологическая коррекция нарушений психофизиологического состояния у ликвидаторов, проводимая с применением цитруллина малеата	174

12.4.5. Новые желчегонные и гепатопротективные препараты в комплексном лечении ликвидаторов, страдающих заболеваниями печени и желчного пузыря	177
12.5. Заключение	180
<i>Глава 13. Реакция эритропоэза на стрессорные нагрузки.— Ю. М. Захаров</i>	182
<i>Глава 14. Комплексная нелекарственная коррекция посттравматических стрессовых расстройств у участников боевых действий.— В. Г. Зилов, И. А. Миненко, Л. В. Смекалкина, Л. М. Кудалева</i>	194
14.1. Объект и методы исследования	195
14.2. Результаты исследований	196
14.2.1. Обследование бойцов ОМОН	196
14.2.2. Обследование военнослужащих на госпитальном этапе в 6-м Центральном военном клиническом госпитале	197
14.3. Выводы	203
14.4. Практические рекомендации	203
<i>Глава 15. Постстрессорная реабилитация больных с острым инфарктом миокарда, основанная на оценке функциональной активности фагоцитов крови.— С. В. Грачев, М. Г. Глезер, Е. А. Петров, Е. И. Асташкин</i>	206
15.1. Материалы и методы	208
15.2. Полученные результаты и их обсуждение	209
15.3. Выводы	215
<i>Глава 16. Сон и стресс.— А. М. Вейн, Г. В. Ковров, Я. И. Левин, К. Н. Стрыгин</i>	217
16.1. Психофизиологические соотношения	218
16.2. Умственная нагрузка	219
16.3. Влияние физической нагрузки на сон	221
16.4. Влияние эмоционального стресса на сон здорового человека	222
16.5. Сочетанное воздействие эмоционального стресса и физической нагрузки	223
16.6. Реакция на стресс в зависимости от психологических особенностей (разделение по тесту «копинг-стратегии»)	224
16.7. Антиортостатическая гипокинезия	225
16.8. Структура сна в условиях «изоляции» в замкнутом пространстве	226
16.9. Изменения структуры сна в условиях стресса «ожидания»	227
16.10. Хронический стресс	228
16.11. Заключение	229
16.11.1. Профилактика последствий стресса	230
16.11.2. Особенности назначения транквилизаторов и гипногенных средств для профилактики последствий стресса	231

Глава 17. Постстрессовые состояния в реаниматологии.— <i>В. В. Мороз</i>	233
17.1. Окислительный стресс	233
17.2. Микробный стресс	237
17.3. Психоэмоциональный стресс	242
Глава 18. Постстрессорный синдром у участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС и методы его коррекции в отдаленный поставарийный период.— <i>Л. И. Ляско, А. Ф. Цыб, Г. Н. Сушкевич</i>	248
Глава 19. Психологические стратегии адаптации на отдаленных этапах радиационной аварии и их роль в формировании поставарийного стресса.— <i>Г. М. Румянцева, О. В. Чинкина</i>	264
19.1. Психологическая защита и стратегии адаптации	266
19.2. Материал и методы исследования	270
19.3. Результаты исследования	273
19.4. Выводы	278
Глава 20. Проблема защиты человека в экстремальных условиях гипербарической среды обитания.— <i>В. М. Баранов, Б. Н. Павлов</i>	281
Глава 21. Мероприятия в период реабилитации водолазов после окончания водолазного спуска.— <i>Б. Н. Павлов, В. В. Смолин, Г. М. Соколов, В. М. Баранов</i>	309
21.1. Цели и задачи медицинской реабилитации	309
21.2. Показания для проведения медицинской реабилитации	310
21.3. Этапы восстановительного лечения	311
21.4. Средства и методы восстановительного лечения	313
21.4.1. Схемы восстановительно-лечебных мероприятий после водолазного спуска	314
21.4.2. Методика использования ЛФК на этапах реабилитации	317
21.4.3. Массаж	320
21.4.4. Сауна	320
21.4.5. Гидротерапия	321
21.4.6. Физиотерапия	321
21.4.7. Психотерапия	323
21.4.8. Фармако- и иммунотерапия	323
21.4.9. Диетотерапия	324
21.5. Клинико-физиологическое обследование на этапах медицинской реабилитации водолазов	324
Глава 22. Механизмы развития иммунологических нарушений при стрессе и методы их коррекции.— <i>А. В. Караулов</i>	326
22.1. Взаимосвязь между иммунной, нервной и эндокринной системами при стрессе	326
22.2. Физиологические изменения иммунитета при стрессе	330
22.3. Нарушения иммунной системы при стрессе. Возможности иммунореабилитации	332
22.4. Стресс и иммунопатология	335
Глава 23. Роль нейровегетативных и местных эндокринных изменений в стресс-реакции организма на травму спинного мозга.— <i>Ю. И. Пиголкин, И. Н. Богомолова</i>	338

<i>Глава 24. Питание и биологически активные добавки к пище в профилактике и реабилитации стрессорных состояний.— Л. С. Василевская, С. В. Орлова, Л. И. Карушина, Б. В. Журавлев</i>	350
<i>Глава 25. Особенности мозгового кровотока у крыс с различной устойчивостью к эмоциональному стрессу.— И. В. Ганнушкина, Е. В. Коплик, А. Л. Антелава, И. Л. Конорова</i>	370
25.1. Методика	372
25.2. Результаты и обсуждение	374
<i>Глава 26. Определение эффективности реабилитации последствий стресса у студентов с помощью анализа variability сердечного ритма.— О. В. Авиллов</i>	381
26.1. Материалы и методы	381
26.2. Результаты и обсуждение	382
<i>Глава 27. Современный подход в диагностике острых и хронических стрессовых состояний.— А. А. Михайлова</i>	393