

*Лекция на тему:*

**Симптоматическое  
лечение  
нарушений  
деятельности  
нервной системы**

*Фармацевтическая опека*

# СИМПТОМЫ

- **Тревожность**
- **Апатия**
- **Бессонница**

# ТЕРМИНОЛОГИЯ

НЕВРОЗ-функциональные психические расстройства, проявляющиеся специфическими симптомами (тревогой, фобиями, истерической конверсией), а также расстройства связанные с посттравматическим стрессом; восприятие окружающего, как правило не изменено.



# ТЕРМИНОЛОГИЯ

**НАСТРОЕНИЕ**- относительно устойчивые эмоции

**ПЕЧАЛЬ**- (непатологическая подавленность) представляет собой наиболее общую форму личностного реагирования на поражение, разочарование и др. неблагоприятные ситуации.

Встречается, как реакция на свободные от работы дни, ПМС, первая неделя после родов.

Печаль не является патологией, но указывает на предрасположенность к расстройству настроения.

# ТЕРМИНОЛОГИЯ

ГОРЕ (обычная реакция на утрату)-состояние характеризующееся симптомами тревоги в виде нарушения засыпания, беспокойства, повышенной активности вегетативной нервной системы.

Такие реакции возникают на сильную психическую травму или утрату.

Несчастья и утраты вызывают депрессия только у лиц предрасположенных к расстройствам настроения.

# ТЕРМИНОЛОГИЯ

ПОВЫШЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ - в повседневной жизни принято связывать с успехами и достижениями.

Как ни парадоксально такие положительные моменты могут вызвать-депрессию.

# ТЕРМИНОЛОГИЯ

Болезненные (патологические) или клинические формы депрессии и мании диагностируются в тех случаях, когда выраженность и продолжительность наблюдаемых явлений существенно превышает ожидаемые в конкретных жизненных ситуациях.

**БИПОЛЯРНЫЕ** расстройства-чередование депрессии и маний

**УНИПОЛЯРНЫЕ** расстройства-депрессивное состояние

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИЙ

## **ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ:**

Кок

Резерпин, допегит,  $\beta$ -блокаторы

Индометацин

Аминазин

Винкристин и винбластин

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИЙ

## **ИНФЕКЦИОННЫЕ:**

**Третичный сифилис**

**Туберкулез**

**Грипп**

**Вирусный гепатит**

# **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИЙ**

## **ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ:**

**Ревматоидный артрит**

**СКВ**

**Болезнь Кушинга**

**Рассеянный склероз**

**Онкопроцессы**

**Травмы головы**

**Инсульт**

# **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕННОГО НАСТРОЕНИЯ**

---

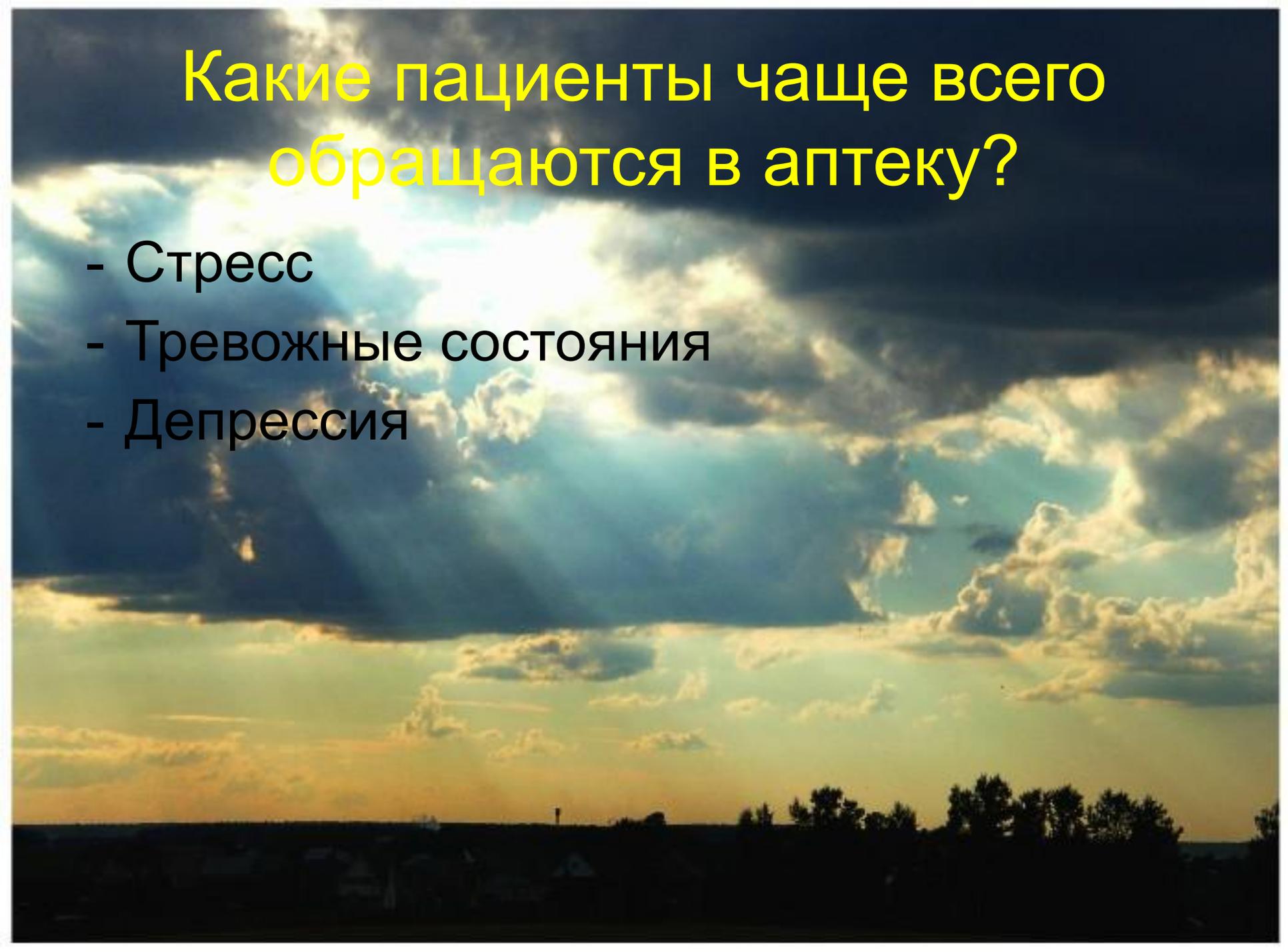
**ПРИЕМ:** кокаина, кортикостероидов,  
бромокриптина, леводопы

**ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

Болезнь Гентингтона, осложнения  
парциальных припадков

# Какие пациенты чаще всего обращаются в аптеку?

- Стресс
- Тревожные состояния
- Депрессия



# Тревожность

## *причины*

- повышенная активность щитовидной железы (тиреотоксикоз);
- стенокардия (нарушение кровообращения в коронарных сосудах);
- понижение уровня глюкозы в крови (гипогликемия);
- избыток гормонов, вырабатываемых надпочечниками;
- синдром абстиненции — воздержание от никотина, алкоголя, снотворных препаратов, наркотических средств;
- побочное действие лекарственных препаратов.

Повышенная тревожность может быть симптомом серьезного психического заболевания — **шизофрении, маниакально-депрессивного психоза.**

## **У детей:**

- эмоциональная холодность со стороны близких;
- завышенные требования со стороны взрослых, не соответствующие возможностям и стремлениям ребенка;
- противоречивые требования к ребенку, исходящие от разных лиц (например, мама запрещает то, что разрешает бабушка).

# Тревожность

## *причины*

### ЛП, вызывающие тревожность:

1. **Симпатомиметики** (в том числе препараты для лечения бронхиальной астмы, сосудосуживающие препараты для лечения ринита, комплексные средства для купирования симптомов простуды)
2. Препараты **гормонов щитовидной железы**
3. **Общетонизирующие средства** (настойка женьшеня, лимонника и др.) — при передозировке
4. Препараты, содержащие **кофеин**, при длительном приеме или приеме больших доз

# Тревожность

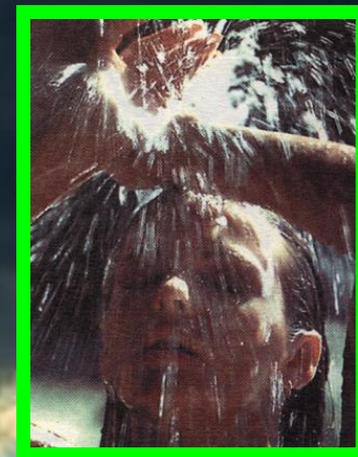
## «Угрожающие» симптомы при повышенной тревожности

- боль в груди, которая отдает в руку, шею, челюсть (особенно в левую половину тела);
- неравномерное или учащенное сердцебиение;
- одышка, учащенное или затрудненное дыхание;
- высокое артериальное давление;
- тревога сопровождается тошнотой, рвотой, расстройствами стула, потерей веса;
- тревога сопровождается ощущением жара, потливостью, сухостью во рту;
- тревога возникает натошак или после физической нагрузки (нередко отмечается при сахарном диабете);
- тревога появляется на фоне приема какого-либо лекарственного препарата или его отмены;
- тревога сопровождается паническими настроениями, страхами.

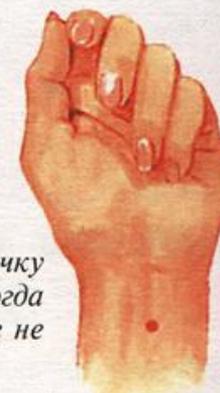


# Общие рекомендации

1. Пациенту следует проанализировать сложившуюся ситуацию и найти источник тревоги.
2. Обучение простым методам расслабления (релаксации), одним из простейших является глубокое спокойное дыхание.
3. Важное значение имеет сбалансированное регулярное питание и полноценный сон 7–8 часов в сутки.
4. При проявлении тревожности **у ребенка** надо повышать его самооценку, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявление любви, предоставить ему полную свободу для инициативы.



*Массаж точки 7 меридиана сердца имеет общий седативный эффект — как для учащенных сердцебиений, так и для возбужденного сознания.*



*Нужно стимулировать точку 6 меридиана перикарда, когда угрожает паника и мозг не может успокоиться.*

# Устранение тревожных симптомов=седативные средства

Препараты  
растительного  
происхождения

Бромиды

Барбитураты

Гомеопатические  
препараты

БАДы на основе  
лекарственных  
трав

Аромамасла, соли и  
пены для ванн

Комбинирова  
нные  
средства

```
graph LR; A[Препараты растительного происхождения] --> E(Комбинированные средства); B[Бромиды] --> E; C[Барбитураты] --> E; D[Гомеопатические препараты]; F[БАДы на основе лекарственных трав]; G[Аромамасла, соли и пены для ванн];
```

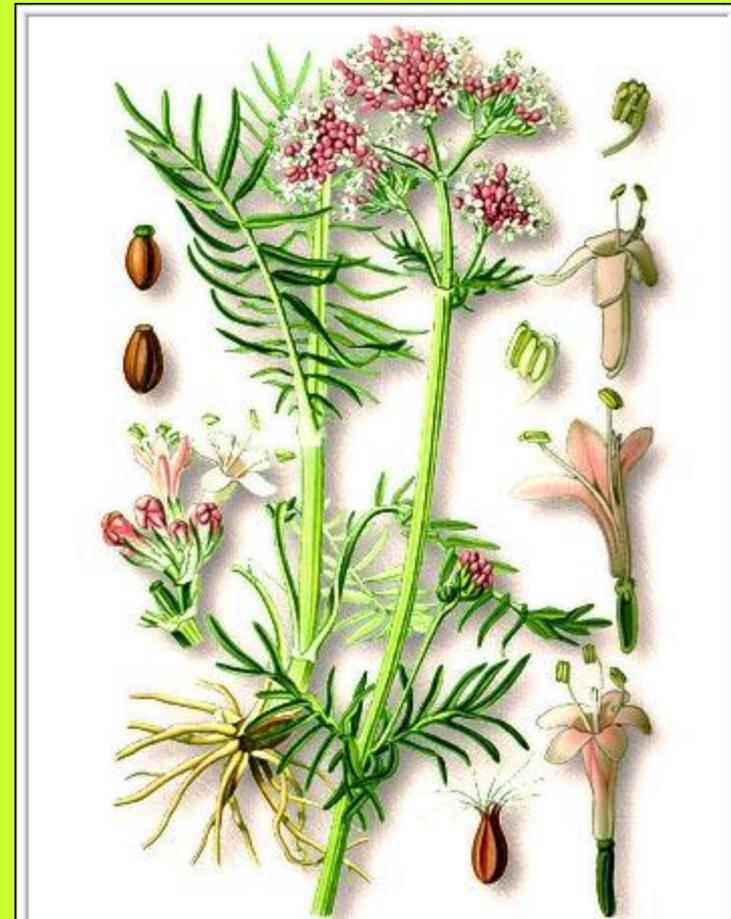
# Препараты растительного происхождения

## Валериана лекарственная

Препараты на ее основе **снижают рефлекторную возбудимость** в центральных отделах нервной системы и **усиливают тормозные процессы** в нейронах корковых и подкорковых структур головного мозга.

Успокаивающее действие валерианы особенно отчетливо проявляется при нервном возбуждении.

!!! Препараты валерианы противопоказаны при индивидуальной непереносимости



# Препараты растительного происхождения

## Пустырник

Препараты пустырника обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему, замедляют ритм сердца, увеличивают силу сердечных сокращений и понижают артериальное давление.

Оказывая седативное действие, препараты пустырника во всех лекарственных формах **не нарушают** процесса усвоения и воспроизведения информации, не изменяют адекватности поведения, не вызывают снижения мышечного тонуса (миорелаксации) и нарушения координации движений.

! ! ! Препараты противопоказаны при индивидуальной непереносимости.

Считается, что седативный эффект настойки пустырника в 2–3 раза сильнее, чем настойки валерианы



# Препараты растительного происхождения

## Пассифлора

Пассифлора прекрасно снимает нервное возбуждение, связанное с отменой алкоголя и наркотических препаратов.



! ! ! Препараты пассифлоры противопоказаны при стенокардии, выраженном атеросклерозе.

Действует как успокаивающее средство, ее эффект сильнее воздействия бромидов и при этом не вызывает неприятного тяжелого самочувствия после пробуждения



# Препараты растительного происхождения

## Пион

Оказывает успокаивающее действие на ЦНС, хорошо снимает повышенное возбуждение, чувство тревоги, последствия стресса, способствует восстановлению сил во время сна.

Показан при нарушениях сосудистого тонуса (вегетососудистой дистонии), бессоннице невротического характера, климактерических неврозах.

! ! ! Противопоказан при индивидуальной непереносимости.



# Препараты растительного происхождения

## Мята

Мята перечная содержит ментол, обладающий выраженной способностью расширять сосуды сердца и головного мозга (рефлекторное действие), а также действовать успокаивающе при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости.

!!! Препараты противопоказаны при индивидуальной непереносимости.

Наряду с успокаивающими мята перечная обладает также желчегонными и спазмолитическими свойствами. Сходным эффектом обладает также мята лимонная (мелисса)



# Препараты растительного происхождения

## Боярышник

Препараты боярышника понижают возбудимость центральной нервной системы (не оказывая при этом общего угнетающего действия), **тонизирующе влияют на сердечную мышцу**, усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, уменьшают явления тахикардии и аритмии, снимают неприятные ощущения в области сердца, улучшают сон и общее состояние больных.

Показаны при вегетоневрозах с признаками расстройства кровообращения, тахикардии, повышенном артериальном давлении, атеросклерозе сосудов, бессоннице, при повышенной функции щитовидной железы, климактерических расстройствах.

Настойка из цветков боярышника эффективнее, чем препараты из плодов боярышника



# Препараты растительного происхождения

## Хмель

Нейротропное действие препаратов из шишек хмеля связывают с наличием в них лупулина, оказывающего успокаивающее действие на ЦНС. В педиатрии он может применяться по 3-15 капель 3 раза в день (до еды с небольшим количеством жидкости) в зависимости от возраста и симптомов.



# Препараты растительного происхождения. Комбинированные препараты

<b>Антистресс,</b> <b>+, после 3 лет</b>	Экстракт плодов боярышника, настойка пиона, настойка пустырника, настойка мяты перечной, настойка душицы, глутаминовая кислота, лимонная	Мягкое снотворное и успокаивающее средство
<b>Дормиплант</b> <b>+, +</b>	<sup>кислота</sup> Экстракт Melissa, экстракт валерианы	Успокаивающее, легкое снотворное действие
<b>Нервогран</b> <b>-, после 3 лет</b>	Экстракт мяты перечной, экстракт Melissa, экстракт валерианы, ромашка аптечная, трава	Успокаивающее, <b>спазмолитическое</b> и легкое анальгетическое действие.
<b>Новопассит</b> <b>-, после 12 лет</b>	<sup>тысячелистника</sup> <sup>Гвайфенезин</sup> , экстракт боярышника, экстракт хмеля, экстракт зверобоя, экстракт Melissa, экстракт валерианы, экстракт бузины черной	Успокаивающее и <b>спазмолитическое</b> действие. При применении возможны головокружение, сонливость, тошнота, изжога, диарея, запор, кожная сыпь, мышечная слабость. Противопоказан при заболеваниях ЖКТ
<b>Персен,</b> <b>+, после 6 лет</b>	Экстракт валерианы, экстракт мяты перечной, экстракт Melissa	Успокаивающее, легкое снотворное действие
<b>Санасон,</b> <b>+, после 6 лет</b>	Экстракт валерианы, экстракт хмеля	Успокаивающее, легкое снотворное действие
<b>Фитосед,</b> <b>-, после 12 лет</b>	<b>Плоды боярышника</b> , трава пустырника, шишки хмеля, плоды овса, трава Melissa, плоды кориандра, трава донника	Успокаивающее, <b>спазмолитическое</b> , легкое снотворное действие

# Бромиды

Усиливают процессы торможения в коре головного мозга

Соли брома выводятся из организма в течение длительного времени — снижение содержания брома в крови на 50% происходит в течение 12 дней, а следы брома обнаруживаются в крови через месяц и более.

Эффект бромидов в значительной мере зависит от типа нервной системы и ее функционального состояния.

Наиболее отчетливо действие бромидов проявляется при выраженной эмоциональной лабильности, неврозах.

Явления **бромизма** проявляются общей заторможенностью, апатией, нарушением памяти. В связи с раздражающим действием брома на слизистые одним из ранних проявлений бромизма могут быть симптомы, напоминающие простудное заболевание: ринит, конъюнктивит, кашель, а также понос, кожные высыпания.

# Бромиды. Комбинированные препараты

Настойка валерианы,  
настойка ландыша,  
настойка красавки,  
натрия бромид,  
ментол

Успокаивающее и  
спазмолитическое действие.  
При применении возможны  
головокружение, сонливость,  
замедление сердечного  
ритма

Беременным и детям –

противопоказаны!!!

# ВАЛОКОРМИД

# Бромиды. Комбинированные препараты

Адонис-бром

Бромкамфора

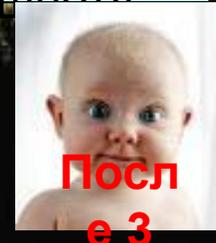
Экстракт травы горицвета  
весеннего, калия бромид

Камфора бромистая

При длительном  
применении возможно  
замедление  
сердечного ритма.  
Редко может  
раздражать  
слизистую ЖКТ,  
вызывать тошноту.



Успокаивающее  
действие на ЦНС,  
улучшение  
сердечной  
деятельности.  
Редко может  
раздражать  
слизистую ЖКТ,  
вызывать тошноту.



# Барбитураты

- Как седативные средства их используют в низких дозах.
- В высоких дозах они могут вызвать угнетение психомоторной активности.
- При длительном приеме препараты могут вызвать лекарственную зависимость, а при резкой отмене возможны явления абстиненции.
- **Следует предупреждать покупателей о необходимости непродолжительного и строго дозируемого приема.**
- **Беременным и детям - противопоказаны!!!**



# Барбитураты. Комбинированные препараты с барбитуратами

Название лек. средства	Состав	Действие лек. средства	Побочные эффекты
Валокордин капли	Этил. эфир бромизовалериановой кислоты, фенобарбитал, масла мяты перечной и хмеля.	Снимает сердечную боль, успокаивает, улучшает засыпание	Может вызвать головокружение, сонливость, замедление сердечного ритма
Корвалол капли	Этил. эфир бромизовалериановой кислоты, фенобарбитал, масло мяты перечной.		
Барбовал капли	Этил. эфир бромизовалериановой кислоты, фенобарбитал, валидол	Седативное, спазмолитическое.	
Валоседан	Экстракт валерианы, настойка хмеля, настойка боярышника, настойка ревеня, барбитал натрия	Снимает сердечную боль, успокаивает, улучшает засыпание	

# Гомеопатические средства

Лечение этими препаратами основано на применении сверхмалых доз веществ, которые оказывают регулирующее, иницирующее, стимулирующее, а в Хеелевских препаратах еще и дренажное (антигомтоксическое) действие. Гомеопатические средства абсолютно **безопасны и в применении не имеют ограничений**, связанных с возрастом, беременностью и кормлением грудью, продолжительностью лечения, приемом других препаратов.

*Нервохеель, Успокой, Нотта, Тенотен, Игнация –Гомаккорд, Хомвионеврин*

Применение фитопрепаратов (особенно мяты), курение, прием алкоголя ослабляет терапевтическое действие гомеопатических средств

# Биологически активные добавки

<b>Антистресс</b>	Корень валерианы; шишки хмеля; пустырник; пион; верес обыкновенный; мелисса лекарственная; зюзник европейский; пассифлора; лаванда.	Рекомендовано людям, которые находятся в условиях психических и физических переутомлениях и хронических стрессах.
<b>Ван-Би</b>		Лечение и профилактика психоэмоциональных стрессов; Состояния общего недомогания; Снижение сексуальной активности.
<b>Неврин</b>	Водно-спиртовой экстр. плодов можжевельника, бобов пищевых, травы полыни, семена каштана, корень валерианы.	Нарушения психоэмоционального состояния, обмена веществ; головная боль; предупреждает появление и ускоряет выздоровление после инсультов.

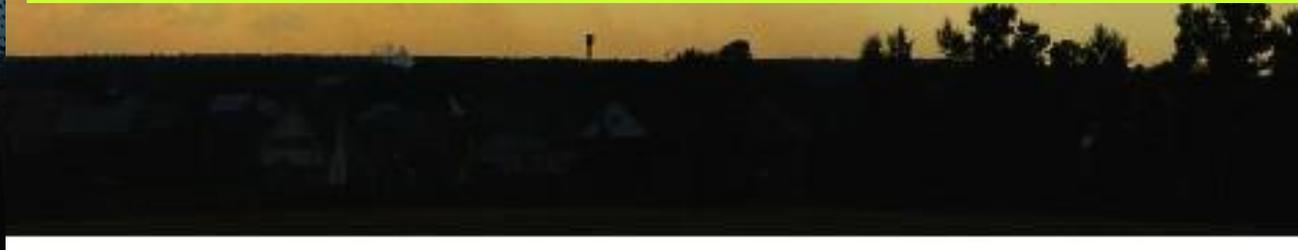


Посл  
е 12



*При продаже успокаивающих лекарств фармацевт может предложить много других средств, оказывающих укрепляющее действие на ЦНС:*

- **Витамины, содержащие группу В** – препараты Магне-В6, Магвит-В6, Теравит Антистресс, Нейровитан, Витрум Суперстресс, Нейрон, Неуробекс, Нейрорубин.
- **Эфирные масла** – базилика, валерианы, душицы, ели, иланг-иланга, кедра, кипариса, лаванды, мандарина, мяты, петигрейна, сосны, тимьяна, чайного дерева – для ванн, ароматизации помещений, массажа.
- **Травяные чаи** – для детей: Хипп успокаивающий, д-ра Селезнева противоневротический; для взрослых: д-ра Селезнева при стрессах; мешочки с успокаивающими травами для ароматизации воздуха.
- Разнообразен выбор товаров для принятия ванн:
- **Морские соли с эфирными маслами и экстрактами трав** – Аленка соль детская с экстрактом чайного дерева, АРАТ соль с зеленым чаем и микроэлементами, соль морская с маслом лаванды, таблетки для ванн Антистресс с ароматом лаванды, хвойный концентрат для ванн Смеричка
- **Пены для ванн** – Антистресс, а для самых маленьких Джонсонс мыло и пена для купания перед сном с лавандой.



**СОН - функциональное состояние организма, которое характеризуется отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и частичным или полным прекращением осознаваемой психической деятельности**

**#**

*“СОН - состояние спящего; отдых тела, в забытьи чувств”*

*В.Даль*

*«Во сне никто не мешает думать.*

*Дмитрий Менделеев увидел во сне*

*периодическую систему элементов; Отто*

*Леви – придумал опыт, доказывающий*

*передачу информации с нерва на сердце.*

***Главное – думать перед сном»***

*Академик ФрольКИС Владимир Вениаминович*

*Бессонница*

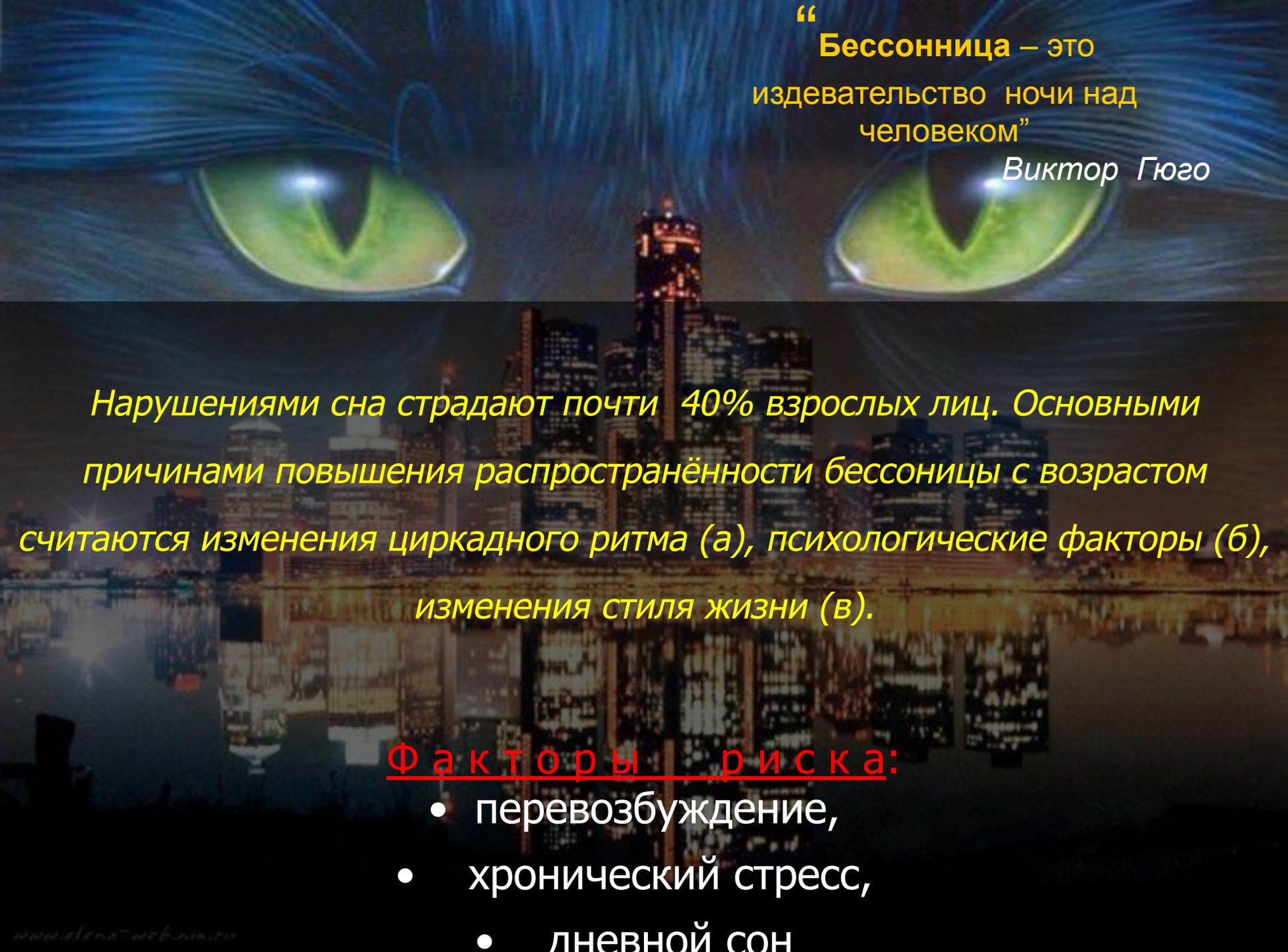
**Бессоница** (инсомния - лат. *somnus* - сон) –

частыми ночными пробуждениями  
состояние неудовлетворенности качеством сна с

(прерывистый сон), раннее утреннее  
жалобами на трудности с засыпанием, частыми

пробуждение и дневную сонливость  
ночными пробуждениями (прерывистый сон), раннее

утреннее пробуждение и дневную сонливость



“  
Бессонница – это  
издевательство ночи над  
человеком”  
Виктор Гюго

*Нарушениями сна страдают почти 40% взрослых лиц. Основными причинами повышения распространённости бессоницы с возрастом считаются изменения циркадного ритма (а), психологические факторы (б), изменения стиля жизни (в).*

### Факторы риска:

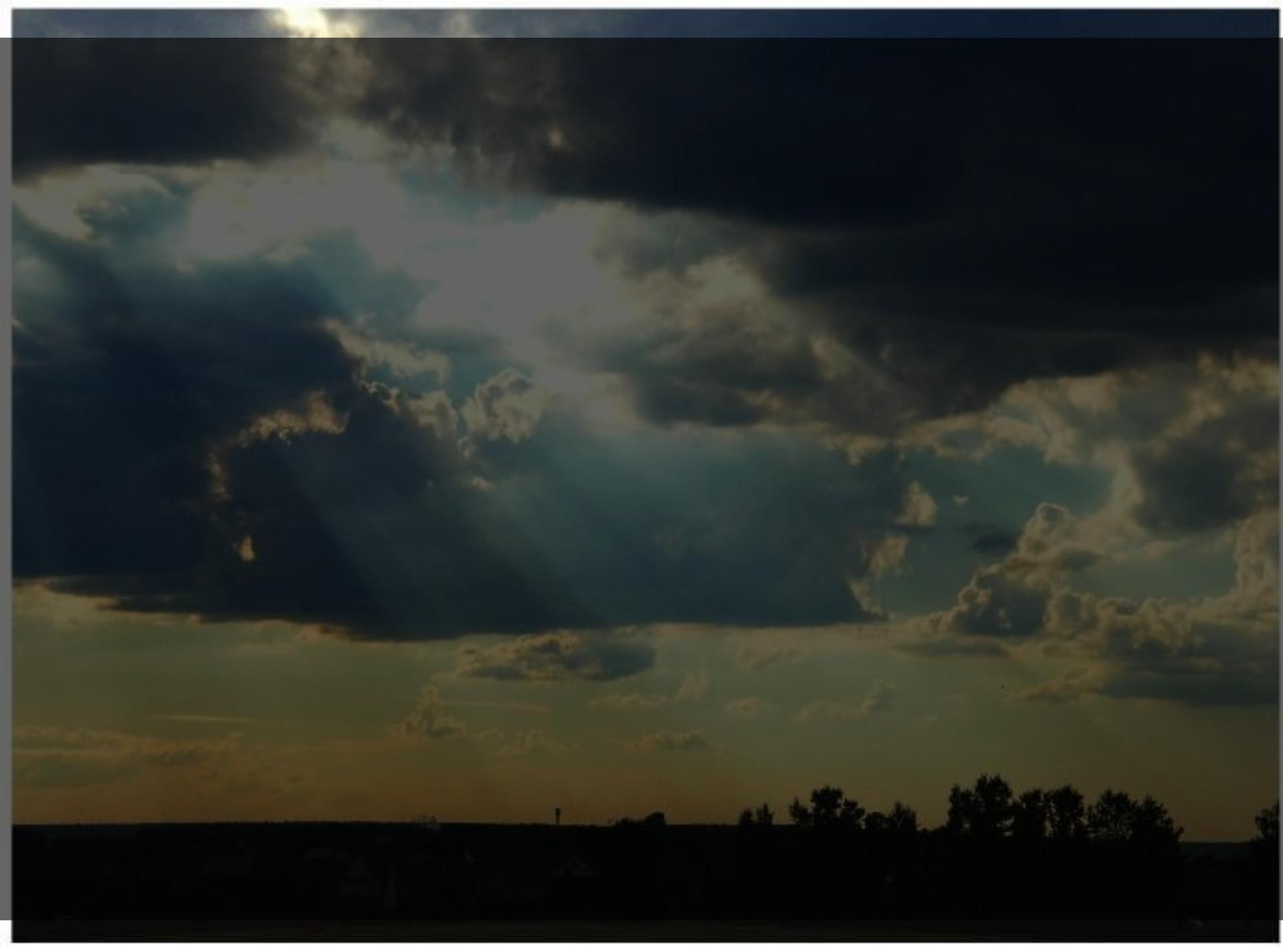
- перевозбуждение,
- хронический стресс,
- дневной сон



# Причины инсомний:

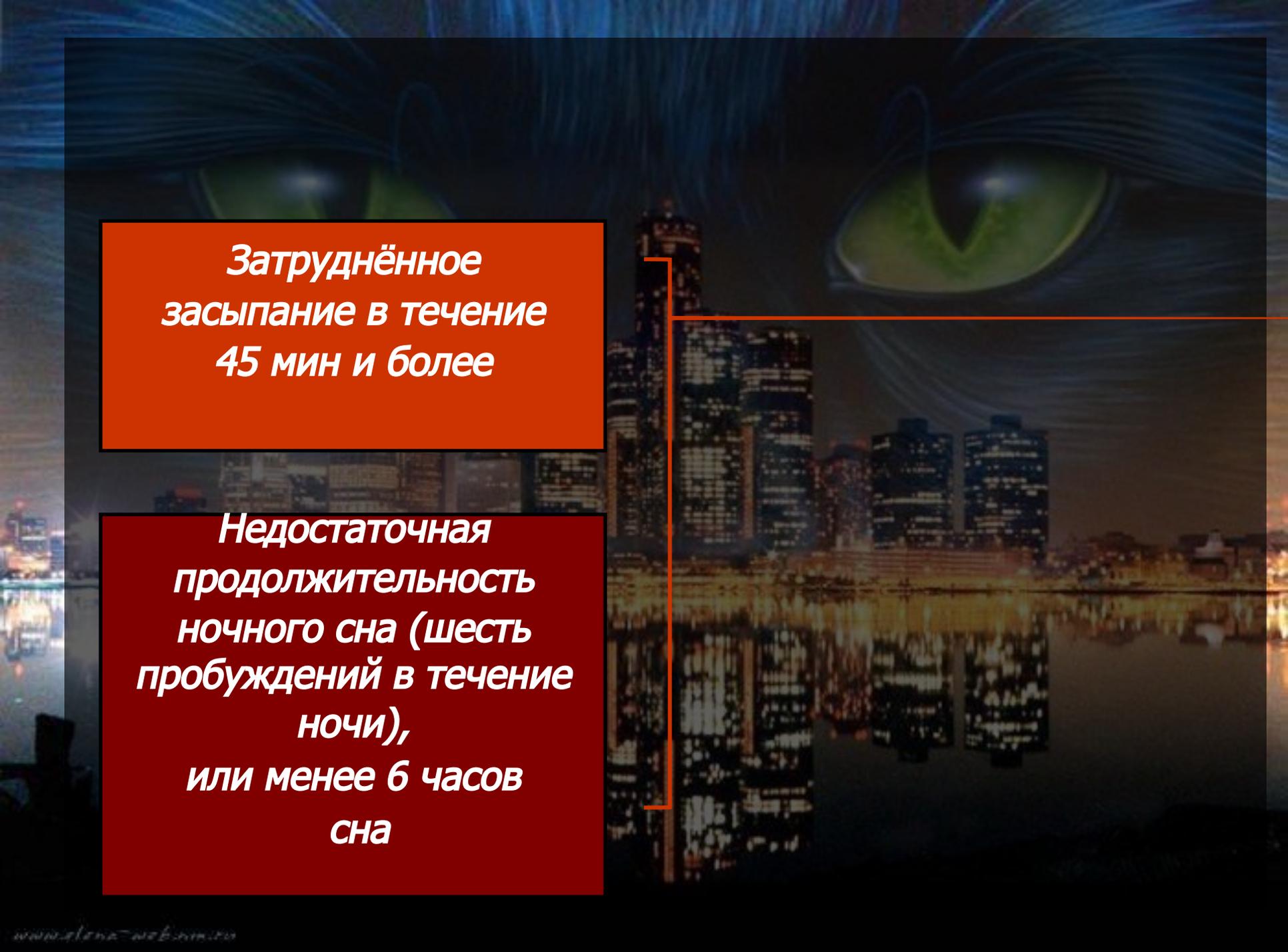
1. Стресс, психотравмирующие ситуации
2. Перемещение в другие часовые пояса
3. Заболевания, сопровождающиеся физическим дискомфортом и болью
4. Неврологические заболевания (нероз и др.)
5. Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь, кофеин, никотин)
6. Прием лекарственных препаратов (кофеин, антидепрессанты, симпатомиметики, глюкокортикоиды, противоотечные, противокашлевые, гипохолестеринемические, средства для лечения простуды, содержащие симпатомиметики)





# «Угрожающие симптомы»:

1. Внезапное появление расстройства сна без видимых причин
2. Бессонница с резкими колебаниями настроения
3. Бессонница, обусловленная сильной болью, одышкой в положении лежа, учащенным сердцебиением, отрыжкой пищей во сне.
4. Трудное засыпание и частые пробуждения, вызванные необходимостью посещения туалета.
5. Нарушения, связанные по времени с началом или окончанием приема какого-либо лекарственного средства.



**Затруднённое  
засыпание в течение  
45 мин и более**

**Недостаточная  
продолжительность  
ночного сна (шесть  
пробуждений в течение  
ночи),  
или менее 6 часов  
сна**

## Бензодиазепины:

- **Nitrazepam** (*радедорм*);
- Мидазолам (*фульсед*);
- Темазепам (*сигнопам*);
- Эстазолам.

## Циклорирролоны:

- **Zopiclon** (*Имован*)

## Имидазопиридины:

- **Zolpidem** (*Ивадал*)

## Барбитураты:

- Фенобарбитал;
- Циклобарбитал.

## Этаноламины:

- **Доксиламин**  
(*Донормил*)



# СНОТВОРНО Е

- Седативное;
- Анксиолитическое;
- Миорелаксирующее;
- потенцирование др. ЛС нейротропного действия.



**Здоровый сон – залог счастливой жизни.  
Народная мудрость**

**Донормил (доксиламин)** - снотворное средство класса этаноламинов из группы блокаторов H1-рецепторов. Проявляет седативное и M-холинолитическое действие. Сокращает время засыпания, увеличивает продолжительность и качество сна, не влияя на его физиологические фазы.



**Лексон (зопиклон, настойка пустырника, шишек хмеля, мятное масло)**

Зопиклон - является эффективным снотворным группы циклопирронов, обладает седативным, транквилизирующим, миорелаксирующим и противосудорожным действием. Комплекс лекарственных растений обладает седативным и анксиолитическим действием, что обусловлено усилением процессов торможения и уменьшением возбудимости центральной нервной системы, а также уменьшает проявления тревоги и психического напряжения, облегчает наступление естественного сна, тем самым потенцирует эффекты зопиклона, нормализует физиологическую структуру сна.



- **Астения** (от греч. *ασθένεια* - бессилие, слабость), астеническое состояние, астенический синдром, астеническая реакция, нервно-психическая слабость, болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов.

# Факторы, способствующие развитию астенического синдрома

- Чрезмерные физические, психические или умственные нагрузки
- Неправильное чередование работы и отдыха
- Работа в неудовлетворительных (с точки зрения гигиены) условиях
- Систематическое недосыпание
- Адаптация к новым климатическим условиям
- Резкая смена образа жизни (выход на пенсию, развод и др.)
- Избыточный вес
- Злоупотребление алкоголем
- Злоупотребление кофе, шоколадом
- Чрезмерно строгая диета
- Недостаточное потребление жидкости
- Длительное воздействие токсических химических веществ
- Побочное действие лекарственных препаратов.

**Лекарственные средства, прием которых наиболее часто может сопровождаться развитием астенического синдрома или депрессивного состояния**

- Антигипертензивные средства центрального действия (резерпин, клонидин, метилдопа)
- $\beta$ -адреноблокаторы
- Снотворные
- Седативные средства
- Транквилизаторы
- Нейролептики
- Антигистаминные препараты
- Глюкокортикостероиды (при системном применении пероральных и/или инъекционных форм)
- Пероральные контрацептивы

# Варианты астении

<b>Функциональная (реактивная)</b>	<b>Органическая</b>
<b>После:</b>	<b>Как одно из проявлений заболеваний:</b>
- инфекций	- инфекционных
- соматических заболеваний	- эндокринных
- операций	- соединительной ткани
- родов	- онкологических
- физических нагрузок	- неврологических
- психических нагрузок	- гематологических
Профессии, требующие повышенного внимания и связанные с эмоциональным напряжением	
Смена часовых поясов	
Работа в ночную смену	

## «Угрожающие» симптомы у пациентов с астеническим синдромом

1. Наличие жалоб со стороны внутренних органов;
2. Наличие заболеваний внутренних органов;
3. Прием ЛП, вызывающих астению;
4. Наличие головной боли, раздражительности, бесснницы.

# Дифференциальная диагностика при астении

<b>Переутомление</b>	<b>Астения</b>
<b>Физиологическое явление</b>	<b>Патологический процесс</b>
<b>Появление симптомов астении в результате напряжения, исчезающих после отдыха</b>	<b>Появление симптомов астении, не проходящих после отдыха</b>
<b>Наступает после интенсивного или продолжительного напряжения</b>	<b>Не следует за напряжением</b>
<b>Проходящий процесс</b>	<b>Постоянный процесс</b>
<b>Отсутствует необходимость обращения за консультацией</b>	<b>Требует лечения, является по природе хронической, иррациональной и плохо обратимой</b>
<b>Возникает в результате истощения энергетических запасов</b>	<b>Возникает вследствие нарушения регуляции и использования энергетических ресурсов</b>

# Симптоматическое лечение астении

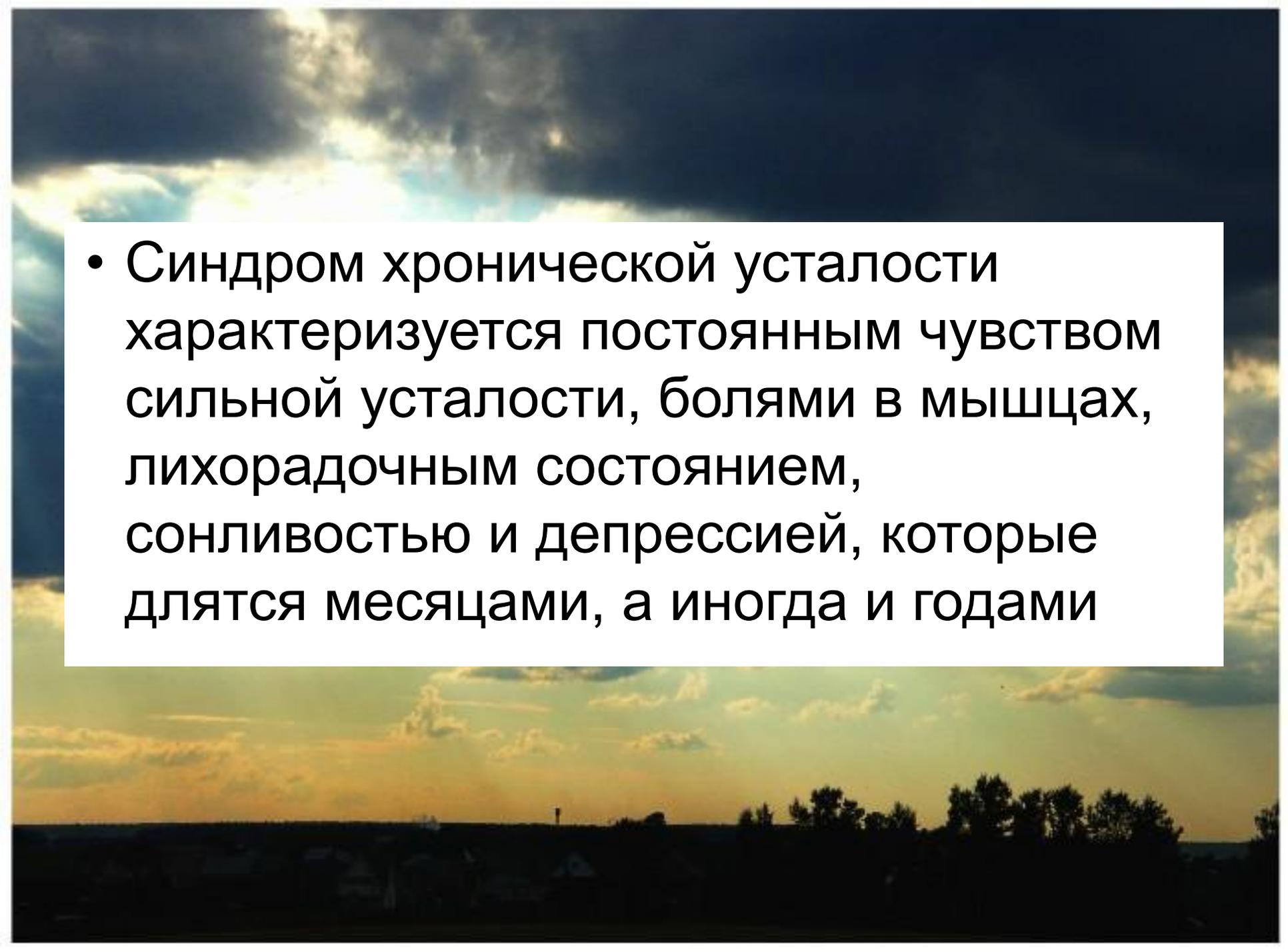
Адаптогенные препараты

Витаминные препараты

Ноотропные препараты

# Фармацевтическая опека при применении растительных адаптогенов и препаратов общетонизирующего действия

- Видимый эффект адаптогенов развивается только в случае **регулярного и длительного** (4-6 недель) приема.
- При нервном перевозбуждении, бессоннице, гипертензии растительные адаптогены **противопоказаны**.
- Адаптогены **не следует принимать при сочетании** симптомов слабости, повышенной утомляемости с выраженной эмоциональной лабильностью, раздражительностью, нарушениями сна. В таких ситуациях показаны комплексные препараты, содержащие наряду с адаптогенами растительные средства седативного действия.
- **У детей до 16 лет** адаптогенные препараты следует применять только по назначению врача и под его контролем (можно спровоцировать нарушения гормонального равновесия).
- Растительные адаптогены **не следует принимать при** повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности.
- **Длительный прием** адаптогенных препаратов может сопровождаться развитием повышенной эмоциональной лабильности, раздражительности, бессонницы.
- Прием адаптогенов показан в осенне-зимний период и **не рекомендуется в жаркое** время года.
- Растительные адаптогены следует принимать **утром** (однократный прием в течение суток) или в первой половине дня (при приеме препарата 2-3 раза в день).
- Действие лечебных бальзамов и эликсиров проявляется при регулярном приеме в рекомендуемых дозах в течение 3-4 недель — не ранее.
- Ввиду того, что все бальзамы содержат этанол, их не рекомендуется применять у детей **до 16 лет**.
- Спиртсодержащие бальзамы **не рекомендуется применять во время работы** водителям транспортных средств, людям, профессия которых требует повышенного внимания.

- 
- Синдром хронической усталости характеризуется постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами

- В соответствии с выработанными критериями больными синдромом хронической усталости являются люди, страдающие изнуряющей утомляемостью (или быстро устающие), как минимум, полгода, работоспособность которых снизилась по крайней мере вдвое. При этом должны быть исключены (с помощью их врачей) любые психические заболевания, такие, как депрессия, которая имеет сходные симптомы, различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения, например, связанные с нарушением функции щитовидной железы, злоупотребление лекарствами, воздействие токсических веществ. У них должны присутствовать, не меньше 8 из следующих 11 симптомов постоянно, или вновь и вновь повторяясь в течение шести месяцев или дольше.
- *Симптомы простуды или слабо выраженное лихорадочное состояние.*
- *Болезненность в горле.*
- *Припухшие или болезненные лимфатические железы.*
- *Непонятная общая мышечная слабость.*
- *Болезненность в мышцах.*
- *Сильная усталость в течение 24 часов после выполнения физической работы.*
- *Головные боли, отличающиеся от тех, которые вы испытывали раньше.*
- *Боли в суставах без их опухания или покраснения.*
- *Забывчивость, чрезмерная раздражительность, неспособность сконцентрировать внимание или депрессия.*
- *Расстройство сна.*
- *Быстрое появление симптомов в течение нескольких часов или дней.*
- Болезнь диагностируется, если присутствуют шесть из этих симптомов плюс воспаленное горло, припухшие или болезненные узлы на шее или под мышками.