

ПРИНЦИПИ «РЕФОРМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я» ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗСІЯНОГО СКЛЕРОЗУ

PRINCIPLES OF «HEALTH CARE REFORM» AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE PREVENTION OF MULTIPLE SCLEROSIS

Лівак П. Є., Костюк І. В.
Український гуманітарний інститут
м. Буча, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.16>

Анотації

Принципи «реформи охорони здоров'я», які були започатковані кількома лікарями наприкінці XIX століття та були названі «Новий старт», є актуальні й для нашого часу. Ці принципи активно застосовуються у деяких навчально-оздоровчих християнських центрах, націлені на зміну способу життя пацієнтів, ґрунтуються на «комплексному підході» до лікування захворювань. Вони включають вісім важливих для життя факторів: харчування, вправи, вода, сонце, помірність, повітря, відпочинок, довіра до Бога. Прихильники цього вчення стверджують, що, якщо ці фактори застосувати належним чином, то вони мають потужну не тільки профілактичну, а й лікувальну дію. Наявність великої кількості випадків зміни перебігу захворювань при зміні способу життя переконують у ефективності впливу цих природних методів на організм та у застосуванні їх при розсіяному склерозі. Сучасна доказова медицина аргументує, що кожен із аспектів повсякденно життя людини суттєво впливає (позитивно або негативно) на здоров'я. А застосування принципів здоров'я здатне позитивно впливати на організм хворого та змінювати перебіг розсіяного склерозу, що в результаті призводить до покращення якості життя. Досягнення бажаного результату можливе за умов: застосування в комплексі з лікуванням розсіяного склерозу принципів здорового способу життя. Зміна харчових звичок, організація повсякденної діяльності, комплекс фізичних вправ, ходьба, водна процедури, правильний режим чергування фізичних навантажень та відпочинку гарантує ефективний результат. Більше того утримання від усього, що шкодить здоров'ю та поміркованість у корисному допоможе сформувати позитивне мислення. Рекомендовані методи реабілітації необхідно коригувати відповідно до стану хворого, оскільки деякі процедури вимагають скасування у період загострень. Важливо, щоб на кожній стадії лікування рідні та близькі робили сприяли уповільненню прогресування захворювання та допомагали поліпшити якість життя пацієнту. Якісних досліджень з комплексного впливу природних методів протягом прогресування розсіяного склерозу проводилося недостатньо, а ефективність їхнього застосування спостерігалася лише в окремих випадках, тому констатуємо, що вивчення піднятого питання потребує подальшої роботи.

Ключові слова: 8 принципів здоров'я, розсіяний склероз, фізична реабілітація.

The principles of «health care reform», which were initiated by several doctors in the late nineteenth century and were called «New Start», are relevant today. These principles are actively applied in some Christian educational and health centers, aimed at changing the lifestyle of patients, based on a «comprehensive approach» to the treatment of diseases. They include eight important factors for life: nutrition, exercise, water, sun, moderation, air, rest, trust in God. Proponents of this doctrine argue that if these factors are applied properly, they have a powerful not only preventive but also curative effect. The presence of a large number of cases of changes in the course of disease when changing lifestyle suggests the effectiveness of these natural methods on the body and their use in multiple sclerosis. Modern evidence-based medicine argues that each aspect of everyday life significantly affects (positively or negatively) health. And the application of health principles can have a positive effect on the patient's body and change the course of multiple sclerosis, which in turn leads to improved quality of life. Achieving the desired result is possible under the following conditions: application in combination with the treatment of multiple sclerosis of the principles of a healthy lifestyle. Changing eating habits, organization of daily activities, a set of physical exercises, walking, water treatments, the correct mode of alternation of physical

activity and rest guarantees an effective result. Moreover, abstinence from everything that is harmful to health and moderation in the useful will help to form positive thinking. The recommended methods of rehabilitation should be adjusted according to the patient's condition, as some procedures require cancellation during exacerbations. It is important that at each stage of treatment, relatives and friends do to help slow the progression of the disease and help improve the patient's quality of life. Qualitative research on the complex impact of natural methods during the progression of multiple sclerosis was insufficient, and the effectiveness of their use was observed only in some cases, so we note that the study of the issue requires further work.

Key words: 8 principles of health, multiple sclerosis, physical rehabilitation.

Вступ. Розсіяний склероз (далі – РС) – це хронічне прогресуюче нейродегенеративне захворювання центральної нервової системи. Виникає в результаті ураження мієлінових оболонок нервових клітин з подальшою загибеллю. На сьогоднішній день він є невиліковним, та зазвичай вражає людей молодого віку і на певній стадії призводить до втрати їхньої працездатності. Останнім часом спостерігається зростання кількості хворих пов'язане як з модернізацією методів діагностики, так і з справжнім зростанням захворюваності. Відомо, що одним з основних факторів, що сприяють виникненню захворювання, належить генетична схильність, але також РС відносять до «хвороб цивілізації», оскільки зовнішніми факторами є вплив забруднення навколишнього середовища, нездоровий спосіб життя, наслідки перенесеної інфекції, хронічний стрес, особливо в ритмі сучасного життя [2, с. 8–10]. Наявність спалаху пандемії COVID-19 у 2019–2021 рр. сприяють ще більшому зростанню захворюваності [3]. Вивченням РС наука займається вже близько 100 років, але лише донедавна, років 20–30 тому, хвороба вважалася вкрай тяжкою, що призводить до стійкої інвалідації. А поставлений відповідний діагноз був «вироком». В останнє десятиліття досягнення медичної науки в галузі вивчення РС досягли високого рівня та дозволили застосовувати більш ефективні методи лікування. Це значно уповільнило перебіг хвороби, його прогресування та дало можливість відкласти прояви захворювання на довгі роки. У медичній літературі велике місце приділено розгляду сучасних методик медикаментозного лікування. Досягнення у сфері вивчення етіології (причини виникнення хвороби), патогенезу (механізм виникнення та розвитку хвороби)

РС призводять до розуміння необхідності, поруч із застосуванням медикаментозного лікування, зміни способу життя пацієнтів. Методи реабілітації та способу життя, що впливають на перебіг захворювання пацієнтів, вимагають більш ретельного вивчення та вдосконалення як системи, що надає потужну дію [4, с. 7–8].

Мета роботи: ґрунтуючись на дослідженнях новітніх досягнень медичної науки визначити, як фактори способу життя впливають протягом РС і поліпшують якість життя за її корекції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повітря. Здатність дихати – поглинати повітря з навколишнього середовища та виділяти його назад, забезпечує організм необхідними речовинами, що знаходяться в атмосфері та дозволяє позбутися непотрібних, відпрацьованих газів. Кисень є основною речовиною, яку використовує організм з повітря, і має дуже велике значення для життєдіяльності всього живого. Кисень, надходячи в легені, переноситься звідти клітинами крові, які транспортують його, забезпечуючи кожную клітинку організму молекулами цього газу. Завдяки взаємодії кисню з глюкозою відбувається вироблення необхідної організму енергії. Особливо великої кількості кисню потребує мозок, споживаючи його п'яту частину від всього кисню, що надійшов у кров [5].

Повітря є необхідним не лише для дихання, але і для загартовування та зміцнення всього організму. Загартовування допомагає налагодити роботу систем організму, що приймають участь у терморегуляції та організму. Таким чином виникає можливість легше переносити перепади температур – спеку та холод, без остраху загастрення РС через перегрівання або переохолодження. Підвищується

опірність організму різним інфекціям, що важливо при РС, тому що будь-яка інфекція може провокувати загострення запального процесу, характерного для РС. Покращується робота серця та судин, нервової системи, що сприяє психічній рівновазі. Починати систематичне гартування рекомендується з повітряних ванн, які проводяться спочатку в достаньо провітрюваному приміщенні, поступово переносючи цю процедуру на відкрите повітря. Посилити ефект холодної повітряної ванни можна додавши енергійні рухи, що допоможе уникнути переохолодження та посилить обмінні процеси у тканинах. Прогулянки в лісі, в парку де повітря чисте і збагачене киснем мають сприятливий вплив як для фізичного стану так і для психіки – покращується настрій, сон, обмін речовин. Значні успіхи можна відчувати за умови регулярного застосування прийомів повітряних та водних процедур та поступового наростання інтенсивності їх впливу – зниження температури повітря, води [6].

Вода. «Вода відіграє унікальну роль як речовина, що визначає можливість існування і життя всіх істот на Землі. Вона виконує роль універсального розчинника, у якому відбуваються основні біохімічні процеси живих організмів. Унікальність води полягає в тому, що вона досить добре розчиняє як органічні, так і неорганічні речовини, забезпечуючи високу швидкість протікання хімічних реакцій і в той же час достатню складність комплексних сполук, що утворюються [7]. «Немає земної речовини, мінералу, гірської породи, живого тіла, яке її не містить» (В. И. Вернадский).

Після повітря вода посідає друге місце за значимістю для життя та здоров'я. У організмі людини її вміст становить від 70 до 90 %. Не викликає сумнівів, що при недостатньому вживанні води органам та системам організму стає складніше справлятися зі своїми функціями, а якщо ці системи відчують постійну нестачу цієї цінної рідини, то в їхній роботі відбуваються патологічні процеси, що поряд з іншими факторами призводить до захворювань. Ми могли б простежити процес розвитку такого складного захворювання,

як РС, лише як наслідок недостатнього вживання якісної води.

Однією з важливих умов у процесі оздоровлення, особливо якщо в організмі відбувається запальний процес, є вживання достатнього об'єму води. Кількість, що рекомендується на добу, становить 30–40 мл на 1 кг маси тіла. Цей обсяг може зростати при збільшенні втрати рідини організмом: при інтенсивному занятті спортом, пітливість під час хвороби, при проносах та інших станах.

Крім необхідності вживання води внутрішньо, вона застосовується зовнішньо не тільки в гігієнічних цілях, а й у лікувальних. Гідротерапія – це застосування термічного та механічного впливу води зовні на організм людини, що слугують для профілактичних, реабілітаційних та лікувальних цілей. Це найдавніший спосіб лікування, про методи якого ми можемо прочитати в записках стародавніх лікарів Індії, Стародавньої Греції – Гіппократ, Стародавнього Риму. У Біблії можемо зустріти історію зцілення від прокази сирійського воєначальника, який за порадою пророка Єлисея поринув у річку Йордан сім разів. І навіть до сьогодні широко і ефективно застосовується лікування водою: обливання, обгортання, розтирання, ванни, душ, інгаляції, припарки, компреси, міхур з льодом, контрастні ванни. Вплив води на організм дуже широкий, при точному та правильному застосуванні різних методів у ньому відбувається низка біохімічних, біофізичних, біологічних реакцій, які сприяють подоланню патологічного процесу, нормалізують роботу органів та систем, тренують та загартовують увесь організм.

При РС ці ефекти впливу водних процедур можна і необхідно використовувати у курсі реабілітаційних заходів. Так само як і фізичні вправи, водолікування має призначатися суворо індивідуально, враховуючи стан хворого і повинні проводитись у присутності реабілітолога або навченого родича. Рекомендовані водні процедури при РС: плавання та вправи у теплій воді сприяють відновленню навичок ходьби та розслабленню спазмованих м'язів, а також покращують

настрій; загальне вологе обтирання можна застосовувати як метод, що впливає заспокійливо на нервову систему і відновлення сну, так само при перевтомі і для загального загартовування; загальне або часткове обгортання сприяє відкриттю пір шкіри та виведенню через них токсинів та продуктів розпаду, сприяючи тим самим зниженню інтоксикації організму та зменшенню запального процесу; контрастні ванни для рук і ніг сприяють поліпшенню кровообігу [8].

Харчування. Досліджуючи причини, які стали ініціаторами патологічного процесу, вчені дійшли висновку, що зміна харчових звичок у хворих на РС, можна застосувати як метод лікування, так і один із принципів способу життя при РС. Хоча дієта не обговорюється як основний вид лікування, її роль не можна недооцінювати. РС розвивається внаслідок тривалої перебудови в імунній системі, внаслідок якої відбувається збій у толерантності нервової системи до власних антигенів, тому покращення стану відбувається не відразу, а через досить тривалий період часу після зміни в раціоні харчування [4, с. 244–246]. Л. П. Терещенко та Н. П. Волошина у науковій статті провели аналіз впливу кишкової мікробіоти (КМ) на стан та діяльність всіх систем організму. Це біологічна екосистема, що знаходиться в кишечнику людини протягом усього життя, складно організована та постійно взаємодіє з іншими системами, впливаючи на їх функціонування. Центральна нервова система людського організму перебуває у постійному і тісному взаємозв'язку з КМ, а кишкова спільнота відіграє значну роль у роботі головного мозку [9; 10]. І. І. Мечников, Лоуреат Нобелівської премії (1908 р.), наш співвітчизник, один із перших учених, який звернув увагу на вплив КМ у розвитку багатьох хронічних захворювань, дійшов висновку: «Мікроби, які нас заселяють, визначають належним чином наше духовне та фізичне здоров'я»... «товсті кишки, що служать притулком шкідливим мікробам, стають джерелом отруєння зсередини» [11, с. 282].

М. Оден також вважав, що «людину потрібно розглядати комплексно, не як один

організм, а як складну біологічну систему – «суперорганізм», або «надорганізм» – гібрид людських та нелюдських клітин. Мікробіота кишечника була визнана головним джерелом здоров'я, яка впливає на імунну, нервову, ендокринну системи та метаболізм людини» [12]. 80 % всіх клітин, що беруть участь у формуванні імунної відповіді знаходяться на внутрішній поверхні кишечника, яка становить 400 м², а на кожному її метрі знаходиться 10 у 8-му ступені лімфоцитів. Порушення функціональної активності регуляторних Т-лімфоцитів, покликаних захищати організм від чужорідних антигенів, атакують антигени нервової тканини. Внаслідок це призводить до розвитку аутоімунного запалення.

Порушення складу кишкового мікробіому вважається однією з причин розвитку аутоімунного запалення, через яке також може розвинути тяжке захворювання РС. Автори дослідження [23] з'ясували, що бактерії, що населяють кишечник, дистанційно впливають на роботу клітин головного мозку, що контролюють запалення та нейродегенерацію. У проведених дослідженнях Sekanaviciute E. та співавт. [24], виявили значні відмінності у складі бактерій кишечника у хворих на РС та контрольній групі. Бактерій, що призводять до запалення, було у 4 рази більше у групи хворих на РС. Результати дослідження наштовхнули на думку, що прогресування РС можна зупинити, якщо змінити видову різноманітність КМ.

Останнім часом вчені стали все більше цікавитися темою взаємозв'язку здоров'я людини з КМ та його харчуванням. Проведені дослідження та накопичені дані диктують необхідність враховувати отримані знання у складанні програми реабілітації хворих на РС, включивши до неї комплекс заходів, спрямований на відновлення нормального стану КМ [13]. Сприятливим умовам для корисної мікрофлори, зробили вчені наприкінці експерименту, слугують чотири умови: дієта, яка збагачена харчовими волокнами (клітковиною), мінімальне вживання м'яса, дієта зі зниженим вживанням насичених жирів, додавання до раціону

харчування корисних мікробів, пробіотиків. Ферментовані продукти містять у великій кількості ці корисні для кишечника бактерії [14, с. 4, 27–31].

Дослідники вважають, що оксидантний стрес – це ще один з основних факторів, при якому відбувається ураження тканини мозку, що призводить до хвилеподібного запального процесу, властивого РС. Окислювальний стрес (оксидативний стрес) – процес пошкодження клітини внаслідок окислення. Антиоксиданти – це речовини, здатні захищати тканини мозку від радикалів кисню, що викликають запалення. Вони перетворюють активний кисень на нешкідливий. Тому дієтичні рекомендації при РС спрямовані на оксидантний захист клітин мозку. У формуванні захисту основне значення має вітамін С та Е у поєднанні з мікроелементами (мідь, селен, цинк). Щоб задовольнити потребу в цих речовинах можна включити до харчового раціону достатню кількість фруктів, овочів, а також горіхів та насіння рослин [4, с. 91–95; 14, с. 4, 27–31].

Арахідонова кислота відіграє велику роль, сприяючи процесу запалення. Вона синтезується в кожному живому організмі в точній та обмеженій кількості. Її надлишок, що впливає несприятливо на організм людини, надходить із продуктів тваринного походження, особливо м'яса. Блокування перетворення арахідонової кислоти в запальні речовини можна завдяки підвищенню вживання антиоксидантів, а також поліненасичених жирних кислот (ПНЖК). Для контролю синтезу в організмі арахідонової кислоти важливо утримувати її утворення в невеликій кількості. Кожна вегетаріанська дієта сприяє скороченню надходження в організм арахідонової кислоти. Важливе завдання дієти при РС – правильне вживання ПНЖК. Зелені рослини, а особливо водорості, певні види олій (ріпакова, олія волоського горіха, соєва, лляна) містять ці необхідні жирні кислоти.

Проведені дослідження в Австралії на групі хворих на РС підтвердили, що вживання продуктів з підвищеним вмістом омега-3 жирних кислот, сприятливо впливає на перебіг

хвороби – якість життя та перешкоджанню процесу інвалідизації [4, с. 91–95]. Узагальнити всі вищеперелічені відомості на тему харчування можна таким чином: найбільш ефективна дієта при РС повинна складатися з достатньої кількості повноцінних білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, які в збалансованому обсязі надходять в організм з якомога натуральніших продуктів, мінімально перероблених – нерафінованих і неочищених від оболонки (наприклад, рис). Їжа повинна мати різноманітність і в той же час простоту в приготуванні, з мінімальним вмістом продуктів тваринного походження, хімічних підсилювачів смаку, кольору, без консервантів. У той же час харчування має приносити хворій людині емоційне задоволення, тому харчове «перезавантаження» проводиться поступово, у міру усвідомлення необхідності змін.

Вправи. Нині не викликає сумніву факт, що правильно організовані заняття лікувальної фізкультурою (ЛФК) при РС позитивно впливають на стан здоров'я. Збереження функцій багато в чому визначає якість життя пацієнтів, самостійність та їхню повсякденну активність. Більшість досліджень вказують на те, що заняття фізичними вправами покращують втрачену, в результаті пошкодження передачі нервового імпульсу, рухливість, силу в м'язах, підвищують витривалість, покращують координацію рухів, зменшують депресивний розлад, що часто супроводжує РС, сприяють поліпшенню настрою, знижують рівень хронічної втоми, допомагають зменшенню болю, пов'язаних із спазмом м'язів, підвищують когнітивні функції – концентрація уваги, мислення, пам'ять.

Умовами досягнення ефекту від ЛФК служать – сталість проведення занять, суворо індивідуальний підхід до підбору комплексу вправ, його інтенсивності, тривалості, облік протипоказань, з ступеня тяжкості стану пацієнта, яке схвалено лікарем, реабілітологом, що спеціалізуються у сфері РС. Заняття проводяться спільно з інструктором або спеціально навченим родичем [15]. Для проведення ЛФК застосовуються як дозовані силові

навантаження, так і вправи на розтяг та розслаблення м'язів, дихальні вправи, використовуються різні тренажери, проводяться заняття у воді. Неврологи Польщі та Німеччини, провівши огляд, з'ясували, що спеціалізована, регулярна ЛФК при РС може стати не лише методом реабілітації, але й одним із методів лікування, що відновлює функції пошкодженого мозку [4, с. 235, 289–292].

Сонячне світло. Останнім часом зріс інтерес щодо впливу рівня вітаміну D на розвиток деяких захворювань. Припущення те, що недостатність цього вітаміну є зовнішнім чинником ризику розвитку РС виникло ще 1960 року групою вчених, на чолі з Є. Д. Ахесон. Добре відомо, що основна дія цього вітаміну – обмін кальцію та фосфору, але дослідження доповнили його ще такими важливими для організму ефектами як протизапальний, антипроліферативний та імунomodуючий, що пояснює розвиток РС при його дефіциті [16, с. 122–124]. До сьогодні проводилося безліч досліджень, у яких підтвердився факт, що низький рівень вітаміну D у крові може викликати розвиток низки аутоімунних захворювань, зокрема і РС, сприяти його прогресуванню [17].

Це жиророзчинний вітамін, який надходить в організм із їжею 20%, але основна його кількість утворюється в результаті синтезу під шкірою під впливом сонячних променів 80 %. У продуктах харчування тваринного походження є набагато більше вітаміну D, ніж у рослинній їжі, але й там його кількості недостатньо. Багато наукової літератури містить рекомендації щодо прийому вітаміну D у лікарській формі. Однак, щоб уникнути ускладнення від його передозування, прийом препарату необхідно проводити за призначенням лікаря, після аналізу крові на рівень вмісту вітаміну D. Найбільш безпечний, дешевий і швидкий спосіб забезпечення організму необхідним вітаміном – це перебування на свіжому повітрі не під прямими сонячними променями. Вважається, якщо щодня протягом 10–30 хвилин проводити на сонці, то при опроміненні особи і рук утворюється близько 200 МЕ вітаміну D. Тільки, необхідно при

цьому враховувати годину дня, пору року, хмарність, коли довжина хвилі подовжується і фотони сонячного світла менш досягають поверхні шкіри рано-вранці і пізно ввечері, а також у зимові місяці продукція вітаміну «сонця» вкрай мала. Тоді для синтезу достатньої кількості вітаміну D, який також проживає в широтах вище 35 градусів, необхідно набагато більше часу впливу ультрафіолетових променів на шкіру [4, с. 244–246].

Відпочинок. «Сон – це фізіологічний стан, який періодично виникає, протилежний стану неспання, що характеризується зниженою реакцією на навколишній світ. Він властивий ссавцям, птахам, риbam та деяким іншим тваринам» [18]. Вчені давно вивчали фізіологію сну. Особливий внесок у дослідженнях ролі сну на організм людини зробила М. М. Манасеїна – проведені експерименти на собаках переконали її у важливості сну для нормальної життєдіяльності організму, та І. П. Павлов – «науково обґрунтував користь терапії сном» [18].

Всі живі істоти на Землі потребують мінливих періодів сну і неспання так само як вони мають необхідність у їжі, повітрі, воді. Сон важливий не тільки для фізичного здоров'я, а й для настрою, гарної працездатності та розумової діяльності. Недостатність або відсутність сну (депривація) призводить до патологічних змін у внутрішніх органах людини та головному мозку. До останнього часу вчені виявили, що під час сну у головному мозку відбувається виведення продуктів діяльності нейронів, відновлення нейрохімічних реакцій між нейронами. У той самий час, як у мозку відбуваються процеси регенерації уві сні, він допомагає відновитися і внутрішнім органам. Дослідження проведені фахівцями Гарвардської школи показали зв'язок сну з імунітетом. У ході експерименту з'ясувалося, що депривація впливає на організм подібно до впливу інфекції, що викликає запалення [19]. Враховуючи отримані знання у сфері впливу сну на організм, програма реабілітаційних заходів РС повинна обов'язково включати рекомендації щодо організації режиму дня, у якому сну та відпочинку від-

водиться особливий час, як фактору, що надає потужний оздоровчий вплив на організм.

Стримання та помірність. Еллен Уайт, одна з основоположників вчення про здоровий спосіб життя кінця 19 століття, приділяла особливе значення питанням помірності. Вона говорила: «Стримання – це поняття набагато ширше, ніж просто відмова від спиртних напоїв. Вживання збудливої їжі, що важко перетравлюється, часто завдає здоров'ю не меншої шкоди і в багатьох випадках служить первинною причиною пияцтва. Справжня помірність вчить нас повністю відмовлятися від усього шкідливого і розумно вживати корисне. Лише мало хто розуміє, який величезний вплив надають їхні звички в їжі на їх здоров'я, характер, на здатність приносити користь у цьому світі та на їхню долю у вічності. Апетит завжди повинен підкорятися моральному та розумовому контролю. Тіло має бути слугою розуму, а не розум – тілу» [20, с. 562].

«Жоден чоловік і жодна жінка не мають права набувати звичок, які перешкоджають здоровому функціонуванню якогось із органів їхнього тіла. Хто зловживає своїми силами, той опоганює храм Святого Духа. Господь не стане робити чудо зцілення для тих, хто продовжує вживати сильнодіючі медикаменти, які так підривають сили душі, розуму і тіла, що людина втрачає здатність сприймати священні істини. Ті, хто віддає себе у владу тютюну та спиртних напоїв, не цінують своїм інтелектом. Вони не розуміють цінності здібностей, якими наділив їх Бог. Вони допускають, щоб їхні сили чахли і занепадали [21, с. 163–164]. З давніх-давен людству був знайомий згубний вплив вживання алкогольних напоїв як на фізичне, психічне здоров'я людини, так і на процвітання цілих націй. Тому неодноразово у стародавніх документах можна зустріти висловлювання щодо цього.

До цього часу проводилося безліч досліджень у різних країнах, які дали переконливі підтвердження того, що шкідливі звички такі як куріння, прийом алкоголю та інших одурманюючих речовин призводять до інтоксикації

організму та розвитку низки важких захворювань, ранньої смертності. Серед етіологічних чинників у розвитку РС ці залежності посідають особливе місце. Ще дослідження показали, що у курців (а також пасивно курців) ризик виникнення РС набагато більше, ніж у некурців, а так само перебіг захворювання набагато швидше переходить у важку форму, ймовірність інвалідизації зростає вдвічі. Прийом алкоголю посилює запальний процес та посилює прояви хвороби [4, с. 289–292].

Довіра до Бога. Взаємозв'язку фізичного здоров'я та хронічного стресу приділено величезну частину досліджень, але ця тема продовжує викликати інтерес у вчених. Деякі з них звернули увагу на той факт, що релігійність впливає на якість здоров'я та допомагає швидшому одужанню. Цьому сприяє не один фактор – Б. Чанг зазначив, що на перебіг хвороби у віруючої людини позитивним впливом надається моральна підтримка однодумців, а М. Є. Лара та Т. Сміт помітили – дружнє спілкування допомагає впоратися зі стресом та уникнути депресивних розладів. Р. Бонеллі переконався – підтримка близьких за духом людей стверджує віру хворого в зцілення від Бога і в благоприємний результат захворювання, а цей настрій сприятливим чином впливає на процеси, що відбуваються в організмі. Проте автори спостережень зазначили, що віруючі мають різні уявлення про Бога: одні бачать у Ньому милого Бога, а інші – гнівного. У першій групі, усвідомлення присутності поруч милосердного Спасителя, надає позитивний настрій та допомагає впоратися із хворобою, друга група сприймає хворобу як покарання за гріх, що призводить до негативної установки.

Формуванню цілісної релігійної особистості сприяє фактор певного сенсу життя віруючого, який заданий релігійними доктринами, та гармонійне та зрозуміле уявлення про будову світу [22]. Таким чином, низка умов, пов'язаних з релігійністю впливають на стан здоров'я. Віруючі люди мають набагато нижчий рівень стресу, тривожності, що позитивно впливає на імунну систему та прояви захворювань, спричинених дистресом. При

РС фактор стресу є вирішальним як в етіології захворювання, так і якості попередника загострення, та вимагає максимальної уваги для його усунення.

Висновки. Розглянуті дослідження доказової медицини показують, що кожен із цих важливих для життя і здоров'я принципів здатні благотворно впливати на організм хворого, змінювати перебіг РС і здатні зберегти високу якість життя. Однак, досягнення бажаного результату можливе лише за умов: застосування в комплексі з лікуванням, рекомендованим досвідченим неврологом, розуміння самим пацієнтом важливості у зміні харчових звичок, організації повсякденної діяльності, що включає комплекс фізичних вправ, ходьби, водних процедур, режим чергування фізичних навантажень та відпочинку стримання від усього, що шкодить здоров'ю та поміркованість у корисному, а найголовніше – від самого

початку сформувати позитивне мислення до життя, оточення, розважливе, спокійне ставлення як пацієнта так і його рідних до факту хвороби. Розглянуті принципи нового способу життя повинні застосовуватися не як тимчасовий, нетривалий курс, а втілитись як стиль життя на довгі роки. Такі методи реабілітації як вправи, водні процедури необхідно коригувати відповідно до стану хворого – вимагають скасування в період загострень. Важливо, щоб у будь-якій стадії, як хворий, і його рідні, близькі робили усе, що міг би уповільнити прогресування захворювання, допомогти йому поліпшити якість життя як фізичної, і зміцнити душевні сили. Так як досліджень з комплексного впливу природних методів протягом РС проводилося недостатньо, а ефективність їх застосування спостерігалася лише в окремих випадках, вивчення цього питання потребує подальшої роботи.

Література

1. Trapp B. D. Multiple sclerosis: an immune or neurodegenerative disorder? *Annu. Rev. Neurosci.* 2008. Vol. 31. P. 247–269.
2. Яхно Н. Н., Шмидт Т. Е. Рассеянный склероз. Справочное руководство для врачей. 7-ме вид. Москва : МЕДпресс-информ, 2021. 280 с.
3. COVID-19: поражение нервной системы и психолого-психиатрические осложнения / И. И. Шепелева та ін. *Социальная и клиническая психиатрия.* 2020. Т. 30, № 4. С. 76–82.
4. Жизнь с рассеянным склерозом: рук. для пациентов, членов их семей и мед. работников / А. Н. Бойко та ін. Москва : Практ. медицина, 2019. 375 с.
5. Биохимия нервной ткани : учебно-методическое пособие / ред. А. Шестопалова ; сост.: В. Давыдов, О. Комаров. Москва : Белый Ветер, 2018. 56 с.
6. Земба Е., Лапыгина О., Кадач О. Влияние закаливания на организм человека в системе физического воспитания. *Молода спортивна наука України.* 2010. Т. 4. С. 84–90.
7. Роль воды в клетке. *Википедия.* URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Роль_воды_в_клетке (дата звернення: 06.12.2021).

References

1. Trapp, B. D. (2008). Multiple sclerosis: an immune or neurodegenerative disorder? *Annu. Rev. Neurosci*, 31, 247–269.
2. Yahno, N. N., & Shmidt, T. E. (2021). *Rasseyannyiy skleroz. Spravochnoe rukovodstvo dlya vrachey [Multiple sclerosis. Reference guide for physicians] (7-me vid.)*. MEDpress-inform. [in Russian]
3. Shepeleva, I. I., Chernyisheva, A. A., Kiryanova, E. M., Salnikova, L. I., & Gurina, O. I. (2020). COVID-19: porazhenie nervnoy sistemy i psihologo-psihiatricheskie oslozhneniya [COVID-19: damage to the nervous system and psychological and psychiatric complications]. *Sotsialnaya i klinicheskaya psichiatriya – Social and Clinical Psychiatry*, 30 (4), 76–82. [in Russian]
4. Boyko, A., Guseva, M., & Sivertseva, S. (2019). *Zhizn s rasseyannyim sklerozom: ruk. dlya patsientov, chlenov ih semey i med. rabotnikov [Life with multiple sclerosis: hands. for patients, their families and medical professionals. workers]*. Prakt. meditsina. [in Russian]
5. Shestopalova, A. (Red.). (2018). *Biohimiya nervnoy tkani: Uchebno-metodicheskoe posobie [Biochemistry of Nervous Tissue: Educational*

8. Антонов В. Водолечение – просто и доступно. Москва : ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2005. 126 с.
9. Гриневиц В. Б., Захарченко М. М. Современные представления о значении кишечного микробиоценоза человека. Способы коррекции его нарушений. *Новые СанктПетербургские врачебные ведомости*. 2003. № 3. С. 13–20.
10. Computational profiling of the gut-brain axis: microflora dysbiosis insights to neurological disorders / N. Dovrolis et al. *Briefings in Bioinformatics*. 2019. Vol. 20, no. 3. P. 825–841. URL: <https://doi.org/10.1093/bib/bbx154> (date of access: 07.12.2021).
11. Мечников И. И. Этюды оптимизма. 2-ге вид. Москва : Наука, 1987. 328 с.
12. Оден М. Роды и эволюция Homo Sapiens. Москва : Издательство Назаровых, 2016. 200 с.
13. Терещенко Л. П., Волошина Н. П. Микробиота кишечника и аутоиммунные заболевания. Обзор литературы. *Український вісник психоневрології*. 2020. Т. 28, № 3. С. 65–67.
14. Карбышев М. С., Абдулаев Ш. П. Биохимия оксидативного стресса : учебно-методическое пособие. Москва, 2018. 60 с.
15. Лечебная физкультура для больных рассеянным склерозом / В. В. Овчаров та ін. *Медицинський портал MED24INFO*. URL: <http://www.med24info.com/books/lechebnaya-fizkul-tura-dlya-bol-n-h-rasseyann-m-sklerozom/> (дата звернення: 07.12.2021).
16. Каронова Т. Л., Шмолина И. А., Тотолян Н. А. Рассеянный склероз и уровень обеспеченности витамином D. *Артериальная гипертензия*. 2015. Т. 21, № 2. С. 121–129. URL: <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2015-21-2-121-129> (дата звернення: 03.12.2021).
17. Дедов И. И., Мельниченко Г. А. Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение профилактика. 39 с. URL: https://rae-org.ru/system/files/documents/pdf/kr342_deficit_vitamina_d_u_vzroslyh.pdf (дата звернення: 02.12.2021).
18. Markov D., Goldman M. Normal sleep and circadian rhythms: neurobiologic mechanisms and Methodological Guide] (V. Davyidov & O. Komarov, Uklad.). *Belyiy Veter*. [in Russian]
6. Zemba, E., Lapygina, O., & Kadach, O. (2010). Vliyanie zakalivaniya na organizm cheloveka v sisteme fizicheskogo vospitaniya [The influence of hardening on the human body in the system of physical education]. *Moloda sportivna nauka Ukrainyi*, 4, 84–90. [in Russian]
7. Rol vodyi v kletke. [The role of water in the cell] (b. d.). Wikipedia. https://ru.wikipedia.org/wiki/Роль_воды_в_клетке [in Russian]
8. Antonov, V. (2005). *Vodolechenie – prosto i dostupno* [Hydrotherapy – simple and affordable]. OLMA-PRESS Invest. [in Russian]
9. Grinevich, V. B., & Zaharchenko, M. M. (2003). *Sovremennyye predstavleniya o znachenii kischechnogo mikrobiotsenoza cheloveka. Sposobyi korrektsii ego narusheniy* [Modern ideas about the importance of human intestinal microbiocenosis. Ways to correct its violations]. *Novyye Sankt-Peterburgskie vrachebnyie vedomosti – New St. Petersburg medical records*, (3), 13–20. [in Russian]
10. Dovrolis, N., Kolios, G., Spyrou, G. M., & Maroulakou, I. (2019). Computational profiling of the gut-brain axis: microflora dysbiosis insights to neurological disorders. *Briefings in Bioinformatics*, 20 (3), 825–841. <https://doi.org/10.1093/bib/bbx154>
11. Mechnikov, I. I. (1987). *Etyudyi optimizma* [Studies of optimism] (2-ge vid.). Nauka. [in Russian]
12. Oden, M. (2016). *Rodyi i evolyutsiya Homo Sapiens* [Genera and evolution of Homo Sapiens]. Izdatelstvo Nazarovyih. [in Russian]
13. Tereschenko, L. P., & Voloshina, N. P. (2020). Mikrobiota kischechnika i autoimunnyie zabolvaniya. *Obzor literatury* [Intestinal microbiota and autoimmune diseases. Literature review]. *Ukrainskyi visnyk psikhonevrolohii* – *Ukrainian Journal of Psychoneurology*, 28 (3), 65–67. [in Russian]
14. Karbyishev, M. S., & Abdulaev, Sh. P. (2018). *Biohimiya oksidativnogo stressa: Uchebno-metodicheskoe posobie*. [Biochemistry of oxidative stress: Educational manual.] [in Russian]
15. Ovcharov, V., Petrov, A., Kryinkina, E., Guseva, M., Batyisheva, T., Klimov, Yu., &

- underlying sleep and wakefulness. *The Psychiatric Clinics of North America*. 2006. Vol. 29, no. 4. P. 841–853.
19. Сон. *Вікіпедія*. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сон> (дата звернення: 03.12.2021).
20. Уайт Е. Патриархи и пророки. Заокский: Источник жизни, 1994. 755 с.
21. Уайт Е. Воздержание. Заокский: Источник жизни, 2010. 292 с.
22. Ясин М. И., Гусева Е. С. Религиозность, дистресс и здоровье. *Вестник Удмуртского Университета*. 2017. № 1. С. 46–51.
23. Type I interferons and microbial metabolites of tryptophan modulate astrocyte activity and central nervous system inflammation via the aryl hydrocarbon receptor / V. Rothhammer et al. *Nature medicine*. 2016. Vol. 22, no. 6. P. 586–597.
24. Gut bacteria from multiple sclerosis patients modulate human T cells and exacerbate symptoms in mouse models / E. Cekanaviciute et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2017. Vol. 114, no. 40. P. 10713–10718.
- Boyko, A. (2019). *Lechebnaya fizkultura dlya bolnykh rasseyanyilm sklerozom [Curative physical education for patients by the dissipated sclerosis]*. Meditsinskiy portal MED24INFO. <http://www.med24info.com/books/lechebnaya-fizkul-tura-dlya-bol-n-h-rasseyann-m-sklerozom/> [in Russian]
16. Karonova, T. L., Shmonina, I. A., & Totolyan, N. A. (2015). Rasseyannyi skleroz i uroven obespechennosti vitaminom D [Multiple sclerosis and vitamin D levels]. *Arterialnaya gipertenziya – Arterial hypertension*, 21 (2), 121–129. <https://doi.org/10.18705/1607-419X-2015-21-2-121-129> [in Russian]
17. Dedov, I. I., & Melnichenko, G. A. (b. d.). *Defitsit vitamin D u vzroslykh: diagnostika, lechenie profilaktika. [Vitamin D deficiency in adults: diagnosis, treatment and prevention.]* [in Russian] https://rae-org.ru/system/files/documents/pdf/kr342_deficit_vitamina_d_u_vzroslykh.pdf
18. Markov, D., & Goldman, M. (2006). Normal sleep and circadian rhythms: neurobiologic mechanisms underlying sleep and wakefulness. *The Psychiatric Clinics of North America*, 29 (4), 841–853.
19. Сон [Sleep.]. (b. d.). Wikipedia. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сон> [in Russian]
20. Uayt, E. (2010). *Patriarhi i proroki [Patriarchs and prophets]*. Istochnik zhizni. [in Russian]
21. Uayt, E. (2010). *Vozderzhanie [Abstinence]*. Istochnik zhizni. [in Russian]
22. Yasin, M. I., & Guseva, E. S. (2017). Religioznost, distress i zdorove [Religiosity, distress and health]. *Vestnik Udmurtskogo Universiteta – Bulletin of the Udmurt University*, (1), 46–51. [in Russian]
23. Rothhammer, V., Mascanfroni, I., & Bunse, L. (2016). Type I interferons and microbial metabolites of tryptophan modulate astrocyte activity and central nervous system inflammation via the aryl hydrocarbon receptor. *Nature medicine*, 22 (6), 586–597.
24. Cekanaviciute, E., Yoo, B. B., Runia, T. F., Debelius, J. W., Singh, S., Nelson, C. A., Kanner, R., Bencosme, Y., Lee, Y. K., Hauser, S. L., Crabtree-Hartman, E., Sand, I. K.,

Gacias, M., Zhu, Y., Casaccia, P., Cree, B., Knight, R., Mazmanian, S. K., & Baranzini, S. E. (2017). Gut bacteria from multiple sclerosis patients modulate human T cells and exacerbate symptoms in mouse models. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114 (40), 10713–10718.