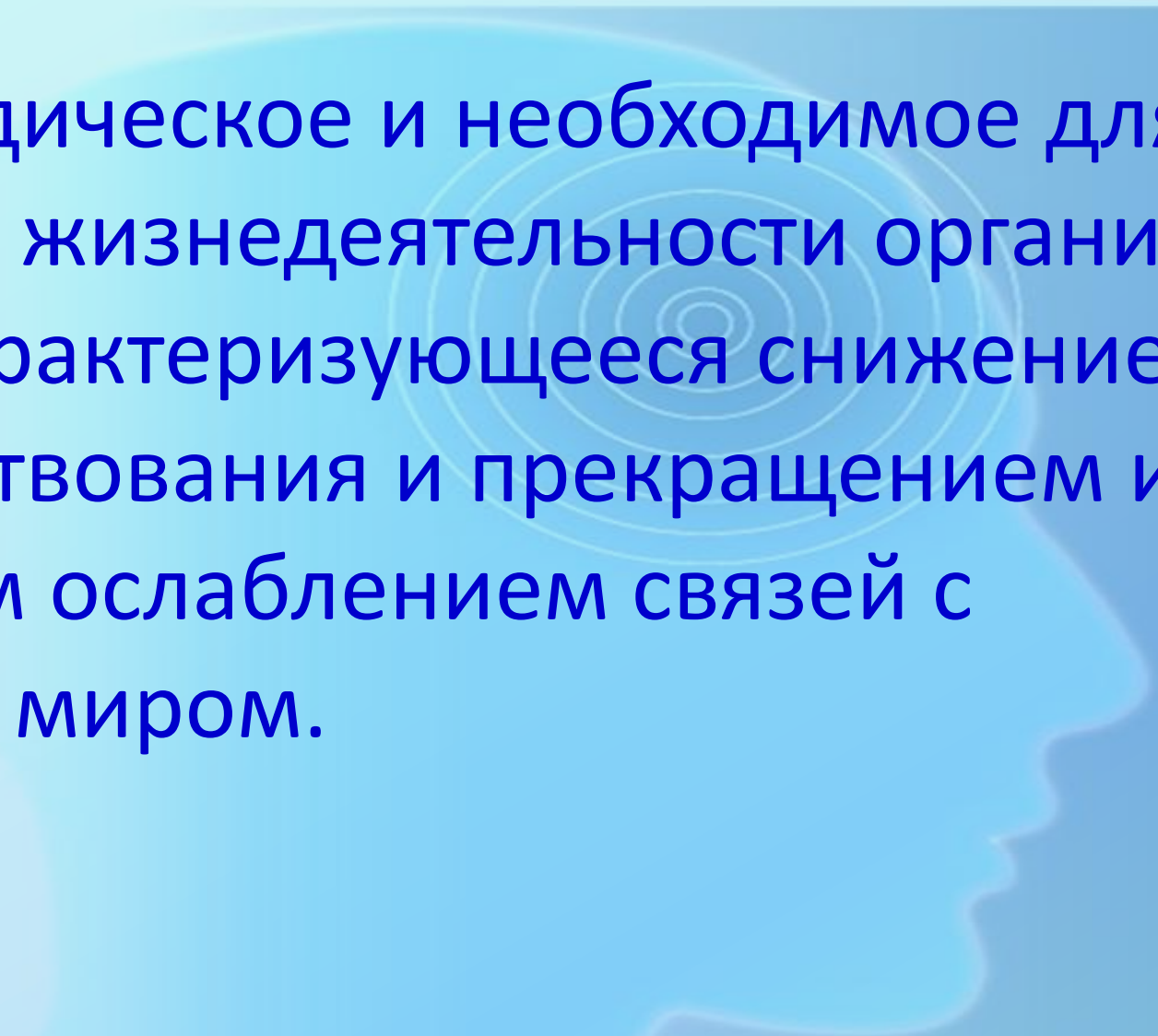


ФИЗИОПУНКТУРНАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ НАРУШЕНИЙ СНА

Кафедра рефлексотерапии
ИПК и ПКЗ «УО» БГМУ
доцент Подсадчик Л.В.

ЭПИДЕМИОЛОГИЯ НАРУШЕНИЙ СНА

- В мире бессонница встречается у 28-45% населения. Преходящие симптомы нарушений сна (НС) встречаются у 30–35% людей. Бессонница в 1,5 раза чаще встречается у женщин, с возрастом ее частота увеличивается на 10% каждые 10 лет, достигая 32,4% в возрасте 60–94 лет. Усталость, нарушение внимания, координации и памяти, сонливость, раздражительность — частые последствия нарушений сна.

- 
- Сон — периодическое и необходимое для поддержания жизнедеятельности организма состояние, характеризующееся снижением уровня бодрствования и прекращением или значительным ослаблением связей с окружающим миром.

Сон как компонент циркадного ритма

- Здоровый человек всегда находится в одном из двух состояний: либо он бодрствует, либо спит. Оба эти состояния являются компонентами единого циркадного ритма. В среднем, у взрослого здорового человека после 16-17-часового бодрствования наступает сон, а спустя 7-8 часов – бодрствование. Длительность бодрствования и сна, характер их чередования определяются механизмами мозга, которые по своему происхождению являются врожденными.

ФИЗИОЛОГИЯ СНА

- Формирование сна происходит на фоне биологически детерминированного околосуточного ритма «активности – покоя», в организации которого принимают участие: - **гипоталамус** (в том числе его супрахиазматическое ядро), - **эпифиз**, - **гипофиз** и - **надпочечники**. Поэтому при совпадении во времени развития сна и фазы покоя этого цикла деятельность указанных образований способствует формированию сна.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- **Симптомы расстройства сна.** Очень часто встречается сочетание нескольких вариантов расстройства сна, поэтому необходимо уточнять все симптомы. Основным признаком нарушений является **сонливость или усталость в течение дня**. Но есть и другие характерные симптомы, по которым можно установить конкретное расстройство. Необходимо учитывать наличие соматических заболеваний в прошлом и настоящем.
Значимым фактором является **употребление психоактивных веществ (лекарства, алкоголь, кофе, сигареты, наркотические вещества)**.
Наличие текущей или прошедшей психотравмирующей ситуации.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСЫПАНИЯ

Раздражительность

Провалы в памяти

Галюцинации

Нарушение иммунной системы

Риск диабета 2-го типа

Риск заболеваний сердца

Тахикардия

Тремор

Судороги

Боли

Пониженная температура

Задержка в развитии

Ожирение

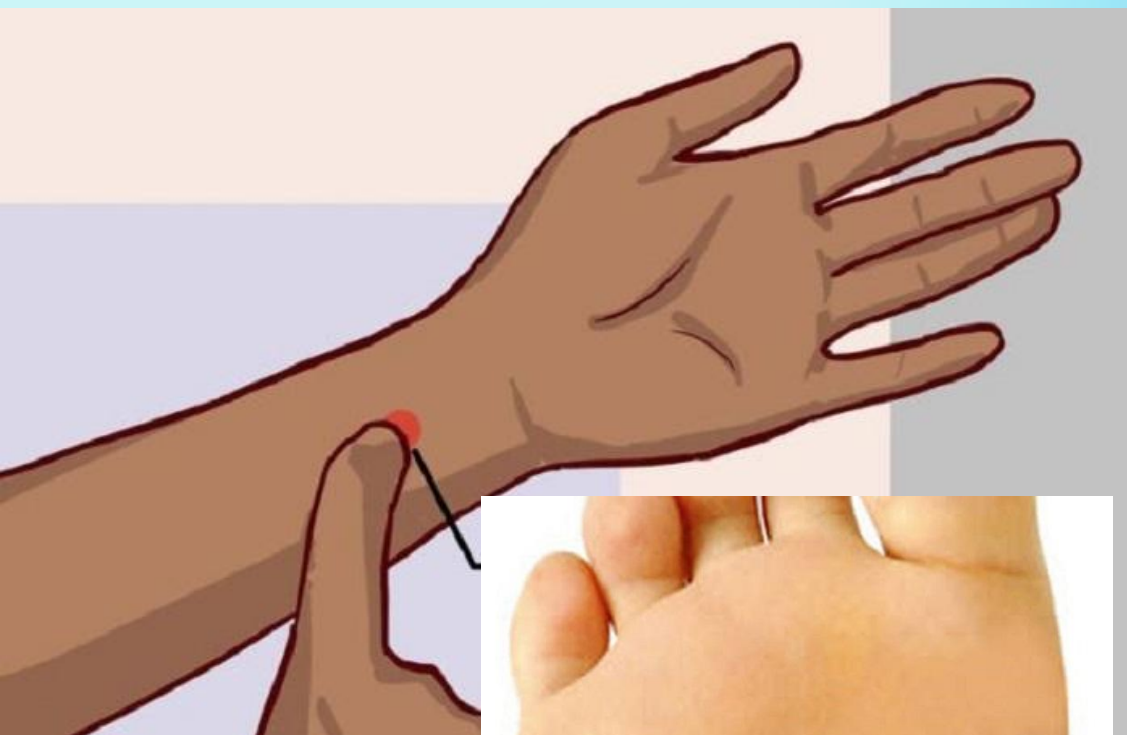
- 
- **«Наладьте сон и половина болезней уйдут сами» – гласит один из постулатов традиционной китайской медицины.**

ТРАДИЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ СНА

- По традиционным представлениям при разных клинических вариантах бессонницы **«нарушается» состояние каналов сердца (С), селезенки – поджелудочной железы (РР), канала почек (R), желудка (Е), желчного пузыря (VВ) и печени (F).** При бессоннице, сопровождающей соматические и неврологические состояния, необходимо использовать принципы лечения основного заболевания с включением АТ с целью коррекции симптомов нарушения сна.

КОРПОРАЛЬНЫЕ АТ ПРИ БЕССОННИЦЕ

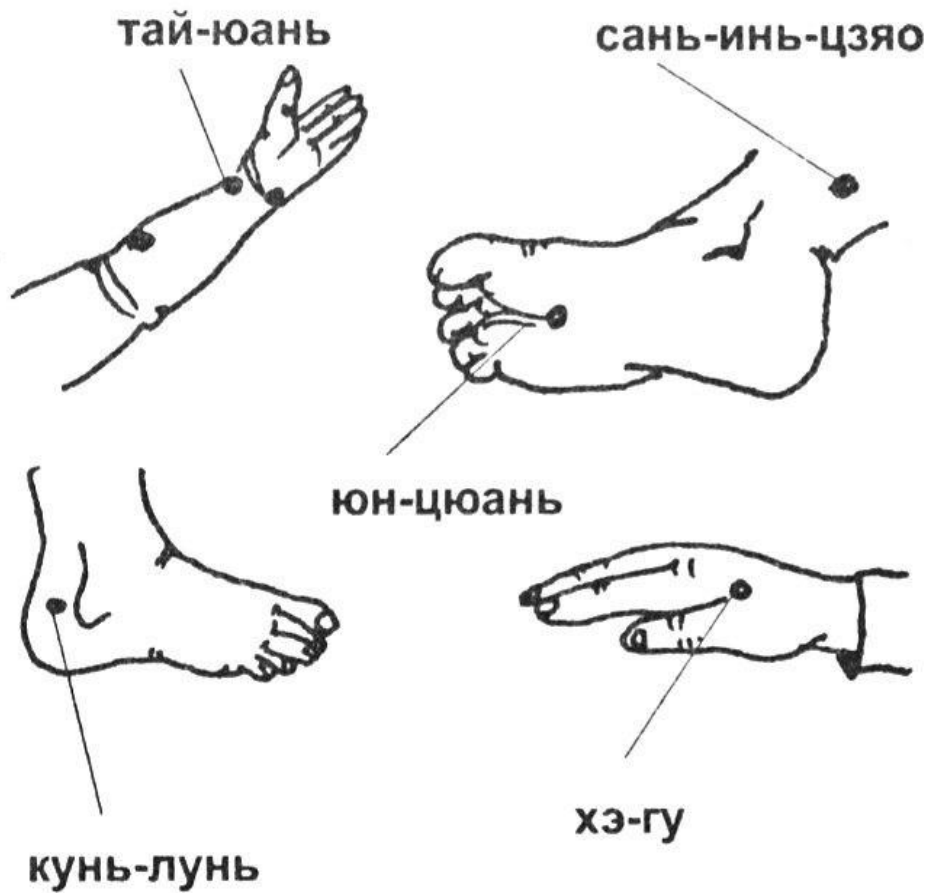
МС6 (НЭЙ-ГУАНЬ) R1(ЮН-ЦЮАНЬ)



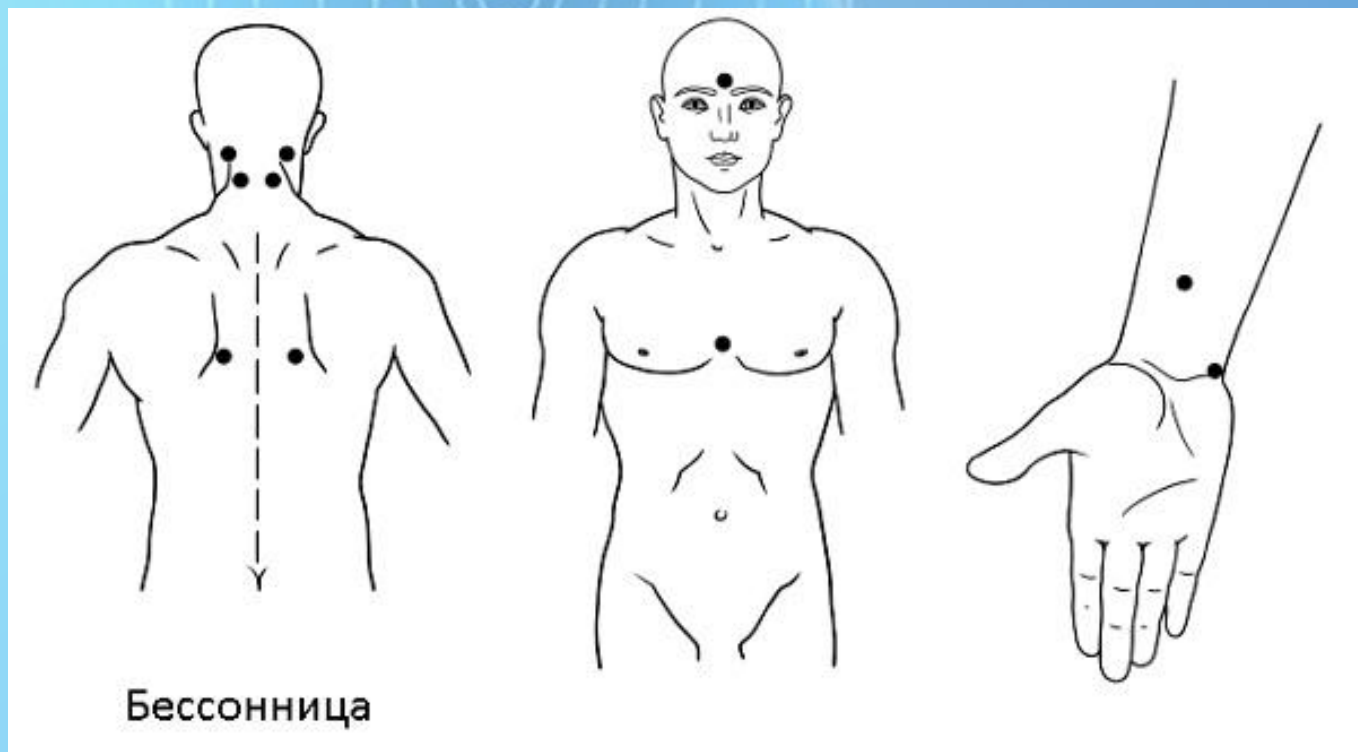
С7 (ШЭНЬ-МЭНЬ)
F3 (ТАЙ-ЧУН)



**Р9 (ТАЙ-ЮАНЬ), R1(ЮН-ЦЮАНЬ),
RP6(САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО), V60(КУНЬ-
ЛУНЬ), GI4 (ХЭ-ГУ)**

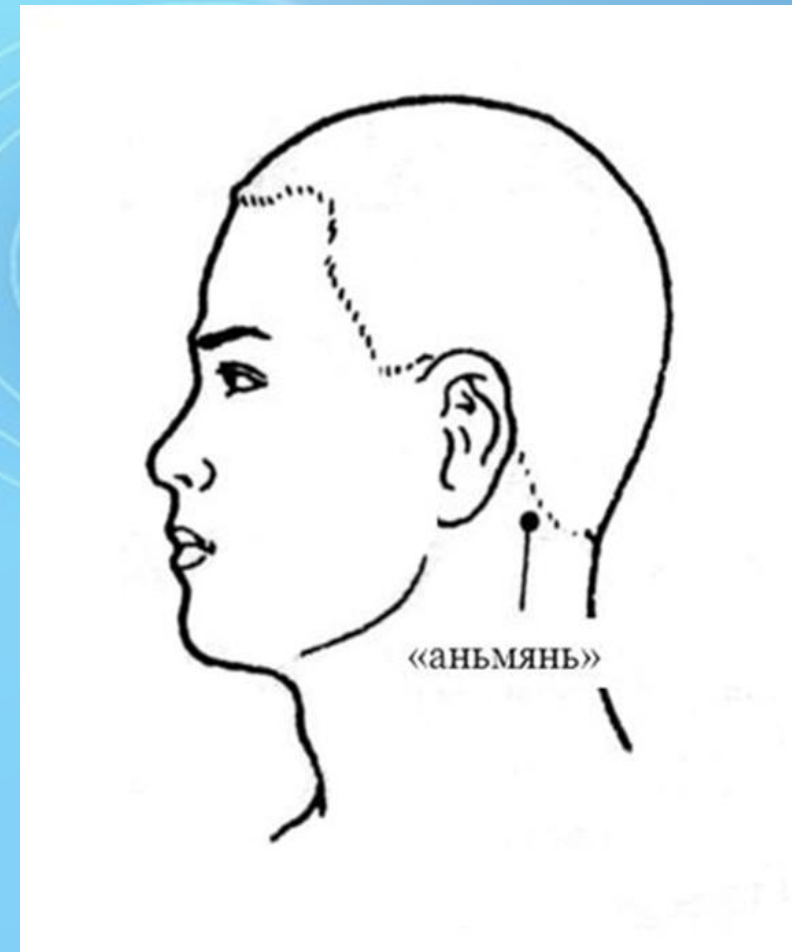


**VB20(ФЭН-ЧИ), V10(ТЯНЬ-ЧЖУ),
V15(СИНЬ-ШУ), РС3(ИНЬ-ТАН) ВС14(ЦЗЮЙ-
ЦЮЕ) МС6(НЭЙ-ГУАНЬ) С7(ШЭНЬ-МЭНЬ)**



ТРАДИЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ СНА

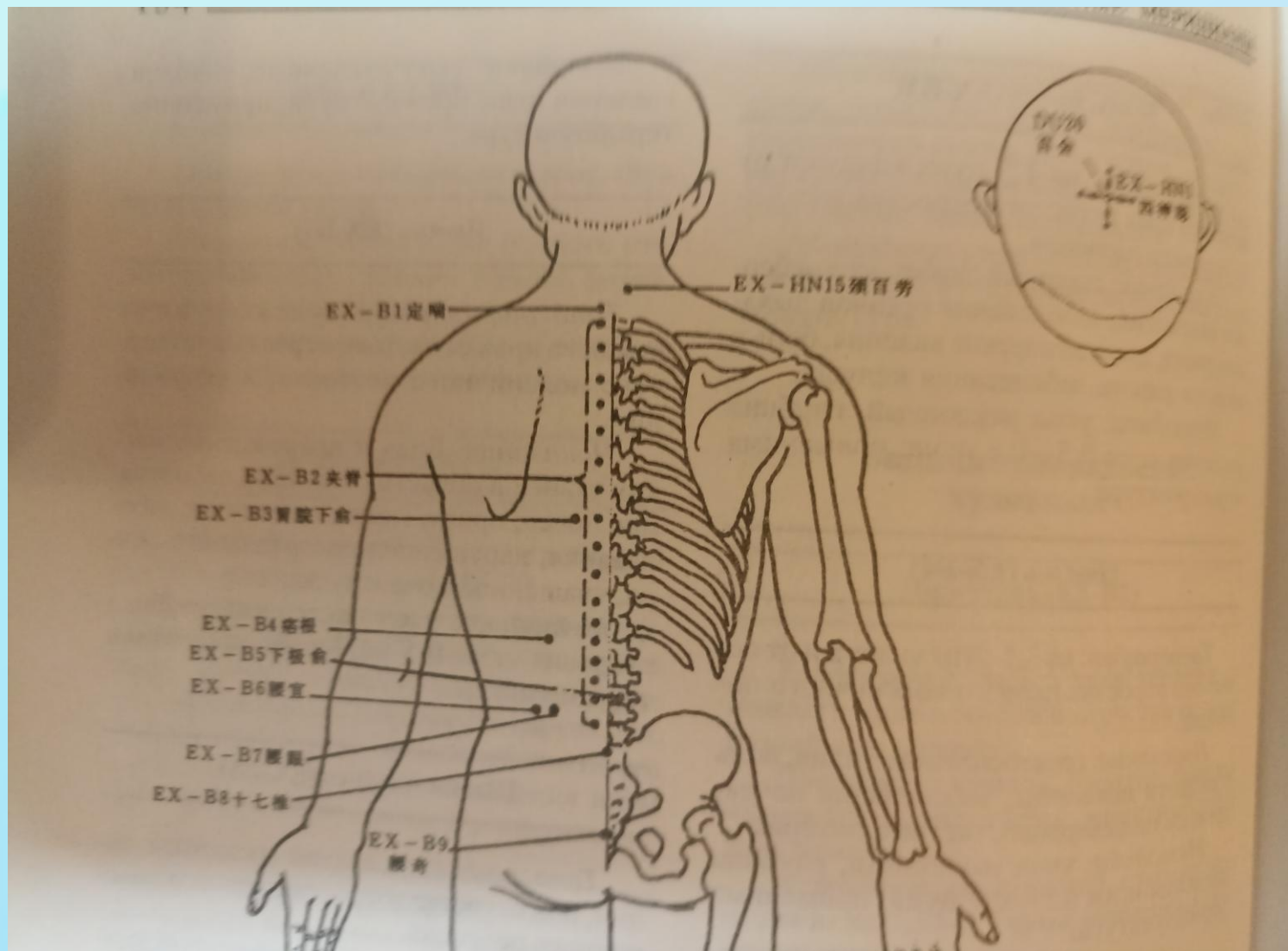
- Включение в акупунктурный рецепт **внеканальных точек** области головы - **ВТ Ань-мянь** (локализация в области заднего края брюшка грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на середине между АТ TR17 и VB20),



ВНЕКАНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ СПИНЫ И ГОЛОВЫ

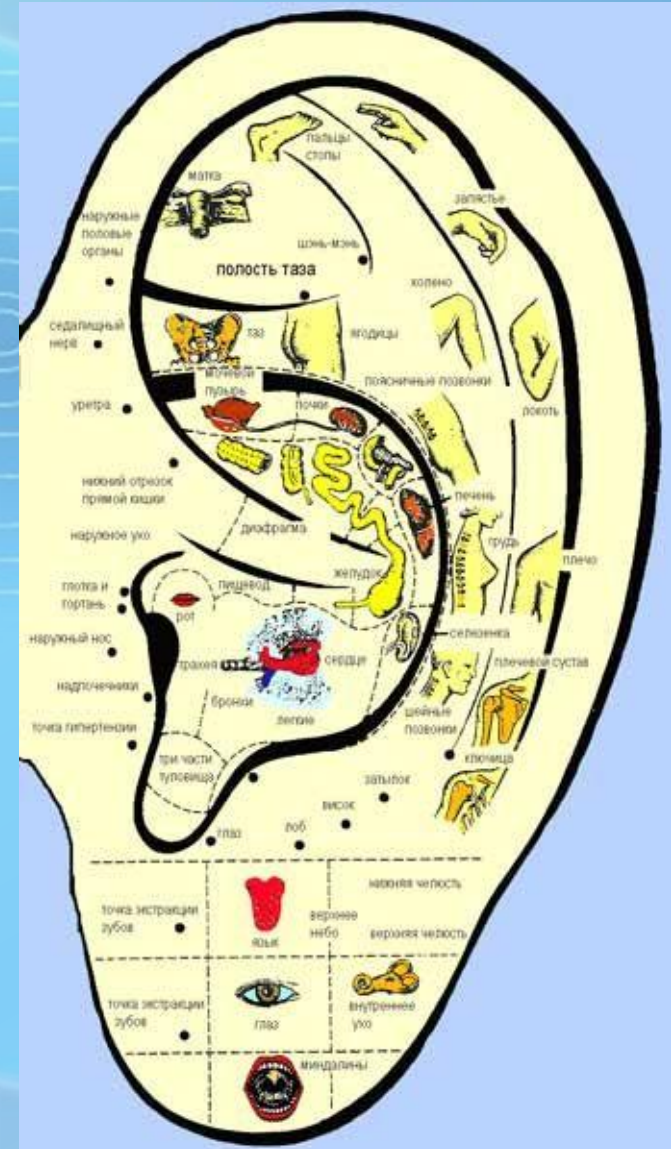
- **Головы** -ВТ шэнь-цон (4 АТ , расположенные на 1 п.о. от VG20)

Вдоль остистых отростков спины - ВТ хуа-то-цзя-цзи (17 точек, расположенных в грудном и поясничном отделах позвоночника, на 0,5 п.о. от нижнего края каждого остистого отростка позвонка) оказывают влияние на уменьшение проявления вегетативных симптомов нарушения сна.



АУРИКУЛЯРНЫЕ ТОЧКИ

- Использование точек микросистемы ушной раковины позволит оказать воздействие на центральные структуры нервной системы - АТ 55, 51, 100, 34, 29, 96, 97.

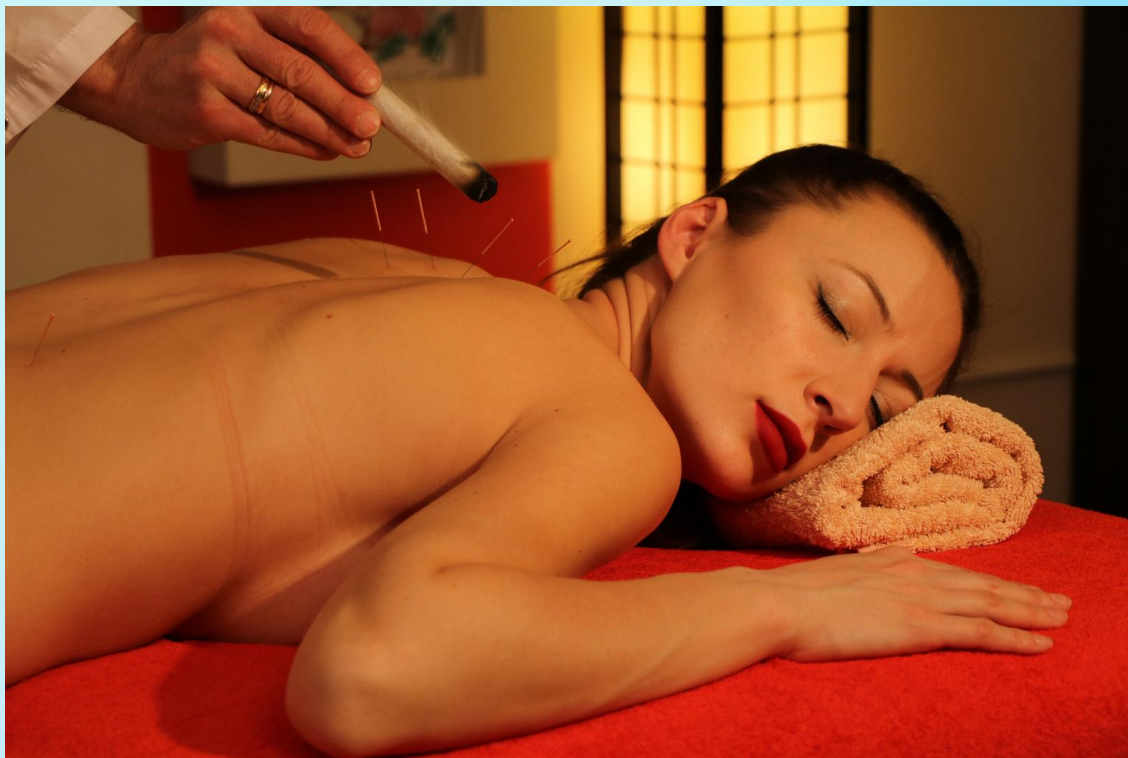


МЕТОДЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ СНА

- Для коррекции нарушений сна используются **классические и физиопунктурные методы рефлексотерапии** - классическое иглоукалывание, аурикулярная терапия, прогревание АТ (метод цзю – терапии), мэй-хуа-чжень терапия (воздействие многоигольчатый молоточком), лазеропунктура, электропунктура.
- Выбор АТ основывается на особенностях клинических проявлений нарушения сна и влияния на факторы, способствующие формированию нарушений. При соматогенной природе НС необходимо оказывать влияние на основное заболевание, приводящее к состоянию НС.

КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

**Классическое иглоукалывание,
прогревание полынной сигарой**



Аурикулярное иглоукалывание



КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

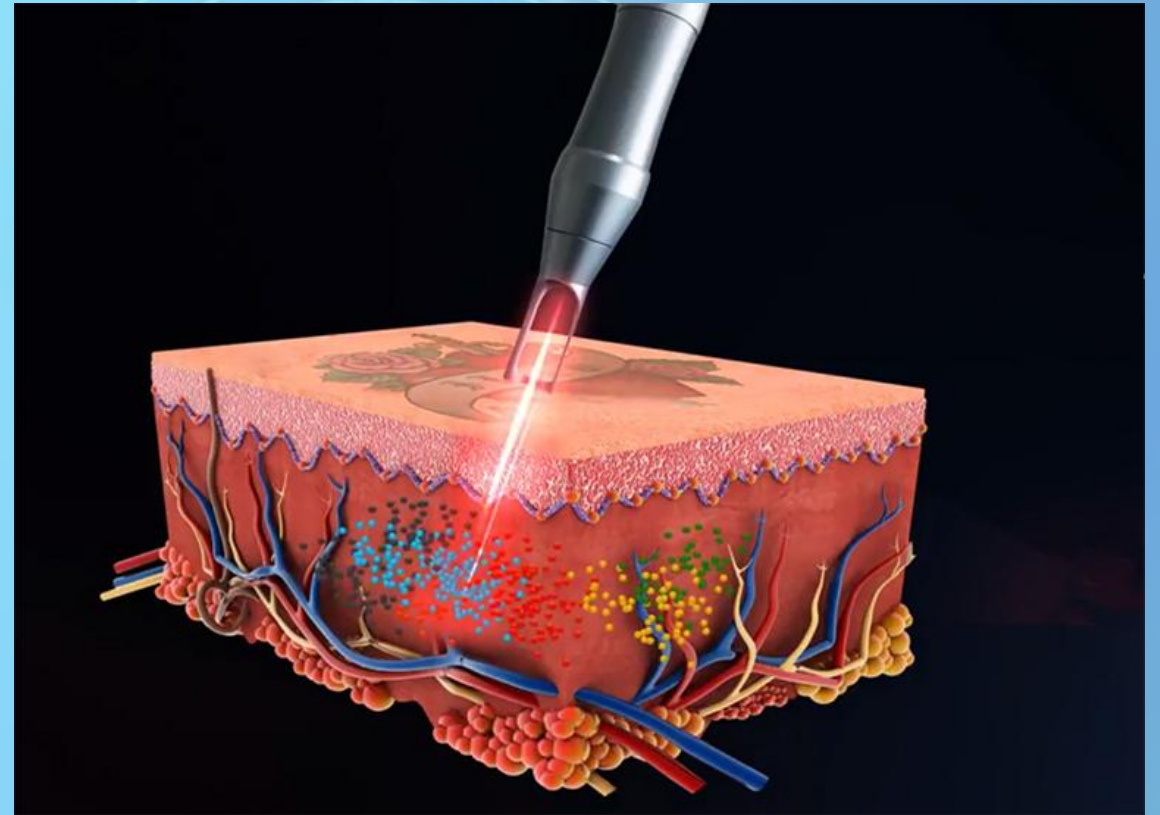
Вакуумная терапия на АТ

Мэй-хуа-чжэнь терапия



ЛАЗЕРОПУНКТУРА

- Использование лазеропунктуры оказывает положительное влияние на состояние измененных меридианов, уменьшает вегетативные клинические проявления, способствует нормализации сна.



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ЛП

- Лазеропунктура проводится с помощью аппарата **Жень-шэнь М** - используется комбинированное воздействие света синей, красной и инфракрасной областей излучения - **0,405 мкм, 0,650 мкм, 0,780 мкм**, мощность излучения **25 мВт**, индукция магнитного поля 10-30 мТл.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ЛП

- Использовалось лазерное воздействие на точки акупунктуры с общей экспозицией 60 с на АТ (по 20 с каждый вариант излучения),
- Количество точек на процедуру 6 - 10 АТ с последующим надвенным облучением крови с использованием лазерного красного излучения с экспозицией 20 минут.
- Курс лечения состоял из 8-10 процедур, проводимых ежедневно.



КАРБОКСИТЕРАПИЯ

- Карбокситерапия – дозированное внутрикожное, подкожное или внутримышечное введение медицинского углекислого газа (CO₂). Использование углекислого газа (CO₂) для стимуляции естественных восстановительных процессов организма.



КАРБОКСИРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ НАРУШЕНИЙ СНА

- **Карбоксирефлексотерапия** – воздействие на область акупунктурных точек, линий каналов, рефлексогенных зон.



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КРТ

- Процедура проводится с помощью аппарата iNCO2 с дозатором
- Используются иглы размером 30-31 G
- Введение медицинского CO₂ в проекции акупунктурных точек дозируется скоростью введения в АТ - от 5 до 10 мл/мин.
- Введение медицинского CO₂ в области рефлексогенных зон, линиях каналов, располагающихся паравертебрально проводится со скоростью от 10-15 до 20 мл/мин.
- Для воздействия в течение одной процедуры не используется более 2-х зон, процедуры проводятся через день. Курс лечения 5 процедур.



ЗОНЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Область волосистой части головы, шейно-воротниковой зоны,
- Паравертебральные (линии канала мочевого пузыря),
- Дистальные АТ на конечностях.



ГИРУДОПУНКТУРА

- Приставка пиявок на область точек акупунктуры, линии меридианов, рефлексогенные зоны.
- Оказывает комплексное воздействие на различные функциональные системы и обменные процессы;
- Способностью к повышению и восстановлению резервных возможностей организма;
- Способностью восстанавливать гомеостаз за счет поддержания процессов саморегуляции, нормализации нарушенных защитно-приспособительных и компенсаторных механизмов.

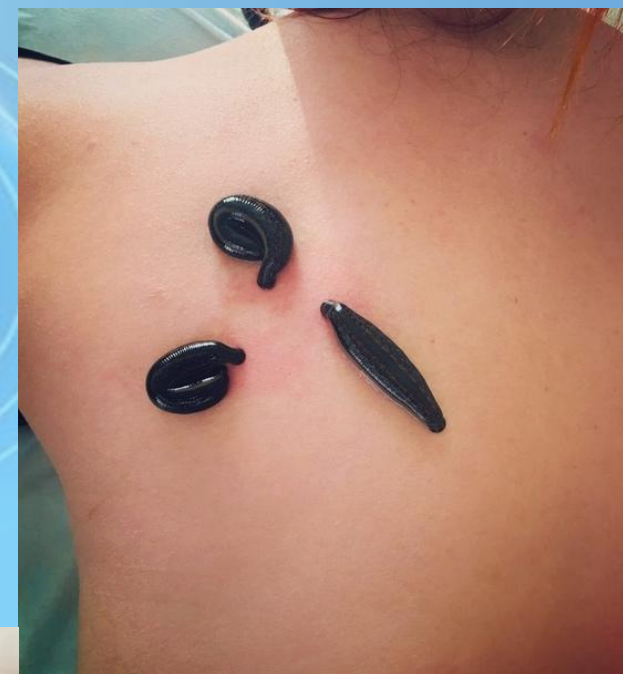
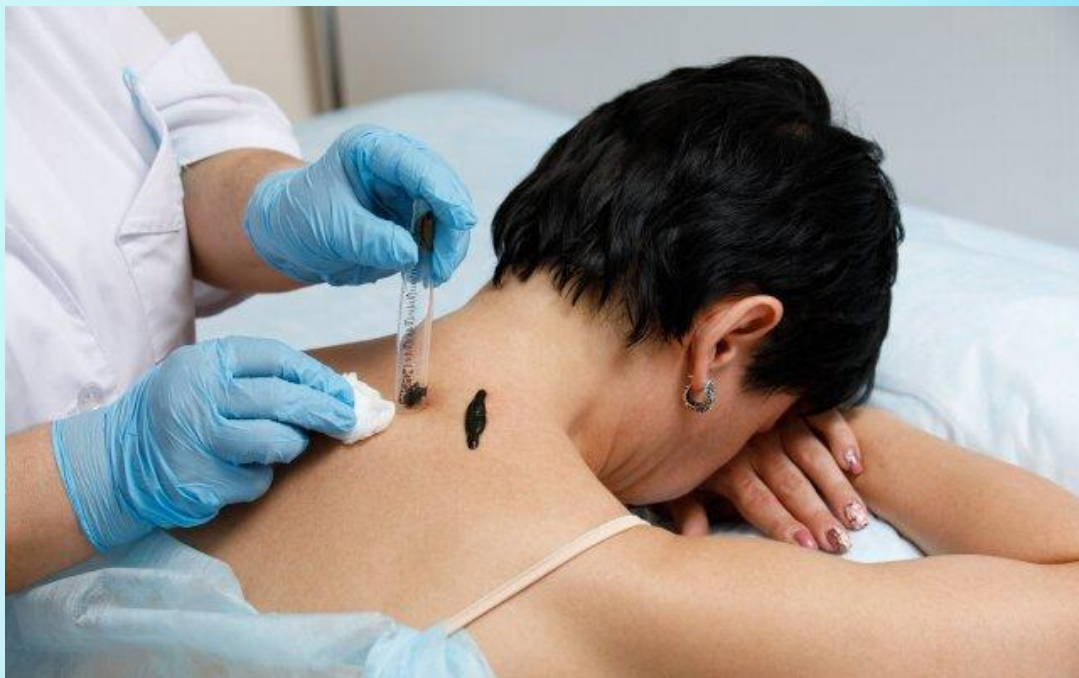
ГИРУДОПУНКТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ СНА

Используются:

- область печени и правого подреберья;
- заушная зона;
- шейно-воротниковая зона;
- зоны «заинтересованных энергоцентров»;
- АТ меридианов;



ЗОНЫ ПРИСТАВКИ ПИЯВОК



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ГТ

- На процедуру используется 2-3 зоны,
- Экспозиция приставки – 30 мин,
- Алгоритм приставок - 2 раза в неделю,
- Количество - от 5 до 10 пиявок,
- Курс лечения 5-10 процедур.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

