

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ

Тохтиев Жахонгирбек Бахтиерович PhD доцент,

Ботирова Гулхаё Умиджон кизи,

Акрамжонова Розихон Анваржон кизи,

Эралиева Мохларойим Мухаммадали кизи,

Сайдуллаева Азизахон Анвар кизи,

Андижанский государственный медицинский институт

Кафедра “Реабилитология, спортивная медицина и народная медицина”

Узбекистан, г.Андижан. beka_7891@mail.ru;

Введение

В условиях роста хронических заболеваний, увеличения лекарственной нагрузки на организм человека и интереса к немедикаментозным методам лечения особое внимание в современной медицине уделяется методам традиционной и комплементарной терапии. Одним из таких методов является рефлексотерапия — система лечебного воздействия на биологически активные точки организма с целью нормализации функций органов и систем.

Рефлексотерапия широко применяется как в клинической практике, так и в профилактической медицине, реабилитации и восстановительном лечении. Метод признан и используется во многих странах мира, включая Россию, Китай, Южную Корею и ряд европейских государств. Актуальность изучения рефлексотерапии обусловлена ее комплексным воздействием, относительной безопасностью и возможностью сочетания с традиционными методами лечения.

Цель данной статьи — рассмотреть историю развития рефлексотерапии, ее основные виды, механизмы действия, показания и противопоказания, а также оценить эффективность и место рефлексотерапии в современной медицине.

История развития рефлексотерапии

Истоки рефлексотерапии уходят в глубокую древность. Наиболее ранние упоминания о воздействии на определенные точки тела с лечебной целью обнаружены в памятниках древнекитайской медицины, датируемых III–II тысячелетием до н. э. Классическим источником является трактат «Хуанди Нэйцзин» («Канон внутренней медицины Желтого Императора»), в котором описаны меридианы, биологически активные точки и методы иглоукалывания.

Параллельно элементы рефлексотерапии развивались в Древнем Египте, Индии и странах Ближнего Востока. Археологические находки и изображения свидетельствуют о применении давления и прокалывания определённых зон тела для облегчения боли и лечения заболеваний.

В Европе интерес к рефлексотерапии возрос в XVII–XIX веках, однако научное обоснование метод получил лишь в XX веке. Значительный вклад в развитие рефлексотерапии внесли отечественные ученые, в том числе И.П. Павлов, В.М. Бехтерев и



А.А. Ухтомский, которые заложили основы учения о рефлексах и нейрофизиологических механизмах регуляции.

В СССР рефлексотерапия была официально признана медицинским методом во второй половине XX века и включена в систему здравоохранения. В настоящее время она преподается в медицинских вузах и применяется в клинической практике.

Понятие и сущность рефлексотерапии

Рефлексотерапия — это метод лечения и профилактики заболеваний, основанный на воздействии на биологически активные точки (БАТ), расположенные на поверхности тела, с целью влияния на функциональное состояние внутренних органов и систем.



С точки зрения современной медицины, биологически активные точки представляют собой участки кожи с повышенной плотностью нервных окончаний, сосудистых и соединительнотканых структур. Воздействие на них вызывает сложные нейрофизиологические, гуморальные и вегетативные реакции.

Основным принципом рефлексотерапии является рефлекторная связь между поверхностными структурами тела и внутренними органами. Через нервную систему импульсы, возникающие при стимуляции БАТ, передаются в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции организма.

Основные виды рефлексотерапии

Современная рефлексотерапия включает в себя несколько направлений и методов воздействия:



Иглорефлексотерапия (акупунктура)

Наиболее известный и распространенный метод, заключающийся во введении специальных игл в биологически активные точки. Используется для обезболивания, нормализации функций органов, коррекции психоэмоционального состояния.

Акупрессура

Метод давления на БАТ с помощью пальцев или специальных инструментов. Применяется как в медицинской практике, так и в профилактике, массажных техниках и самопомощи.

Электрорефлексотерапия

Воздействие на БАТ с использованием слабых электрических импульсов. Метод позволяет более точно дозировать стимуляцию и широко применяется в реабилитации.



Лазерная рефлексотерапия

Использование низкоинтенсивного лазерного излучения для стимуляции биологически активных точек. Отличается безболезненностью и хорошей переносимостью.

Микроигольчатая и вакуумная рефлексотерапия

Дополнительные методы, применяемые для усиления эффекта основного лечения.

Механизмы действия рефлексотерапии

Механизм действия рефлексотерапии является многоуровневым и включает:

- **Нейрорефлекторный механизм** — активация периферических рецепторов и



передача импульсов в центральную нервную систему.

- **Нейрогуморальный механизм** — высвобождение эндорфинов, серотонина, кортизола и других биологически активных веществ.
- **Вегетативная регуляция** — нормализация баланса симпатической и парасимпатической нервной системы.
- **Иммуномодулирующее действие** — повышение неспецифической резистентности организма.

Совокупность этих механизмов обеспечивает комплексное воздействие рефлексотерапии на организм человека.

Показания к применению рефлексотерапии

Рефлексотерапия применяется при широком спектре заболеваний, в том числе:

- заболевания нервной системы (неврозы, мигрени, радикулиты);
- болезни опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артозы);
- заболевания органов дыхания;
- функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- сердечно-сосудистые заболевания в стадии компенсации;
- нарушения сна и психоэмоциональные расстройства;
- реабилитация после травм и инсультов.

Противопоказания и ограничения

Несмотря на относительную безопасность метода, рефлексотерапия имеет ряд противопоказаний:

- острые инфекционные заболевания;
- злокачественные новообразования;
- психические заболевания в стадии обострения;
- беременность (для некоторых точек);
- тяжелые соматические состояния;
- кровотечения и заболевания крови.

Назначение рефлексотерапии должно осуществляться квалифицированным специалистом после тщательного обследования пациента.

Эффективность и место рефлексотерапии в современной медицине

Эффективность рефлексотерапии подтверждена рядом клинических исследований, особенно в области обезболивания и реабилитации. Всемирная организация здравоохранения признает акупунктуру как эффективный метод лечения ряда заболеваний.

В современной медицине рефлексотерапия рассматривается как часть интегративного подхода, дополняющего традиционное лечение. Она широко используется в восстановительной медицине, спортивной практике и профилактике заболеваний.

Заключение



Рефлексотерапия является важным направлением немедикаментозной терапии, обладающим многовековой историей и научным обоснованием. Комплексное воздействие на организм, относительная безопасность и широкий спектр показаний делают данный метод востребованным в современной медицинской практике.

Дальнейшее развитие рефлексотерапии связано с углублением научных исследований, стандартизацией методик и интеграцией в систему доказательной медицины.

Список литературы

1. ВОЗ. Акупунктура: обзор эффективности. — Женева, 2019.
2. Иванов А.А. Рефлексотерапия в клинической практике. — М.: Медицина, 2020.
3. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. — СПб., 2018.
4. Бехтерев В.М. Общие основы рефлексологии. — М., 2017.
5. Лувсан Г. Традиционные методы восточной медицины. — М.: Наука, 2019.
6. Чжу Лянь. Основы китайской рефлексотерапии. — Пекин, 2018.

