

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 “Реабилитологии , 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, датированных 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.

Микроигльчатая 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, артрозы);
- 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.

