

Ф. П. Ступин

О. В. Татков

---

**Неспецифические  
Адаптационные  
Реакции  
Организма  
и активационная  
терапия  
в практике врача**

*Практические  
рекомендации*

**Ф. П. Ступин**

**Неспецифические  
Адаптационные Реакции  
Организма и активационная  
терапия в практике врача.  
Практические рекомендации**

«Издательские решения»

**Ступин Ф. П.**

Неспецифические Адаптационные Реакции Организма  
и активационная терапия в практике врача. Практические  
рекомендации / Ф. П. Ступин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831152-9

Слабые, но правильно организованные воздействия, основанные на знании законов развития неспецифических адаптационных реакций организма, позволяют успешно осуществить вызов и развитие в организме пациентов антистрессорных физиологических реакций: реакций тренировки, спокойной активации и, особенно — повышенной активации, при которых повышается неспецифическая резистентность и адаптивность организма. Одновременно это улучшает и переносимость заболевания, и эффект проведенного лечения.

ISBN 978-5-44-831152-9

© Ступин Ф. П.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Неспецифические Адаптационные Реакции Организма (НАРО). Периодическая система адаптационных реакций	8
1.1. Необходимость повышения уровня здоровья	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Неспецифические Адаптационные  
Реакции Организма и активационная  
терапия в практике врача  
Практические рекомендации  
Ф. П. Ступин  
О. В. Татков**

*Светлой памяти учителей...*

*Квакиной Елены Борисовны, профессора, доктора  
биологических наук*

*Гаркави Любови Хаимовны, профессора, доктора  
медицинских наук*

© Ф. П. Ступин, 2016

© О. В. Татков, 2016

ISBN 978-5-4483-1152-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

В настоящее время, большое значение, придается обеспечению максимально быстрой и эффективной адаптации пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата, к обычным для них условиям жизни и трудовой деятельности после обострения болезни. Это является одним из основных факторов оценки эффективности после проведенного лечения.

При улучшении общего состояния здоровья и исчезновении симптоматики болезней позвоночника пациенты нередко не соблюдают предписанные им режимы профилактики, что может ухудшить их состояние вплоть до развития стресса и рецидива болезни. Проконтролировать применение профилактических рекомендаций практически невозможно, а их выполнение в домашних условиях и на рабочем месте часто сталкивается с нехваткой времени и желания человека. Поэтому возникает необходимость применения простых профилактических и лечебных воздействий, смягчающих влияние неблагоприятных факторов жизни и ускоряющих выздоровление и адаптацию к профессиональным нагрузкам.

Среди методов предупреждения новых обострений важное место занимает реабилитация в поликлинических условиях и в специализированных центрах, санаторно-курортное долечивание и профилактические санаторные программы. Высока эффективность программы «Школ здоровья» с обучением простым правилам регламентации режима труда и отдыха, организации рабочего места и рабочего времени. Наиболее важное значение имеет повышение функциональной способности организма к переносимости физических нагрузок, за счет лечебной физкультуры и физических тренировок.

Не меньшее влияние на эффективное восстановление и предупреждение новых обострений, имеет и общее функциональное состояние организма, его стрессоустойчивость как к самому заболеванию, так и к бытовым и профессиональным нагрузкам на организм.

Общее функциональное состояние организма в немалой степени определяется, развитием и длительным поддержанием той или иной из **Неспецифических Адаптационных Реакций Организма (НАРО)**.

При чрезмерно сильных или неблагоприятных воздействиях развиваются **НАРО стресса или переактивации**, являющиеся неспецифической основой различных патологических состояний. При этих реакциях снижается неспецифическая резистентность организма и его адаптивность к любым повреждающим факторам: климатическим, физическим и психическим нагрузкам, либо развиваются **НАРО тренировки, спокойной активации или повышенной активации**, являющиеся защитно-физиологичными для организма и способствующие как выздоровлению, так и предупреждению новых обострений.

Наиболее высокая неспецифическая резистентность и адаптивность, при высокой функциональной активности регулирующих и защитных подсистем организма отмечается при развитии **НАРО спокойной и повышенной активации (Гаркави Л. Х. – 1968г., 1990г., 2006г.)**. Вызов и поддержание в организме этих реакций принято назвать **АКТИВАЦИОННОЙ ТЕРАПИЕЙ**.

**Активационная терапия**, включённая в комплекс лечебных процедур у пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата, ускоряет процесс выздоровления и способствует адаптации пациента к обычным для него условиям домашней и профессиональной жизнедеятельности в период ремиссии.

Решение такой задачи методами **Активационной терапии** реально, так как организм – как сложная иерархическая самоорганизующаяся система имеет приоритет малых воздействий. Слабые, но правильно организованные воздействия, основанные на знании законов развития **Неспецифических Адаптационных Реакций Организма (НАРО)**, позволяют успешно осуществить вызов и развитие в организме пациентов антистрессорных физиологич-

ных реакций: реакций спокойной активации и, особенно – повышенной активации, при которых повышается неспецифическая резистентность и адаптивность организма. Одновременно это улучшает и переносимость заболевания, и эффект проведенного лечения.

Руководство посвящено вопросу определения и контроля в процессе постклинической реабилитации состояния неспецифической адаптации организма с целью повышения эффективности лечения и профилактики обострения болезней опорно-двигательного аппарата.

**Для этого обсуждаются следующие положения:**

– что такое благоприятные и неблагоприятные **Неспецифические Адаптационные Реакции организма (НАРО)**

– как практически осуществлять индивидуальный подход при постклинической реабилитации согласно теории Неспецифических Адаптационных Реакций Организма

– как формировать благоприятные Неспецифические Адаптационные Реакции Организма и повышать эффективность лечения болезней опорно-двигательного аппарата при изменении различных лечебных, физиотерапевтических и преформированных факторов

– какие меры могут быть приняты для смягчения напряжения адаптации в постклинической стадии реабилитации и переходе к обычному режиму трудовой деятельности

– какие меры могут быть приняты для повышения эффективности поликлинического лечения пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата с учётом формирования у пациентов при помощи активационной терапии благоприятных Неспецифических Адаптационных Реакций Организма высоких уровней реактивности

**В руководстве подробно рассматриваются основные положения теории Неспецифических Адаптационных Реакций Организма (НАРО) и вопросы принципов, алгоритмов и дозировок разных лечебных средств при АКТИВАЦИОННОЙ ТЕРАПИИ – терапии, имеющей целью вызов и поддержание гармоничных антистрессорных реакций, и прежде всего, реакций активации высоких уровней реактивности**

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

Авторы теории Неспецифических Адаптационных Реакций (НАРО) создавали и разрабатывали её основные положения, практические рекомендации и информационные таблицы на основании лейкоцитарных формул (лейкограмм) общих анализов крови, полученных исключительно из капиллярной крови. В настоящее время широко применяются аппаратные методы исследования лейкоцитарных формул (лейкограмм) общих анализов крови, получаемых из венозной крови. При подготовке методического пособия нам не удалось обнаружить достоверных данных о различиях лейкограмм полученных из капиллярной и венозной крови. Поэтому, – в случае невозможности получения лейкограммы из капиллярной крови, мы рекомендуем использовать все положения и постулаты теории НАРО и для лейкограмм, полученных из венозной крови. Однако, для повышения уровня достоверности полученной информации, особенно при динамическом наблюдении и контроле проводимого курса активационной терапии мы рекомендуем пользоваться услугами одной и той же лаборатории.

# Глава 1. Неспецифические Адаптационные Реакции Организма (НАРО). Периодическая система адаптационных реакций

## 1.1. Необходимость повышения уровня здоровья

В медицине нередко вместо понятия «здоровье» обсуждается наличие тех или иных болезней и симптомов, разрабатываются методы наиболее быстрого их излечения. Целые отрасли медицины устремлены исключительно на облегчение симптомов – и все это без достаточного учета состояния адаптации и всего организма в целом. Однако оказалось, что, например, одни и те же нагрузки переносятся человеком совершенно по-разному в зависимости от того, в каком функциональном состоянии (адаптационной реакции) на данный момент находится его организм.

Поэтому всё большее значение приобретает развитие и распространение профилактической медицины, «призванной формировать или усиливать уже имеющиеся оздоравливающие механизмы жизнедеятельности» (Щепин О. П., Царегородцев Г. И., Ерохин В. Г. – 1982г.).

Поликлиническое лечение пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата обычно подразделяется на **местное и общее воздействие** на организм.

**Местное лечение, обычно специфическое** – это определенные физиотерапевтические процедуры и медикаменты, показанные при данном виде патологии опорно-двигательного аппарата.

**Общее, оздоровительное лечение, прежде всего, неспецифическое** – это режим двигательных нагрузок, лечебная гимнастика, некоторые виды физиотерапии, адаптогены, диетическое питание, а в случае превышения веса у пациентов – рекомендации по его снижению. Однако существует опасность, – ввиду ограниченности врачебного контроля на поликлиническом этапе и в последующем, что пациенты либо передозируют назначенные виды терапии, либо не будут исполнять их в полном объёме. И то, и другое способно существенно снижать лечебные эффекты назначенной терапии, вплоть до обострения имеющихся заболеваний и существенного ухудшения состояния здоровья.

**Общее состояние организма нарушается тогда, когда развивается одна из неблагоприятных неспецифических адаптационных реакций организма.**

Вначале была известна только одна такая реакция: стресс, открытый Гансом Селье в 1936 году. Это неспецифическая адаптационная реакция организма на разные по качеству, но сильные, неблагоприятные раздражители. В настоящее время доказано, что стресс является неспецифической патогенетической основой многих заболеваний. (Селье Г. – 1971г., 1979г.; Розин М. А. – 1966г.; Дильман В. М. – 1987г.; Эверли Дж. С., Розенфельд Р. – 1985г.; Аршавский И. А. – 1976г., 1986г.; Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б. 1975 – 1990г.).

Представляется естественным тот факт, что в организме в процессе эволюции развилась адекватная система антистрессорной защиты. Следовательно, должны существовать другие общие неспецифические адаптационные реакции, которые, в отличие от стресса, являются неспецифической основой нормы, здоровья.

Такие антистрессорные реакции были открыты российскими учеными Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакиной, М. А. Уколовой: – реакция спокойной активации и реакция повышенной активации, реакция тренировки Затем Л. Х. Гаркави нашла реакцию переактивации, – противоположную по характеру изменений реакции стресса. Реакция переактивации, также, как и стресс, является неспецифической адаптационной реакцией организма на сильное воздей-

ствии. У одних на сильное воздействие развивается реакция стресса, а у других – реакция переактивации.

**Реакция переактивации, также, как и стресс, является неспецифической основой многих заболеваний.**

### **ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ**

В ходе экспериментальных и клинических исследований Гаркави Л. Х. и Квакиной Е. Б. было показано, что пять видов неспецифических адаптационных реакций организма (**тренировки, спокойной активации, повышенной активации, стресса и переактивации**) закономерно периодически повторяются. Эти повторения происходят по мере увеличения или уменьшения силы воздействия с определенным коэффициентом на разных уровнях реактивности организма (**Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б. – 1975г., 1996г.; Гаркави Л. Х. – 2006г.**).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.