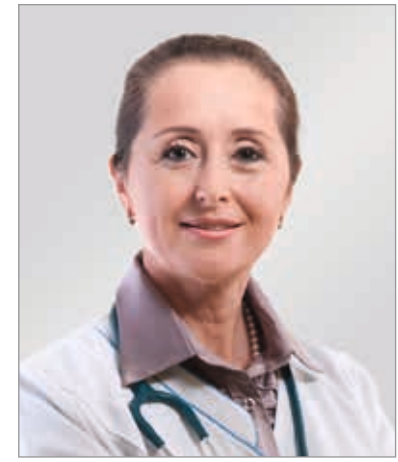


Корекція дефіциту магнію як ефективний спосіб боротьби зі стресом

Несприятливим наслідком напруженого ритму життя і результатом глобальної пандемії COVID-19 у нашому суспільстві є зростання тягаря стресу на людину. Перевтома віддзеркалюється реакцією на зовнішні подразники на психологічному і фізіологічному рівні. З доповіддю про клінічне значення стресу, роль магнію в терапії стресу та вибір оптимального перорального магнієвмісного лікарського засобу на XXIII (щорічній) Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання педіатрії», присвяченій пам'яті члена-кореспондента НАН, НАМН України, професора В.М. Сідельникова, виступила член-кореспондент НАМН України, заслужений лікар України, експерт МОЗ України, завідувачка кафедри дитячих і підліткових захворювань Національного університету охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика, доктор медичних наук, професор Галина Володимирівна Бекетова.



Г.В. Бекетова

Період пандемії відобразив серйозні психологічні проблеми у населення. На початку це було пов'язано із панікою та суворими карантинними обмеженнями: порушення звичного стереотипу життя, тривала ізоляція, гіподинамія сприяли розвитку хронічного стресу, що заклав фундамент для формування постковідного синдрому.

Постковідний синдром визначають як довготривалі наслідки інфекції COVID-19. До 20% людей відмічають симптоми, що тривають після перенесеного захворювання ще протягом 12 тижнів, а у 2,3% випадків навіть довше (К. McCallum, 2020; С.Н. Sudre et al., 2020). До Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я десятого перегляду (МКХ-10) постковідний синдром внесений як post-COVID-19 condition, що у перекладі означає постковідний стан. Серед симптомів, що мають хвилеподібний або постійний характер у цей період, зустрічаються: паралізуюча слабкість; респіраторні розлади – задишка, відчуття неповного вдиху, апное, тяжкість за грудиною; больові синдроми – цефалгія, міалгія, артралгія, аносмія або фантомія; спотворення запахів і смаку; втрата волосся; випадіння зубів; судинні і васкулітні прояви на шкірі; гемодинамічні порушення – різкі скачки тиску або пульсу, аритмія, тахікардія, запаморочення; розлади травного тракту, зокрема діарея, що виникає хвилеподібно та не пов'язана з дієтою чи прийомом ліків; тривалий субфебрилітет, гіпотермія, стрибки температури (С.Н. Sudre et al., 2020). Постковідний період характеризується також когнітивними порушеннями: втратою пам'яті, дезорієнтацією в просторі, тривогою, панічними атаками, суїцидальними думками, хронічним стресом.

Стрес – це важливий механізм адаптації людського організму. Однак потрібно пам'ятати про те, що він може мати негативні наслідки.

Виділяють 4 стадії розвитку стресу. Першу називають фізіологічним стресом: людина відчуває прилив сил, підвищення розумової та фізичної активності, що допомагає мобілізувати сили для вирішення проблеми. На наступній стадії з'являються активні негативні емоції: дратівливість, гнів, агресія, організм зберігає працездатність і продовжує чинити опір дії стресового фактору. На третій стадії спостерігається «покірність» дії зовнішнього стресового фактору, з'являються пасивні негативні емоції, адаптація організму знижується, настає стадія виснаження, або дистресу.

Для лікаря надзвичайно важливо відмічати у пацієнта найменші прояви стресу і запобігти розвитку четвертої стадії, коли може формуватися психосоматична патологія. В цьому випадку стрес може спричинити такі захворювання, як неврози, хронічний головний біль, виразковий коліт, бронхіальну астму, цукровий діабет, ревматоїдний артрит, артеріальну гіпертензію, заїкання тощо (О.О. Громова, 2012).

Дуальність стресу визначена з одного боку активацією захисних механізмів організму, з другого – пригніченням інших важливих функцій, не пов'язаних із виживанням, наприклад росту, травлення, репродуктивної функції. Взаємозалежними у цьому процесі є стрес і дефіцит магнію. Вплив стресового чинника стимулює продукцію нейрогормонів, що підвищують екскрецію іонів магнію через нирки, і в той же час пригнічує нейрогормональні механізми, що попереджують недостатність магнію, створюючи умови для його дефіциту (J. Durlach, 1993).

Магній – життєво необхідний макроелемент в організмі у тріаді кальцій/фосфор/магній. Він бере участь у більше ніж 700 ферментних процесах в енергетичному, пластичному, електролітному, вуглеводному обміні речовин, зокрема синтезі аденозинтрифосфату, регуляції гліколізу, побудові кісткової тканини, забезпеченні функціональної здатності нервової і м'язової тканин. Препарати магнію мають виразну седативну дію, що проявляється у зниженні збудливості нервової тканини, в тому числі клітин вегетативної нервової системи, таким чином покращуючи регуляцію внутрішніх органів. Особливо важливим магній є в періоди стрибків росту у дітей, при хворобах і в період їх реконвалесценції, при стресі, фізичних та розумових навантаженнях, коли потреба в макроелементі збільшується.

Чим небезпечний дефіцит магнію в організмі? Через те, що магній бере участь у реалізації обмінних процесів, його дефіцит спричинює підвищення ризику порушення енергетичного обміну, що проявляється швидкою розумовою і фізичною втомлюваністю при звичайних навантаженнях, порушенням теплообміну. Дефіцит магнію також спричинює порушення обміну серотоніну, дофаміну, норадреналіну, гамма-аміномасляної кислоти, катехоламінів. Пацієнти можуть виявляти ознаки депресії, порушення координації, зниження уваги та пам'яті, фобії, манії, симптоми епілепсії, аутизму. Магній регулює електричну збудливість тканин, тому при його дефіциті будуть проявлятися порушення сну, дратівливість, надмірна емоційність, тахікардія та ектопічна аритмія, артеріальна гіпертензія, головний біль, судоми, міалгія, бронхоспазм, гіпертонус матки у вагітних жінок.

Подібні симптоми зустрічаються і в клініці постковідного синдрому. Зважаючи на це, за рекомендацією останніх американських клінічних настанов з лікування COVID-19, хворим призначають магнієвмісну терапію з метою профілактики гіпомагнезії та попередження більш тяжкого перебігу захворювання.

Лабораторна діагностика недостатності магнію утруднена, адже біологічні рідини містять лише 1% від пулу магнію, а 99% зберігається в депо – у скелеті і тканинах (О.О. Громова, 2006). Тому вкрай важливо орієнтуватися саме на клінічні прояви дефіциту цього макроелемента, особливо у вагітних жінок. Сьогодні відомо, що порушення харчування ненародженої дитини призводить до зниження експресії генів, що кодують тривалість життя, та підвищення її чутливості до соматичних і метаболічних порушень на все життя (A.D. Gernand et al., 2016).

Магній не синтезується в організмі, а потрапляє у нього з їжею, водою, сіллю. До продуктів харчування з високим вмістом магнію належать насіння соняшнику та гарбуза, зелень (кріп, м'ята, базилік, шпинат, зелена цибуля), броколі, горіхи (бразильський, мигдаль), какао, кавун тощо. Щоденне споживання достатньої кількості цих продуктів певною мірою може задовільними потребу в магнії, проте у багатьох випадках потрібна медикаментозна корекція дефіциту магнію.

Сьогодні виділяють 4 покоління лікарських засобів препаратів магнію. До I покоління відносять неорганічні солі: оксид, сульфат і карбонат магнію. Представниками II покоління є біоорганічні сполуки магнію – лактат, цитрат, підолат, оротат, аспаргінат. У дітей використовують препарати III покоління, що містять комбінації біоорганічного магнію з біолігандами – лактат/підолат/цитрат магнію в комплексі з піридоксином чи амінокислотами. IV покоління лікарських засобів включає іони магнію в комплексі з екзолігандами – повними аналогами ендогенних лігандів, нейропептидами, ферментами, полісахаридами, ліпідами.

Магнікум-антистрес (виробництва АТ «Київський вітамінний завод») – це лікарський засіб, що містить біоорганічну сіль магнію (цитрат) та вітамін В₆ (піридоксин). Показано, що абсорбція біоорганічних сполук магнію, наприклад підолату, цитрату, лактату, значно вища, що забезпечує краще засвоєння (О.О. Громова, 2006). Важливість цитрату магнію для організму зумовлена його участю як центрального субстрату в енергетичному метаболізмі клітини. Окрім цього, він забезпечує високу біодоступність магнію, бере участь у транспорті дикарбоксилатів, блокує синтез оксалатів, чинить калієзберігаючу дію й ефективно усуває судоми. Комбінація біоорганічного магнію й вітаміну В₆, де піридоксин виступає фіксатором магнію, що забезпечує оптимальну концентрацію іонів магнію всередині клітини, посилює взаємні ефекти (О.О. Громова, 2006). Дефіцит піридоксину і магнію часто супроводжують один одного й мають схожі симптоми. Комбінація магнію цитрату з вітаміном В₆ ефективно усуває дисфункцію NMDA-рецепторів, що відображають процеси дезадаптації на клітинному рівні та відіграють важливу роль у патогенезі стресу (M. Mousain-Vocs et al., 2006).

Магнікум-антистрес рекомендований для корекції дефіциту магнію при підвищеній збудливості, дратівливості, зниженні працездатності при звичайних навантаженнях, порушеннях сну, стресі, фобіях, тривожності, що проявляється шлунково-кишковими спазмами, вегетативних дисфункціях, тахікардії, аритмії, артеріальній гіпертензії (за відсутності серцево-судинних захворювань), м'язових судомах, болю та поколюванні в литкових і шийних м'язах.

Для корекції дефіциту препарат приймають протягом 1-2 тижнів, після чого починають вводити кальцій та магній у пропорції 2:1. Курс поповнення депо магнію складає не менше 2 місяців (у середньому 2-6 місяців). У пацієнтів із остеопорозом прийом магнію має бути тривалим, часто пожиттєвим, що сприяє зміцненню кісткової тканини та профілактиці формування кальцифікатів у нирках (О.О. Громова, 2006). Важливою умовою отримання очікуваного/бажаного ефекту від застосування того чи іншого засобу є точне виконання призначень лікаря. У сучасних реаліях часто трапляються ситуації, коли фармацевти задля власної фінансової вигоди роблять заміну рекомендованого лікарем засобу (іноді на засоби, виробником якого є аптека, що не гарантує якість та відповідність складу, зазначеного в інструкції). Тому вкрай важливо акцентувати увагу пацієнта на обов'язковому точному виконанні його призначень.

Своєчасне виявлення та лікування дефіциту магнію є ефективним методом боротьби зі стресом. Комплексний препарат Магнікум-антистрес рекомендований для використання у дітей від 6 років та дорослих пацієнтів. Галина Володимирівна також зауважила, що лікар не лише призначає лікування, а й несе відповідальність за результат. Тому необхідно пояснити пацієнту важливість обов'язкового точного виконання призначень, адже це є запорукою одужання.

Підготувала Ольга Загора



Розфарбуй свій світ світ спокоем!

для симптоматичного
лікування дефіциту
магнію



Інформацію надано скорочено. З повною інформацією про препарат можна ознайомитися в інструкції для медичного застосування препарату. Інформація призначена для розповсюдження серед медичних і фармацевтичних спеціалістів на спеціалізованих семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики. Виробник: АТ «Київський вітамінний завод», Місцезнаходження: Україна, 04073, м. Київ, вул. Копилівська, 38. Веб-сайт: vitamin.com.ua. РП МОЗ України № UA/16534/01/01 від 11.01.2018.



КИЄВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Качество без компромиссов!