

# НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ЛЕЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

## NEW OPPORTUNITIES FOR TREATMENT OF MENTAL DISORDERS

*D. Podolyak*

*Summary.* This article is devoted to the study of new directions in the treatment of mental disorders. Particular attention is paid to the study of the effectiveness of the use of polyunsaturated fatty acids to restore their imbalance in persons suffering from psycho-neurotic diseases. The author examined the evidence-based experiments of foreign medical structures on the positive effect on the health status of introducing the patients of the studied Omega-3 PUFAs into the diet. Based on the results of the work, recommendations were made to eliminate the imbalance of Omega-3 and Omega-6 PUFAs in order to prevent marked mental and physical diseases in the population of Russia.

*Keywords:* mental disorders, polyunsaturated fatty acids, Omega-3, DHA, treatment.

*Подольяк Дария Валерьевна*

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова  
Daria.valerievna@mail.ru*

*Аннотация.* Данная статья посвящена изучению новых направлений в лечении психических расстройств. Особое внимание уделено исследованию эффективности использования полиненасыщенных жирных кислот для восстановления их дисбаланса у лиц, страдающих психо-невротическими заболеваниями. Автором рассмотрены доказательные эксперименты зарубежных медицинских структур относительно положительного влияния на состояние здоровья введения в рацион пациентов изучаемой группы Омега-3 ПНЖК. По итогу работы вынесены рекомендации для устранения дисбаланса ПНЖК Омега-3 и Омега-6 с целью предупреждения обозначенных психических и физических заболеваний у населения России.

*Ключевые слова:* психические расстройства, полиненасыщенные жирные кислоты, Омега-3, ДГК, лечение.

**С**остояние психического здоровья населения России заслуживает особого внимания как весомый прогностический фактор национальной безопасности и благосостояния государства. В ответ неустанному росту жизненных требований наряду с объективными барьерами на пути к самореализации в РФ, согласно исследованиям [7], значительной численности населения присущи нарушения психического здоровья. Современная ситуация требует исследований новых подходов к лечению психических расстройств разной этиологии, что и обусловило актуальность выбранной темы.

Анализируя наработки ведущих ученых по этой тематике, следует выделить ряд результатов относительно психического здоровья и инновационных методологий в рамках литературного анализа данной статьи таких авторов: Евсегнеев Р. А., Евсегнеева Е. Р., Коденцова В. М., Вржесинская О. А., Узбеков М. Г., Гурович И. Я., Иванова С. А., Ульянова О. В., Джинг К., Ву Т., Лим К., Круз Л., Оглетри Р. [1–6].

По последним статистическим данным Министерства здравоохранения России (2011 г.) число больных с впервые в жизни установленным диагнозом, взятых под диспансерное наблюдение психоневрологическими учреждениями, составляло 70263 человек [9]. Такая сравнительно малая обширность не дает полноценно отразить уровень проблематики, так как: во-первых, статистика устарела, ведь за семь лет заболеваемость могла ниве-

лировать данные; во-вторых, не велся учет больных вне стационара; наконец, в-третьих, подавляющее количество больных либо обращаются за помощью к частным практикам, либо не считают необходимым вообще начинать лечение. Обратившись к данным иных ресурсов — Медицинского портала «Медмедиа Холдинг», можем видеть следующие показатели — психическое или невротическое (депрессивное) расстройство наблюдается у каждого третьего россиянина. За последние годы из-за психических расстройств на 13% возросло число инвалидов. Это один из самых высоких показателей среди европейских стран. Ученые прогнозируют их дальнейшее рост. С такими темпами к 2020 году депрессия займет второе место среди причин, обуславливающих инвалидизацию в мире [7].

По данным Российского общества психиатров приведена динамика количества людей, находящихся под диспансерным наблюдением, и количество обращающихся за консультативной помощью (Рис. 1) [8].

Как видим, за консультацией в последние годы обращается все большее количество больных, а соглашаются на стационарное лечение (при необходимости) — все меньшее число.

Психическое и психологическое здоровье — особенно важный аспект исследования этой проблематики в контексте здоровья нации, ее научного и социального развития, формирования ее кадрового

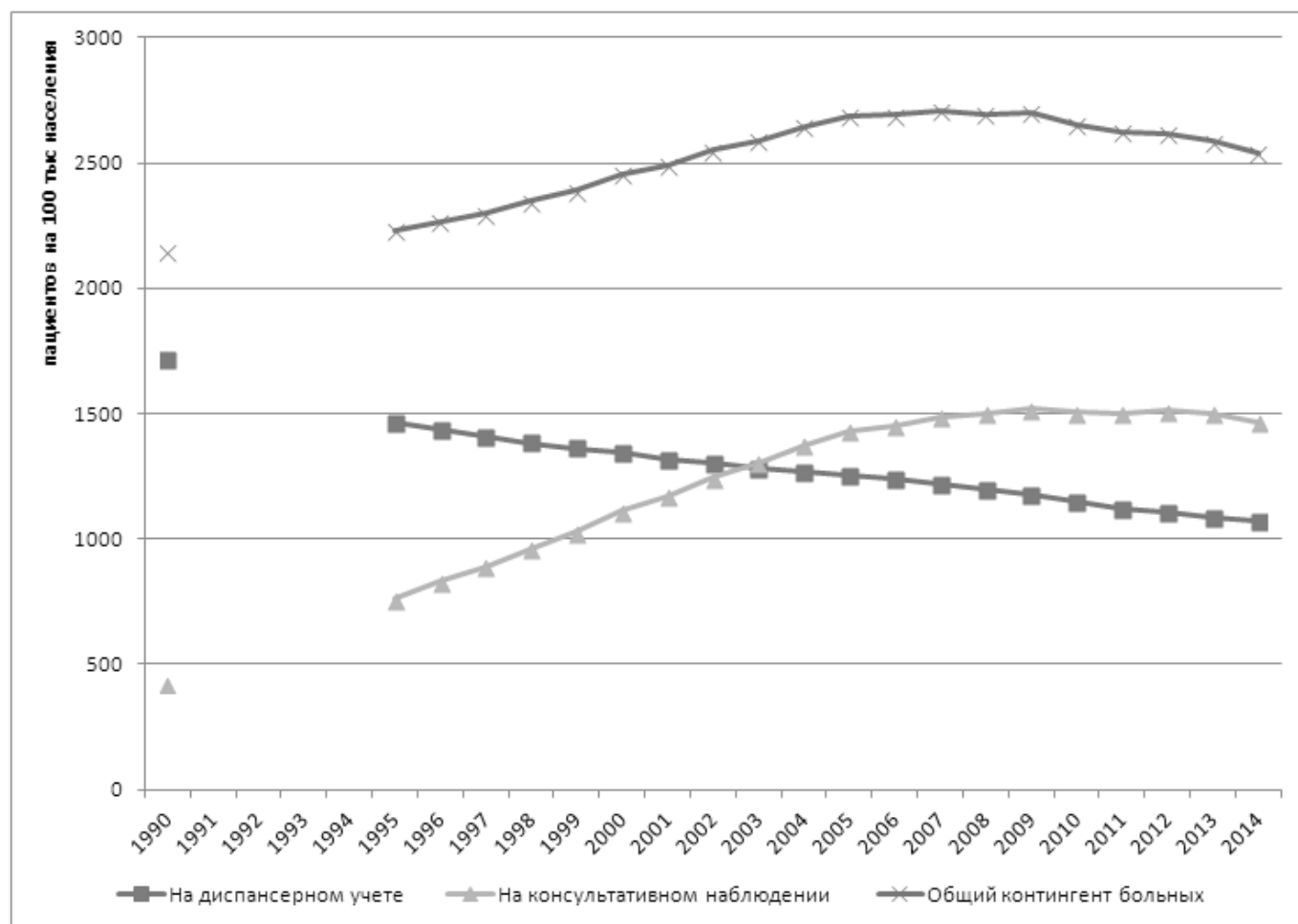


Рис. 1. Динамика учета больных, страдающих психическими расстройствами (1990–2014 г.г.)

потенциала со склонностью к инновациям, ее безопасности в целом. Риски возникновения психических расстройств или обострения растут в период повышенной сензетивности, кризиса юношеского и переходного, среднего возраста депрессогенного характера, увеличения психоэмоциональных и умственных нагрузок, роста адаптационных требований и т.п. Противодействовать всем этим вышеупомянутым рискам и оставаться психически здоровой, способной контролировать и регулировать собственный психическое состояние, современная личность способна часто лишь при условии профессиональной психологической поддержки с применением эффективных психологических и психотерапевтических методов [4, с. 97].

Психические расстройства, причиной которых является воздействие на организм человека психической травмы, составляют группу психогенных заболеваний. Они имеют функциональный характер и в большинстве случаев являются обратимыми.

Среди наиболее инновационных методов лечения психических расстройств на данном этапе медицинских исследований находится применение полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Так, в данном контексте стоит отметить, что биологическое значение именно жиров обусловлено содержанием в них таких жизненно необходимых для организма веществ, как полиненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины, фосфолипиды, стерины. Итак, биологическая роль жиров зависит от жирнокислотного состава и наличия других компонентов — фосфолипидов, витаминов и т.п. На сегодня выделяют несколько классов жирных кислот, входящих в группу пищевых жиров: насыщенные (миристиновая, пальмитиновая, стеариновая и др.), мононенасыщенные (олеиновая — Омега-9), полиненасыщенные (арахидоновая, линолевая — Омега-6 и эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) Омега-3) жирные кислоты [2, с. 26]. Как было указано, именно ПНЖК представляют наибольший интерес,

как наименее исследованные и наиболее перспективные для применения в психиатрии.

Основные механизмы действия Омега-3 жирных кислот:

- ◆ регуляция синтеза эйкозаноидов;
- ◆ модификация состава жирных кислот, фосфолипидов клеточных мембран;
- ◆ воздействия на инозитный липидный цикл и сигнальную систему клеток;
- ◆ воздействия на Ca<sup>2+</sup>-каналы;
- ◆ влияния на ферменты и рецепторы клеток [1, с. 109].

В сущности, ДГК является основным структурным компонентом нейронных мембран, а изменение состава жирных кислот нейронных мембран приводит к функциональным изменениям в активности рецепторов и других белков, встроенных в мембранный фосфолипид. ЭПК имеет важные физиологические функции, которые могут влиять на активность нейронов [5, с. 1168].

Результатом действия Омега-3 жирных кислот является их положительное влияние на абсолютно все органы и системы. Эпидемиологические исследования Государственной медицинской ассоциации штата Миссисипи показали, что существует зависимость между употреблением Омега-3 жирных кислот и развитием психических заболеваний. В странах, где рыба является традиционным продуктом питания, уровень заболеваемости маниакально-депрессивным синдромом и самоубийств ниже по сравнению со странами, где низкий уровень потребления Омега-3 жирных кислот. Например, проникновение западного типа питания в Гренландию привело к появлению и увеличению числа депрессий [6, с. 156]. Изучение сосудов головного мозга показало, что прием Омега-3 жирных кислот улучшает кровоснабжение головного мозга и уменьшает проявления депрессии у лиц пожилого возраста.

ДГК участвует в синтезе фосфатидилсерина — важного фосфолипида нервной ткани. При дефиците ДГК содержание фосфатидилсерина в нервных клетках снижается, что может привести к развитию дегенеративных заболеваний центральной нервной системы. Доказано, что содержание ДГК в гиппокампе людей, страдающих от болезни Альцгеймера, существенно снижено [3, с. 86].

Экспериментально доказано, что Омега-3 жирные кислоты восстанавливают некоторые параметры дофаминергической нейротрансмиссии, что играет важную роль в поведении и когнитивной способности.

Доказано, что дополнительный прием Омега-3 жирных кислот улучшает способность к обучению у больных, перенесших травмы мозга [2, с. 27].

Эпидемиологические исследования университета Мерилендского медицинского центра указывают на связь между депрессией и низким уровнем потребления Омега-3 жирных кислот, и биохимические исследования показали снижение уровней Омега-3 жирных кислот в мембранах эритроцитов у пациентов с депрессивным и шизофреническим расстройствами. Пять из шести двойных слепых плацебо-контролируемых исследований при шизофрении и четыре из шести таких исследований в депрессии сообщили о терапевтической пользе от Омега-3 жирных кислот в первичном или вторичном статистическом анализе, особенно когда ПНЖК добавляется к существующим психотропным препаратам. В отдельных клинических испытаниях были предложены преимущества лечения с помощью Омега-3 при пограничном расстройстве личности и комбинированного лечения жирной кислотой Омега-3 и Омега-6 нарушений гиперактивности и дефицита внимания [10].

Доказанные на сегодняшний день данные свидетельствуют о дополнительном использовании Омега-3 жирных кислот в лечении нечувствительной депрессии и шизофрении. Поскольку эти условия связаны с повышенным риском ишемической болезни сердца и сахарного диабета, жирные кислоты Омега-3 также должны приносить пользу физическому состоянию пациентов.

Поэтому актуальным является обогащение пищевых продуктов ПНЖК и создание сбалансированных рецептур продуктов повышенной пищевой ценности с улучшенным жирокислотного состава и обогащенных жирорастворимыми витаминами не только с целью лечения, но и с целью предупреждения психических расстройств. Создание таких продуктов питания выводит современное производство продуктов питания на новый уровень развития, когда они находятся между продуктами потребления и продуктами лечебного питания и приносят пользу здоровью человека. Но, увы только с помощью пищевого рациона сложно ввести необходимое количество Омега-3 жирных кислот. Ситуация усугубляется также тем фактом, что современная пищевая промышленность в производстве пищевых продуктов использует кулинарный жир, маргарины, растительные масла, богатые Омега-6 жирные кислоты и трансжирные кислоты, на фоне пониженного потребления Омега-3 жирных кислот углубляет дисбаланс между Омега-6 и Омега-3 жирных кислот в сторону увеличения поступления в организм Омега-6 жирных кислот. Для выравнивания указанно-

го дисбаланса рекомендован дополнительный прием препаратов Омега-3 жирных кислот. Рекомендуемая доза Омега-3 жирных кислот для здоровых не менее

1,1–1,4 г в день, из них 1,1 г линоленовой и 0,3–0,4 г ЭПК и ДГК. Средняя доза Омега-3 жирных кислот в лечебных рационах должно составлять от 3–9 г в сутки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Евсегнеев Р.А., Евсегнеева Е. Р. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты: новые возможности в лечении психических и поведенческих расстройств // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2012. № 3. С. 104–116.
2. Коденцова В.М., Вржесинская О. А. Обогащение рациона полиненасыщенными жирными кислотами и пищевыми волокнами: влияние на витаминный статус // Вопросы диетологии. 2012. Т. 2. № 1. С. 25–31.
3. Узбеков М.Г., Гурович И. Я., Иванова С. А. Потенциальные биомаркеры психических заболеваний в аспекте системного подхода // Социальная и клиническая психиатрия. 2016. Т. 26. № 1. С. 77–94.
4. Ульянова О. В. Особенности питания больных при психоневрологической патологии // Молодой ученый. 2016. № 20 (124). С. 96–104.
5. Jing K., Wu T., Lim K. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and cancer // Anticancer Agents Med Chem. 2013. № 13(8). P. 1162–1177.
6. Kruse L.G., Ogletree R. L. Omega-3 fatty acids and cardiovascular risk. // Journal of the Mississippi State Medical Association. 2013. № 54(6). P. 156–157.
7. Психические заболевания в России: что происходит // Медпортал. URL: <http://medportal.ru/mednovosti/news/2017/06/15/682psycho/> (Дата обращения: 05.03.18)
8. Снижение заболеваемости психическими расстройствами в России: истинная тенденция или артефакт? // Российское Общество Психиатров (РОП). URL: <http://psychiatr.ru/news/525> (Дата обращения: 05.03.18)
9. Статистическая информация // Министерство здравоохранения Российской Федерации. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/documents/6686-statisticheskaya-informatsiya> (Дата обращения: 05.03.18)
10. Omega-3 fatty acids // University of Maryland Medical Center (UMMC). URL: <https://www.umm.edu/health/medical/altmed/supplement/omega3-fatty-acids> (Дата обращения: 07.03.18)

© Подоляк Дария Валерьевна ( Daria.valerievna@mail.ru ).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова