

функціональної електростимуляції. //Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2008. – № 3. – С. 34-38.

19. Переломи шийки стегнової кістки у людей літнього та старечого віку / Герцен Г.І., Проник А.І., Остапчук М.П., Малаві Амір. – К.: "Сталь", 2003. – 170 с.

20. Рой И.В., Бабова И.К., Лазарев И.А., Воробей В.В., Бучинский С.Н., Майко В.М. Использование методов физиотерапии у больных ортопедо-травматологического профиля после металлоостеосинтеза и эндопротезирования // Травма. Том 11, №2, 2010

21. Реабілітація хворих при ендопротезуванні кульшового суглоба: Методичні рекомендації/ Філіпченко В.А., Маколінець В.І., Гращенко Т.М., Танькут О.В. з співавт. – Київ, 2005. – 28 с.

22. Смайлов С. И., Ходжаев Р. С. Интра- и экстрamedулярный компрессионный остеосинтез при переломах проксимальной части плечевой кости у детей // Ортопед., травматол. и протезир. – 2004. – № 2. – С. 87–89.

23. Сосин И.Н., Буявых А.Г. Физическая терапия хирургических, травматологических и ортопедических заболеваний./ Практическое руководство. – Екатеринбург: УрО РАН, 1996. – 372 с.

24. Специальная физиотерапия под ред. доц. Л. Николовой и проф. Св.Бойкикевой .- София: Медицина и физкультура, 1972.- 310 с.

25. Терновой К.С., Кравченко А.А., Лещинский А.Ф. Реабилитационная терапия при травмах костно-суставного аппарата (теоретические и клинические аспекты применения физических лечебных факторов). – К.: Здоров'я, 1982. – 184 с.

26. Улащик В.С. Физиотерапия: особенности использования у отдельных контингентов больных // Физиотерапевт.– 2008 – №5.– С.14-24.

27. Хвисяк Н.И., Рынденко В.Г., Зайцев А.Е., Бойко В.В. Состояние оказания помощи пострадавшим с политравмой (проблемные вопросы и перспективы развития) // XIII з'їзд ортопедів-травматологів України: зб. наук. праць. – Киев-Донецьк: ТОВ "Лебідь", 2001. - С. 12-14

28. Batavia M. Contraindications for superficial heat and therapeutic ultrasound: do sources agree? - Arch Phys Med Rehabil. – 2004. - Jun;85 (6). – P. 1006-12.

29. Busse J.W., Kaur J., Mollon B., Bhandari M. et al. Low intensity pulsed ultrasonography for fractures: systematic review of randomised controlled trials/ BMJ. 2009;338:b11.

30. Müller M.E., Allgöwer M., Schneider R., Willenegger H. Manual of Internal Fixation: Techniques Recommended By the Ao-Asif Group. – Berlin, New York: "Springer-Verlag", 1995. – 750 p.

31. Reynders P.A., Broos P.L.O. Healing of closed femoral shaft fractures treated with the AO unreamed femoral nail. A comparative study with the AO reamed femoral nail // Injury. – 2000. - №31. P.367 – 371.

Л.Г. КУДРИК, Ю.Р.СУРМЯК

ЗНАЧЕННЯ ДУХОВНОСТІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена проблемі взаємозалежності духовності і здоров'я, впливу емоцій на фізичне самопочуття людини.

Ключові слова: дух, духовність, здоров'я, емоції.

Статья посвящена проблеме взаимозависимости духовности и здоровья, влияния эмоций на физическое самочувствие человека.

Ключевые слова: дух, духовность, здоровье, эмоции.

The article focuses on the interdependence of spirituality and health, the influence of emotions on the physical well-being.

Key words: spirit, spirituality, health, emotions.

Хвороба – це червоний сигнал про те, що людина не туди прямує. Хворіючи і переживаючи муки, людина повинна усвідомити допущені порушення, удосконалювати себе духовно, шукати нові шляхи розвитку.

А. Кобзаренко

Сучасне суспільство спонукає людину перекладати відповідальність за своє здоров'я і благополуччя на інших, переважно на лікарів. Проте кожен повинен усвідомити: здоров'я – це питання нашого вибору. Ми – господарі своєї долі і повинні обстоювати своє право самостійно відповідати за себе і вчити цього своїх дітей.

Зазвичай люди не хочуть брати на себе відповідальність за свої хвороби, а довіряють її комусь іншому. І все ж зцілити себе – наш прямий обов'язок.

Проте як це зробити? Один із шляхів – підвищувати рівень власної духовності, духовної культури.

Виявлення духовності має свою структуру і градації, у своєму розвитку проходить послідовні етапи і може бути представлено як трирівневе явище [1, с. 57-58].

Перший рівень відповідає фізичному планові буття людини. Для нього характерні: потяг людини до найвищих ідеалів, але з прихованою метою – досягти особистого успіху, піднятися в суспільстві, створити собі імідж ідейної людини; жага морального вдосконалення заради схвального, прихильного до себе ставлення інших людей; прагнення служити людям, затьмарене бажанням отримати відзнаку чи винагороду; готовність до жертви, маючи на меті отримати все з лихвою. Цей ступінь духовності двоїстий, у ньому прагнення добра затьмарене корисливістю. Це пізнання добра через зло.

Другий рівень відповідає тонкому, душевному планові людського буття. Відбувається спроба подолання зла, зліт душі над подвійністю буденного життя, порив до справжньої духовності. Але ситуація злету минає, і людина знову повертається до подвійного життя. Це: туга за найвищими ідеалами, марний пошук їх у навколишньому житті, нудьга душі; готовність віддати себе в жертву за екстремальних обставин, до подвигу в ім'я високих ідеалів; бажання служити людям безкорисливо, яке здебільшого перетворюється на взаємний обмін послугами; віддавання людям своїх здібностей і талантів з прихованою чи явною погордою тим, що несхожий на інших, маєш на собі "печать Бога" (самовозвеличення, хизування).

Третій рівень – чиста духовність. Це плід постійних зусиль: молитовного подвигу, жертвування без думки про себе, безкорисливої любові до людей і служіння їм. Носіїв чистої духовності на фізичному плані було небагато: Ісус Христос, Діва Марія, апостоли, святі і подвижники різних епох і релігій.

Третій рівень характеризується очищенням від гріховних пристрастей і думок, не лише моральним вдосконаленням, а повним перетворенням людини, глибинним усвідомленням того, що відбувається у ній і довкола неї. Результатом духовного преображення стають розквіт талантів і здібностей, віддавання плодів творчої самореалізації людям, повна безкорисливість; вміння служити нижчим від себе, керувати й любити водночас; із легкістю віддавати себе в жертву, аж до згоди на смерть в ім'я найвищого ідеалу.

Практична духовність проявляється у різних життєбудівничих стратегіях. Можна виділити три основних групи людей, які прагнуть духовності.

1. Люди відкриті, налаштовані на Творця, які, однак, не прагнуть його пізнати. Вони тяжіють до сліпої віри, обрядовості, мають страх Божий, у своєму житті намагаються дотримуватися заповідей Божих.

2. Люди, які не вдовольняються сліпою вірою, прагнуть до пізнання Бога, але не відмовляються від звичного життя “в миру”. Найбільш цілеспрямовані у пізнанні Бога стають філософами.

3. Люди, які відчувають у собі тяжіння до Бога, бажання служити Йому. Це священики, ченці, для яких Бог є метою життя.

Отже, у виявленні духовності існують певні ступені, кожен з яких дозволяє людині здійснити поступ на шляху духовного вдосконалення.

М.Савчин з позицій християнської етики виділяє інтегральні показники духовного потенціалу людини [8, с.154-155]:

- 1) віра в Бога, в Божу благодать, щира молитва;
- 2) особистість займає позицію добра, не творить зла;
- 3) любов, відкритість до інших людей;
- 4) внутрішня гармонія;
- 5) мир із собою та світом, спокій;
- 6) у людині відсутні негативізм, невротизм, психопатії, акцентуації;
- 7) її життєдіяльності притаманні конструктивність, продуктивність та творчість;
- 8) особистість не тільки розумна, але й мудра, налаштована на вічні цінності.

Пробудження духовності дає особистості більшу незалежність від оточення, спрямовує її до ідеальної мети – до обоження. Через нарощування духовності людство може знайти розв’язки глобальних проблем сучасної цивілізації та нові шляхи розкриття глибинного потенціалу людини.

Діагностика духовного потенціалу людини пов’язана з вивченням цілісної життєдіяльності особистості, її життєвої і творчої біографії. Для визначення можливих шляхів духовного розвитку людини важливо знати особливості самосвідомості, спрямованість особистості, її ціннісні орієнтації, життєву позицію, духовний досвід.

Св.Тереза Авільська описала дух так: *“Дух – це життя Бога всередині нас”*.

Не слід ототожнювати поняття “духовний” і “релігійний”. Релігія – це традиція, догма і приписи, яких люди дотримуються протягом довгого періоду часу. Приналежність людини до тої чи іншої релігії, як правило, визначається її народженням у тій чи іншій країні чи культурі, тобто приходить ззовні. **Духовність приходить зсередини як наслідок внутрішніх пошуків і духовної роботи.** Духовна практика – це засіб, здатний підняти своє життя на більш високий рівень й отримати вище керівництво у вирішенні життєвих труднощів.

У Дайер у своїй книзі “У каждой проблемы есть духовное решение” виділяє сім складових духовності: 1) повна залежність від Бога; 2) любов; 3) розуміння своєї вічності; 4) чистий розум; 5) великодушність і вдячність; 6) відчуття своєї єдності з усім сущим; 7) радість [3, с.28].

Залежність від Бога – це довіра до Нього, покладання на Його волю. Це здатність передати будь-яку проблему на розгляд цієї невидимої сили, яка є нашим джерелом, із яким ми постійно пов’язані. Духовне життя не є самотнім і відчуженим, – це життя з Богом, який є нашим партнером і наставником.

“Суть усього божественного – любов”, – сказав Е.Сведенборг. **Любов** – це сила, котра з’єднує всі атоми у Всесвіті. Це співробітництво, а не протиборство, довіра, а не сумнів, гармонія, а не внутрішні суперечності. Любов допомагає справитися з усім негативним, не пригнічуючи, а перетворюючи його своїми високочастотними вібраціями, подібно до того як світло розсіює темряву самою своєю присутністю.

К.Юнг відзначив, що *“про людину можна судити за її ставленням до вічності”*. Духовна людина знає, що наш дух невіддільний від вічності. Життя може змінювати форму, але його знищити неможливо. **Усвідомлення своєї вічності** дозволяє глянути на життя з ширшої перспективи. Впевненість у тому, що якась частина тебе завжди існувала і буде існувати, знімає напругу у будь-якій ситуації, допомагає позбутися страху, осуду і всього негативного.

До *чистого розуму* приходимо через молитву і медитацію. Це позбавлення метушні думок і вміння слухати внутрішній голос. Досягти стану “пустого” розуму – значить позбутися від негативних почуттів, викликаних подіями минулого, що веде до прощення, здатності відпустити минуле. Чистий розум вільний від ідей, що йдуть від его, від низьких енергій ненависті, почуття вини, сорому, гніву, мстивості, – він спокійний і умиротворений.

Щоб набути *великодушність і вдячність*, слід нагадувати собі, що ми прийшли у цей світ з пустими руками і відійдемо з нього так само. Віддавати своє життя іншим і бути вдячним за це, пам’ятаючи, що ми отримуємо від світу стільки ж, скільки йому віддаємо (“що посієш, те й пожнеш”).

На рівні духовної свідомості ми відчуваємо свою *єдність з усім сущим*, зв’язок з усіма іншими живими істотами. Ми перестали ототожнювати себе із своїм тілом, розумом, своєю особистістю і всіма її досягненнями, замість цього ми відчуваємо єдність з усім Всесвітом і з Богом. Ми – не те, що ми маємо, що робимо і що думають про нас інші. Ми духовним чином поєднані з Богом і з усім Його творінням, і отже, в нашому розпорядженні необмежений запас засобів, які допомагають знайти спокій і вирішити всі проблеми.

У зовнішньому образі людей, які досягли духовної свідомості, незмінно присутня риса, яку неможливо не помітити: *радість*, блаженство. Відчуття радості є надійним критерієм духовного просвітлення. Якщо більшу частину часу ми схвильовані, нещасні, ображені на інших, пригнічені, розчаровані, озлоблені, роздратовані тощо – значить наше енергетичне поле засмічене і в нас нема зв’язку з Духом. Коли людина переживає єднання з Духом, вона не ображається, нікого не засуджує. Вона перебуває у благодаті, усвідомлюючи свій зв’язок з Богом, і тому ніщо зовнішнє не може вплинути на неї і вивести її з рівноваги.

Духовність подібна до здоров’я. У деяких людей прекрасне здоров’я, у інших гірше, проте воно є у кожного. Те саме з духовністю. Кожна людина є духовною сутністю. Духовність деяких людей проявлена повною мірою, тому вони сповнені радості, любові, доброти. Духовна природа інших прихована, з усіма наслідками, що звідси випливають.

Як це не парадоксально, але духовність, рівень духовного розвитку людини, виявляється, можна оцінити і виміряти. Це не є щось розпливчате, а цілком конкретне. **Ступінь усвідомленості, духовний розвиток або космічний статус людини упізнаються за силою магнетизму її особистості і конкретними справами.** Якщо у присутності людини цікаво, легко і приємно, то це світла, духовна людина. Якщо щось насторожує, відштовхує, тисне, то, найімовірніше, це людина з тяжкою енергетикою. Від ступеня духовної чистоти людини залежить ємність енергетичних полів: чим більша чистота, тим більша концентрація енергій довкола, тим цікавіша і приємніша людина. Чим більша потужність енергетичних полів, тим ширші можливості людини.

“Під духовністю розуміється стан свідомості, яка звільнилася від здатності руйнувати і набула здатності творити”, – стверджує Р.Доля [5, с.56]. Така свідомість випромінює у простір витончену енергію, у якій присутні стани спокою, радості, любові, життєствердної сили.

Як доводить сьогодні наука, усе в нашому Всесвіті – енергія, Всесвіт пронизаний вібраціями певної частоти. Низькочастотні вібрації мають більшу щільність, високочастотні меншу. Низька частота вібрацій свідомості – серйозна перешкода на шляху до духовності. Дух має найвищу частоту вібрацій. Перебуваючи на духовному рівні, людина віддана Богові, сповнена любові, знає про вічність життя, чиста розумом, великодушна і вдячна, відчуває свою єдність з усім сущим, радісна, сповнена віри і надії, співчуття, прощення, терпимості.

Ці високі вібрації Духу витісняють низькі частоти, яким не залишається місця в енергіях любові. Одухотворення життєвого простору – це шлях до позбавлення від проблем, у тому числі зі здоров’ям.

Енергії з низькою частотою вібрацій можуть серйозно зашкодити нашому здоров’ю. Щоб цього запобігти, необхідно перш за все навчитися розпізнавати енергетичні вібрації з низькими частотами. Про їх появу можна судити за такими ознаками, як страх, занепокоєність, почуття вини, марнославство, гнів, заздрість, жадібність, лихослів’я,

лицемірство, ненависть, сором, ревність, егоїзм. Заміщаючи ці інеродні енергії духовними енергіями, ми можемо позбавитися від хвороб, дискомфорту, втоми, стресу, досягнути найкращої фізичної форми.

Про вплив емоційного і ментального стану людини на фізичне здоров'я сьогодні написано сотні книг. Одне з останніх досліджень на цю тему – книга М.Пашинського, О.Константинової “Равновесие, или путь к себе истинному: методика диагностики и самодиагностики человека” (Львів, Сполом, 2009). Найбільш руйнівними емоціями автори вважають: агресію, заздрість, мстивість, захланність, ревність, страх, гнів, відчай, гординю, егоїзм, дратівливість, образливість, жорстокість, неприязнь, осуд, претензії, апатію, зловмисність, злопам'ятство, зневагу, сумнів [9, с.87].

Часто одна негативна емоція тягне за собою інші, і тоді їхня руйнівна дія значно посилюється. Наприклад, образа може потягнути за собою претензії, осуд, неприязнь, злопам'ятність. І тоді людина може отримати програми ушкодження печінки й утворення каменів, порушення обміну речовин, судинні порушення ЦНС, вузли щитовидної залози. Ревність може потягнути за собою авторитаризм, агресію, мстивість, неприязнь, підозріливість і тоді людина отримує програми аденоми простати, фіброміом, жорстких психічних порушень.

Емоції поділяються на *зовнішні*, які швидко проходять і не залишають значного сліду на полі людини, і *внутрішні*, глибинні, які осідають щільними енергіями і для вилучення яких необхідні значні зусилля. Глибинна емоція, володіючи власною енергією, на якомусь етапі починає витісняти більш позитивні емоції і домінувати. Це домінування призводить до того, що людина стає рабом емоції, все більше деформуючи своє поле. Коли деформація досягає відповідних показників, відбувається прояв на фізичному рівні. Спочатку це почуття дискомфорту, болю, слабкості, порушення функцій якої-небудь із систем, психологічні дисонанси, а далі починаються патологічні процеси [9, с.87].

Якщо негативні емоції дуже сильні, то це не лише швидко дає старт патології, – емоційний стан носіїв таких емоцій небезпечний також для здоров'я довколишніх, часто переноситься на здоров'я дітей, найближчого оточення.

Ось як описує **духовну фізіологію** давня система йоги [Див.: 6]

Злоба – породжує отруту в крові і перегріває кров, мозок, печінку і все тіло, веде до лихоманки, депресії.

Ненависть – веде до ослаблення нервової системи, занепокоєності, слабкості, кашлю, підвищення температури, втрати крові, розладів травлення.

Страх – веде до зниження артеріального тиску, слабкості, руйнує червоні кров'яні тільця, веде до блідості лица, вражає серце, печінку і шлунок, веде до порушення травлення, діареї, закріпів, імпотенції.

Самозречення – ліквідує багато порушень, таких як ревматизм, діабет, хвороби печінки і кишківника, порушення тиску, укріплює серце, мозок і нервову систему.

Чиста любов – дає радість, мир у свідомості, гармонійну роботу органів, покращення стану крові і збільшення її кількості, навіртає свідомість до Бога.

Правдивість – укріплює серце і розум, приносить щастя, мир, внутрішній спокій і духовну силу, дає безстрашність. Виліковує всі хвороби, викликані страхом.

Медитація, молитва – тонізуючий засіб, укріплює всі системи й органи, збагачує клітини крові, ліквідує всі хвороби, попереджує їх розвиток, породжує два чудесних феномени, які дають хдоров'я, пробуджують життєву енергію і піднімають дух – божественність і очищення.

Накопичивши певні проблеми, спочатку енергетичного, а потім і фізичного плану, людина може почати процес зцілення, зменшуючи негативні емоції або (водночас) підвищуючи позитивні.

Знаючи, що негативні емоції повинні чимось житися, ми повинні навчитися, як перестати їх підживлювати. Необхідно усвідомити їх руйнівну природу: моя ревність небезпечна для мене і коханої людини, мій егоїзм приведе мене до самотності, мій осуд

когось – це осуд самого себе, мої страхи притягують ще більш негативні ситуації тощо. Так ми можемо позбутися від влади негативних енергій над собою, перерозподілити енергії для формування стану здоров'я.

Якщо не давати негативним емоціям переважати, не прив'язуватися до них і не ототожнюватися з ними, вони поступово перестають нас турбувати і проявляються у новій якості. Ми починаємо бачити ситуацію у новому світлі, по-новому сприймати світ.

Кожний із нас може зцілитися завдяки нормальній циркуляції внутрішньої енергії. Для цього треба старатися максимально активізувати свій внутрішній потенціал. Коли ми розкриваємо в собі свої найкращі риси, у нас прокидається позитивна енергія, яка, усвідомлюємо ми це чи ні, зцілює нас самих і все довкола.

Висока духовність передбачає єдність людини з Богом і природою, співчуття й активну побудову довкола себе світу розуму й доброти, тобто Божественної гармонії. Коли людина діє так, у неї розкриваються колосальні можливості. Може відкритися яснобачення, загостритися інтуїція, виникнуть дивовижні можливості до цілительства і багато інших творчих здібностей.

Треба звільнити свою свідомість від невірства у власні сили і в Бога. Необхідно зрозуміти значення молитви, слід навчитися відповідати на зло добром, прощати помилки свої, близьких і чужих людей. Необхідно виховати в собі чесність, стійкість до випробувань, умиротвореність, бажання допомогти безкорисно.

Роздратована людина втрачає дуже багато енергії, тому треба, щоб розум був урівноважений, слід дисциплінувати свої почуття. Частіше необхідно бути веселим і добрим, а не похмурим і сердитим. Позитивні почуття допомагають концентрувати енергію і зберігати її, а також покращувати стан свого здоров'я.

Здавна відомо, що духовна сила – наймогутніша енергія на Землі, здатна управляти людьми, тваринами і стихіями. Тому чим більше духовних устремлень у людини, тим стійкіша вона до випробувань і хвороб. Проте духовність потребує сили волі, сміливості і послідовності. Духовна людина прагне подолати в собі сумніви, страх, егоїзм, втрату радості, невір'я, інерцію тощо. Це важко, тому що вимагається постійна робота над собою, над очищенням власної душі. Якщо людина все-таки подолає ці пороки, вивільняється колосальний потенціал енергії, яка йшла на контроль зовнішніх обставин.

Поступове викорінення негативних емоцій і думок та заміщення їх позитивними приводить нас до такого стану, де жодні стреси чи травматичні ситуації не зможуть викликати ні зовнішньої, ні внутрішньої дестабілізації, порушити нашу рівновагу. Ми зможемо стати сильнішими в усіх планах, що дозволить пришвидшувати мисленнєві процеси, розкривати творчі здібності, частіше перебувати у стані здорового тіла, розуму і душі, виходити на нові якісні рівні свідомості, наближатися до розуміння суті світобудови і життя в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеєнко А.П. Природа духовності: Монографія. – Х.: Факт, 2004. – 240 с.
2. Білодід Ю.М. Духовність: сутність, структура, функції: Монографія. – Житомир: Редакційно-видавничий відділ ІПСТ, 2003 – 192 с.
3. Дайер У. У каждой проблемы есть духовное решение. – М.: ООО “Издательский дом “София”, 2006.
4. Доля Р. Бессмертие: реальность и мифы. Йога посмертной трансформации личности / Р.Доля. – М.: Амрита-Русь, 2009. – 272 с. – (Серия “Эзотерика истоков”).
5. Доля Р.В. Учебник целителя. Причины болезней, страданий и безденежья. Почему людям выгодно страдать. Техники и практики очищения сознания и оздоровления тела / Р.Доля. – М.: Амрита-Русь, 2008. – 304 с.
6. Йога: терапия и оздоровление. – Минск, 2007.
7. Кобзаренко В.А. Познание жизни. – Львов, 2007. – 63 с.
8. Савчин М. Духовний потенціал людини. – Івано-Франківськ, 2001.

9. Пашинский М.Ф. Константинова О.Г. Равновесие, или путь к себе истинному: методика диагностики и самодиагностики человека. – Львів: СПОЛОМ, 2009. – 192 с.

Ю.О. МАТВІЄНКО

ЛІКУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ПРИ МІАСТЕНІЇ (Огляд літератури)

Стаття присвячена аналізу різних лікувальних підходів, котрі використовуються при терапії нейроімунного захворювання міастенії.

Ключові слова: міастенія, лікування, кортикостероїди, цитостатики, плазмаферез

Статья посвящена анализу разных лекарственных подходов, используемых в терапии нейроиммунного заболевания миастении.

Ключевые слова: миастения, лечение, кортикостероиды, цитостатики, плазмаферез

The article is dedicated to different therapeutic approaches, used in management of neuro-immune disease myasthenia.

Key words: myasthenia, treatment, corticosteroids, cytostatics, plasmapheresis

Міастенію (М), колись дуже важке і часто летальне захворювання, нині можна лікувати певними, відносно безпечними й ефективними препаратами. Більшість пацієнтів реагують на них добре. Сама ж терапія вимагає етапного підходу. Легкі або початкові симптоми лікують антихолінестеразними агентами. При вираженій слабості починають застосовувати пероральні імуносупресори. Початок дії останніх коливається від кількох тижнів до місяців, вони призначені для довготермінового лікування. На жаль, ці препарати мають серйозний потенціал побічних ефектів. Метою лікування залишається усунення або принаймні мінімізація клінічних проявів. Після цього дозу імуносупресорів поступово (протягом місяців) знижують до мінімальної переносимої дози. При тяжкому ступені слабості або швидкому погіршенні загального стану застосовують плазмаферез чи внутрішньовенне введення імуноглобулінів (ввІГ) – методи лікування, ефект яких швидко починається, але коротко триває. Інколи їх можна використовувати постійно, коли пацієнти не реагують на стандартні імуносупресори. Тимектомія може суттєво поліпшити самопочуття хворого і викликати ремісію. Специфічні аспекти лікування М обговорено нижче.

Антихолінестеразні препарати

Інгібітори ацетилхолінестерази є, як правило, препаратами першого ряду в лікуванні М. Вони збільшують кількість доступного ацетилхоліну нейро-м'язових сполучень шляхом пригнічення процесів його розпаду в синаптичній щілині. Піридостигмін (Местинон) – найпоширеніший препарат цього класу. Доступні й інші агенти, наприклад, неостигмін (простигмін), хоча застосовуються вони рідше. Піридостигмін призначений лише для симптоматичного лікування, але для деяких пацієнтів це єдине, що потрібно. Дія починається через 15-30 хвилин після прийому і триває 3-4 години, тому його треба застосовувати три-чотири рази на день. Стандартна стартова доза піридостигміну – 30 мг тричі на день. Багато хворих вимагають дозування 60 мг три-чотири рази на день. Максимальна безпечна доза – 120 мг чотири рази на день. Проте якщо при дозі 60-90 мг чотири рази на день у пацієнта зберігається м'язова слабкість, то до лікування слід додати імуномодулятори.

Нині доступна форма піридостигміну повільного вивільнення. Це 180-міліграмові таблетки сповільненої абсорбції, тому вони довше діють. Вони не є найкращим вибором для використання протягом дня, оскільки абсорбція піридостигміну дуже коливається, а тому складно регулювати загальну дозу препарату. Деякі хворі приймають його на ніч, щоб