

ФАРМАЦЕВТ®

ПРАКТИК

02 [188] 2020
ISSN 2409-2584

Нове життя старої
процедури:

«БАНКОВА» ТЕРАПІЯ **24**

Аптечні продажі
у 2019 році

1

У зоні особливої уваги:
коронавірус

18

Сублінгвальна
і трансбукальна
доставка ліків

28

Аптечне середовище
у художній
літературі

34

Нове життя старої процедури: «банкова» терапія

Досить часто як від лікарів, так і від пацієнтів можна почути, що застосування медичних банок є способом безнадійно застарілим і навіть варварським. Проте час не перестав переконувати у тому, що стара добра «банкова» терапія може гідно доповнювати прогресивні високотехнологічні методи лікування



ФІЗИОТЕРАПІЯ ДАВНИНИ

Банки використовували в медицині з давніх часів практично всі народи світу, вони є одним з найстаріших фізіотерапевтичних методів. Ще до того як люди навчилися обпалювати горщики, давні цілителі використовували порожні роги тварин. Пізніше для цих цілей виготовляли спеціальні посудини з дерева, бамбука, металу, порцеляни, скла.

«Банкова» терапія набула особливої популярності у Центральній Європі, в Азії та на Близькому Сході, де й досі добре відома під назвою «гіджама». Зокрема, гіджама була однією з найбільш використовуваних медичних практик у Саудівській Аравії [1].

У XIX ст. лікування банками «просували» ряд дослідників лікарів Великобританії. Останніми роками спостерігається відродження інтересу до цього методу як з боку пересічних британців, так і медичних фахівців [2].

Сьогодні медичні банки роблять зі спеціального пружно-еластичного пластику, а для створення вакууму використовують не вогонь, а електричний компресор. Існують навіть спеціальні апарати для проведення «банкового» масажу. Проте за своєю суттю банки все одно залишаються банками.

БАНКИ ЯК МЕТОД РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ

Лікування банками у наш час належить до вакуумної рефлексотерапії та є методом локального впливу зниженим тиском на різні ділянки людського тіла.

Перед тим як приступити до «банкового» масажу, важливо ретельно відлущити шкіру і посилити кровообіг — для цього використовують скраб або роблять легкий масаж сухою щіткою. Далі потрібно нанести на шкіру антицелюлітну олію, після чого почати масажувати ділянку за допомогою банки по ліній лімфоток. Масаж стегон роблять відкритою долонею — від колін і вище, масаж живота — за годинниковою стрілкою. При цьому варто уникати ділянок, де розташовані лімфатичні вузли

Незважаючи на широке застосування, механізм дії лікування банками до кінця не вивчено.

Зазвичай прийнято вважати, що «втягуючі» на себе м'які тканини, банки спричиняє подразнення рецепторів, після чого виникає місцева реакція у вигляді припливу артеріальної і венозної крові. Потім відбувається посилення лімфодієти, поліпшується живлення навколишніх тканин, стимулюються кровотоки та імунітет. На відміну від розтирань, гірчичників і перцевого пластиру вакуумна терапія впливає не тільки на шкіру, але й на м'язи, зв'язки, сухожилля, судини і нерви.

Також вважають, що банки можуть чинити рефлексорний вплив на внутрішні органи, що пов'язано з існуючими вродженими шкірно-вісцеральними рефlekсами. Результати експериментально-клінічних досліджень, проведених у XX ст., показали, що під впливом медичних банок поряд зі зниженням артеріального тиску і уповільненням пульсу тимчасово зменшується кількість лейкоцитів, підвищується згортання крові, досягається виражений протизапальний і знеболювальний ефект.

ЩО КАЖЕ ДОКАЗОВА МЕДИЦИНА

Англomовну наукову літературу щодо використання «банкової» терапії було знайдено за ключовими словами в базах даних PubMed, CochraneLibrary і GoogleScholar. Було виявлено лише 223 наукові публікації, з яких 74 статті виключили з подальшого

аналізу через неактуальність. Після завершення аналізу статей, що залишилися, було запропоновано декілька теорій для пояснення ефектів, спричинених «банкуванням» (теорії «вхідних воріт», «рефлекторних зон», імунологічна, детоксикаційна тощо). Зазначається, що ці теорії можуть накладатися одна на одну або «працювати» взаємозамінно для досягнення різних терапевтичних ефектів при певних захворюваннях та патологічних станах. При цьому цілком ймовірно, що єдиної теорії, яка б пояснювала увесь спектр ефектів «банкової» терапії, взагалі не існує. Отже, необхідні подальші дослідження для того, щоб підтримати або спростувати вищезазначені теорії, а також для розробки інноваційних концепцій застосування медичних банок у майбутньому [3].

Також нещодавно було оцінено докази з літератури щодо ефективності застосування «банкової» терапії при хронічному болю в спині у дорослих пацієнтів. Систематичний огляд опублікованих даних у національних і міжнародних базах та наступний мета-аналіз провели два незалежних дослідники. Перш за все експерти звернули увагу на відсутність стандартизованих протоколів лікування. Ефективність методу оцінювали за такими основними критеріями, як інтенсивність болю, фізична активність, якість життя та ноцицептивний поріг больової чутливості. Експерти зазначили, що використання «банкової» терапії сприяє значному зноженню показника інтенсивності болю ($p=0,001$) та є перспективним методом лікування хронічного болю в спині у дорослих. При цьому експерти наголошують,



Багато овоортворення, зокрема, американської плавачки, 23-разовий олімпійський чемпіон Майкл Фелло, були офотографовані з великими темними-червоними плямами на шкірі. Олімпійці кажуть, що використовують банкову терапію для зменшення вираженості болю, а також з метою окуриваючого відновлення після виснажливих тренувань і змагань [5]



що необхідно встановити стандартизовані протоколи для цього втручання, оскільки стандартизація є дуже важливим кроком для усунення або зменшення гетерогенності по відношенню до тривалості, способу застосування та типу «банкової» терапії [4].

ПОКАЗАННЯ

Медичні банки використовують для лікування широкого спектра захворювань.

Показання до їх використання зазвичай визначає лікар, але значною мірою поширене й самолікування. «Банкову» терапію проводять при патології органів дихання (хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма); хворобах, що супроводжуються зниженням адаптивних можливостей організму; захворюваннях периферичних нервів (невралгія, неврит, поліневрит).

Банки застосовують у спортивній медицині як засіб, що сприяє зменшенню болю, який виникає через надмірне фізичне навантаження.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Противопоказаннями до використання медичних банок є: легенева кровотеча, захворювання та пошкодження шкіри, важкі серцево-судинні захворювання, загальне виснаження, лихоманка, збуджений стан хворого.

Банки не рекомендують застосовувати у дітей та категорично не рекомендують дітям дошкільного віку.

У будь-якому випадку тривалість процедури не повинна перевищувати 10–15 хв.

СУЧАСНИЙ МАСАЖ

Останнім часом користується популярністю «банковий» масаж, який на відміну від апаратного вакуумного масажу, що виконує фахівець у салоні, можна робити вдома самостійно. До зазначеної антицелюлітної процедури доцільно придивитися усім, хто бажає позбавитися «проблемних зон». При цьому наголошують, що ефекту можна досягти лише при одночасному дотриманні режиму збалансованого харчування та регулярних тренувань.



Банковий масаж (перш за все оалонний, вакуумно-роликотий) протипоказаний при захворюваннях серцево-судинної системи; запальних процесах шкіри у отаді загоєтряння; відкритих ранах; варикозному розширенні вен у зоні проведення масажу; охлютності до утворення тромбів; у період вагтності та годування груддю; при цукровому діабеті

Отже, вважають, що «банковий» масаж покращує кровообіг, стимулюючи лімфотік і прискорюючи обмін речовин, сприяє виведенню токсинів, шлаків і рідини з організму, допомагає зміцнити м'язи. Такий масаж усуває втому і напруження м'язів після тривалих тренувань.

Спільної думки щодо того, чи банками з якого матеріалу віддати перевагу, не існує. Одні користувачі вважають, що найкращим вибором для вакуумного масажу в домашніх умовах є силіконові банки, оскільки вони простіші у застосуванні та краще ковзають по шкірі. До того ж, застосування силіконових банок не залишає на шкірі таких виражених гематом, як після використання скляних виробів. Інша частина адептів «банкового» масажу запевняє, що краще ковзає по шкірі скло.

Також для «банкового» масажу знадобиться антицелюлітна олія. Її можна придати в аптеці або приготувати самостійно з масла-основи (олівинове, мигдальне, лляне, персикове) та ефірних масел цитрусових, лаванди, евалліпта, герані, перцевої м'яти (не більше 10–15 крапель ефірних масел на 200 мл масла-основи).

Курс вакуумного масажу від целюліту та з метою схуднення становить від 10 до 20 процедур (через день). Повторювати курс варто не раніше ніж через 2 міс.

Підготувала Олександра Демечка, канд. біол. наук

Список літератури знаходиться в редакції