

Подпитка нервной системы. Витамины группы В



Для нормального функционирования нервной системы и деятельности мозга самыми важными можно, пожалуй, назвать витамины группы В. Несмотря на то, что каждый из них отвечает за определенный участок работы, их всегда определяют в один «отряд».

Они по праву носят название нейротропных средств и используются для профилактики стрессов, нагрузок, различных заболеваний и при лечении радикулопатии и боли в нижней части спины (БНС), поскольку способны подействовать на спастический компонент заболевания, оптимизировать восстановление поврежденных нервных клеток и добиться полной ремиссии.

В1 (тиамин)

Регулирует работу нервной системы и мозга, способствует миелинизации нервных волокон и улучшает проведение нервных импульсов

В6 (пиридоксин)

Важен для нормальной работы нервной системы и синтеза нейромедиаторов, нормализует процессы возбуждения и торможения в ЦНС

В12 (цианокобаламин)

Защищает нервные волокна от разрушения, блокирует синтез медиаторов воспаления и боли, улучшает обмен серотонина

— В дефиците

Недостаток витаминов группы В – прямой путь к нарушению работы нервной системы, к депрессии, хронической усталости, неврологическим проблемам. Так, гиповитаминоз витамина В1 грозит развитием болезни бери-бери, для которой характерны такие признаки, как слабость, атрофия мышц, невриты, параличи.

Одним из проявлений нехватки В6 могут стать периферические полиневриты, поэтому витамин нередко включают в комплексную терапию радикулитов, невритов и невралгий. Даже незначительный дефицит В12 может привести к расстройствам нервной системы (плохое настроение, усталость, быстрая утомляемость, нервозность, нарушения сна).

— Где взять?

Витамины группы В не накапливаются в организме, и их запас нужно пополнять каждый день. При этом важно учитывать, что вещества, содержащиеся в пищевых продуктах (злаки, хлеб грубого помола, крупы, кисломолочные продукты, зеленые листовые овощи, мясо, рыба, дрожжи и др.), легко разрушаются при термической обработке, совместном употреблении с кофеином, алкоголем и рафинированным сахаром, при курении. Также витамины активно выводятся из организма при приеме антибиотиков, стрессах, ОРВИ.

Выходом из ситуации может стать прием препаратов витаминов группы В. Причем эффективнее принимать их в комплексе, чем каждый по отдельности, потому что они усиливают действие друг друга. Особенно это важно при радикулопатии и БНС, лечение которых обычно продолжительное и комплексное.

Поскольку БНС сопровождается повреждающим воздействием на нервные волокна, то без восстановления их структуры невозможно добиться полного избавления от радикулопатии. Но это может произойти при использовании высокодозированных препаратов витаминов группы В.

Например, в растворе для инъекций известного препарата витаминов группы В содержатся тиамин гидрохлорид (В1 – 100 мг), пиридоксин гидрохлорид (В6 – 100 мг) и цианокобаламин (В12 – 1 мг). Введение в лекарственную форму местного анестетика лидокаина (20 мг) позволяет уменьшить болезненность инъекций и способствует дополнительному облегчению болевого синдрома.

Благодаря своим свойствам, он уменьшает потребность в НПВП, что позволяет сократить их дозу и продолжительность приема, снижая тем самым риск побочных эффектов со стороны ЖКТ.