

THE IMPORTANCE OF MEDICINAL PLANTS IN JOINT DISEASES AND METHODS OF HERBAL TREATMENT AT HOME

Abduraimov Musurmonbek Mustafoyevich

Assistant of the Department of Propaedeutics of Internal Diseases, Rehabilitation,
Folk Medicine and Endocrinology

Annotation: Joint diseases are a leading cause of chronic pain, structural deformities, and long-term disability worldwide. This thesis explores the evidence-based role of phytotherapy in the comprehensive management of arthrological conditions. It highlights the use of specific medicinal plants with targeted anti-inflammatory and chondroprotective properties, providing a rationale for safe, clinical-grade herbal treatment methods adapted for home and rehabilitative use.

Keywords: joint diseases, phytotherapy, medicinal plants, traditional medicine, home treatment, rehabilitation, osteoarthritis.

Актуальность проблемы. Заболевания опорно-двигательного аппарата, в частности остеоартрит, ревматоидный артрит и подагра, занимают одно из ведущих мест среди причин хронической боли и снижения качества жизни пациентов. Хроническое рецидивирующее течение данных патологий требует длительного, часто пожизненного медикаментозного контроля. Однако постоянный прием базисной терапии и синтетических нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) сопряжен с высоким риском развития побочных эффектов. НПВП-индуцированные гастропатии, нефротоксичность и кардиоваскулярные осложнения становятся серьезным препятствием для полноценного лечения, особенно у коморбидных пациентов, страдающих сопутствующей артериальной гипертензией или хронической болезнью почек. В связи с этим интеграция методов традиционной (народной) медицины и фитотерапии в качестве безопасного комплементарного лечения на

этапах реабилитации и в домашних условиях приобретает исключительную клиническую значимость.

Цель исследования. Научно обосновать эффективность применения лекарственных растений при дегенеративно-дистрофических и воспалительных заболеваниях суставов, а также систематизировать патогенетически оправданные методы траволечения, доступные для самостоятельного применения пациентами в домашних условиях.

Материалы и методы. В основу работы положен аналитический обзор современных клинических и фармакогностических данных, посвященных изучению свойств лекарственного растительного сырья. Оценивались механизмы воздействия биологически активных веществ (флавоноидов, салицилатов, алкалоидов, эфирных масел и микроэлементов) на патогенез суставного синдрома: ингибирование медиаторов воспаления, улучшение микроциркуляции и стимуляция репаративных процессов в гиалиновом хряще и синовиальной оболочке.

Результаты и их обсуждение. Терапевтический потенциал фитопрепаратов при артропатиях реализуется через многоцелевое воздействие на ткани сустава. Установлено, что растения, богатые природными салицилатами (кора ивы белой – *Salix alba*, сабельник болотный – *Comarum palustre*), оказывают выраженное противовоспалительное и анальгезирующее действие. Их активные компоненты способны мягко ингибировать циклооксигеназу, снижая выработку простагландинов в очаге воспаления, при этом не оказывая ulcerогенного действия на слизистую оболочку желудка. При подагрическом артрите высокую эффективность демонстрируют крапива двудомная (*Urtica dioica*) и корень лопуха (*Arctium lappa*), которые стимулируют выведение мочевой кислоты (уратов) и нормализуют пуриновый обмен.

В амбулаторной и домашней практике фитотерапия подразделяется на системную и местную. Системное воздействие достигается курсовым приемом многокомпонентных сборов в виде фиточаев, отваров и водных настоев. Они обеспечивают мягкую дезинтоксикацию, улучшают реологические свойства крови, снижают оксидативный стресс и модулируют иммунный ответ.

Местное лечение играет решающую роль в быстром купировании болевого синдрома и утренней скованности. Оно включает использование компрессов, аппликаций и растираний на основе спиртовых и масляных экстрактов. Биологически активные вещества при местном нанесении проникают через эпидермальный барьер, способствуя вазодилатации капилляров, устранению рефлекторного спазма периартикулярных мышц (мышечного дефанса) и улучшению трофики структур сустава. Особого внимания заслуживает применение корня окопника лекарственного (*Symphytum officinale*), содержащего аллантаин, который напрямую стимулирует пролиферацию клеток и регенерацию хрящевой ткани. Также эффективны согревающие растирания с использованием экстрактов стручкового перца (*Capsicum annuum*), капсаицин которого истощает запасы субстанции Р в нервных окончаниях, обеспечивая стойкий анальгетический эффект. Важно отметить, что домашнее траволечение должно применяться вне фазы острого, гнойного или высокоактивного иммунного воспаления, строго соблюдая принципы медицинской безопасности.

Выводы. Комплексное использование фитотерапии в лечении заболеваний суставов является патогенетически обоснованным и клинически эффективным подходом. Грамотное, систематическое применение лекарственных растений в домашних условиях, согласованное с лечащим врачом, позволяет существенно снизить потребность в синтетических анальгетиках, минимизировать риск системных осложнений, пролонгировать период клинической ремиссии и

значительно улучшить функциональную активность опорно-двигательного аппарата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Каратеев А.Е.** Фитопрепараты в лечении заболеваний суставов: эффективность и безопасность экстракта коры ивы белой. // *Современная ревматология*. – 2013. – № 1. – С. 87-93.
2. **Vlachoianis, J. E., Cameron, M., & Chrubasik, S.** (2009). *A systematic review on the effectiveness of willow bark for musculoskeletal pain*. *Phytotherapy Research*, 23(7), 897-900.
3. **Koll, R., Buhr, M., Dieter, R., et al.** (2004). *Efficacy of a comfrey root (Symphyti offic. radix) extract ointment in the treatment of patients with painful osteoarthritis of the knee: Results of a double-blind, randomised, bicenter, placebo-controlled trial*. *Phytomedicine*, 11(6), 470-477.
4. **Laslett, L. L., & Jones, G.** (2014). *Capsaicin for osteoarthritis pain*. *Progress in Drug Research*, 68, 277-291.
5. **Зоткин Е.Г., Бадюкин В.В.** Опыт применения экстракта сабельника болотного (*Comarum palustre*) в комплексном лечении остеоартрита. // *Русский медицинский журнал (РМЖ)*. – 2015. – Т. 23, № 7. – С. 396-400.
6. **Franca, M., et al.** (2025). *Urtica dioica L.: A Comprehensive Review of its Phytochemical Composition and Pharmacological Properties*. *Pharmacognosy Journal*, 17(1).
7. **Шостак Н.А., Клименко А.А., Бабадаева Н.М.** Локальная терапия при заболеваниях суставов: фокус на мази на основе окопника лекарственного (*Symphytum officinale*). // *Научно-практическая ревматология*. – 2014. – № 52(3). – С. 341-345.
8. **Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Малышко М.А.** Фитотерапия ревматических заболеваний и подагры (Руководство для врачей). // Москва: Издательство *Практическая медицина*, 2017. – 288 с.