

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПРОМИСЛОВОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ЛІКІВ ТА КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ
КАФЕДРА АПТЕЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ЛІКІВ

MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE
NATIONAL UNIVERSITY OF PHARMACY
DEPARTMENT OF INDUSTRIAL TECHNOLOGY OF MEDICINES AND COSMETICS
DEPARTMENT OF DRUG TECHNOLOGY



Матеріали
V міжнародної науково-практичної конференції
Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ
У ГАЛУЗІ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

FUNDAMENTAL AND APPLIED RESEARCH IN THE
FIELD OF PHARMACEUTICAL TECHNOLOGY

23 жовтня 2025 р.
October 23, 2025
Харків, Україна
Kharkiv, Ukraine

ПОТЕНЦІАЛ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИННИХ ЗАСОБІВ В КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ ІНСОМНІЇ

Ергешова Е.А, Ковальова Т.М.

Національний фармацевтичний університет, м.Харків, Україна

Вступ. Сон є одним з ключових фізіологічних процесів, необхідних для забезпечення необхідного рівня якості життя та здоров'я людини. Розлади сну, зокрема безсоння, є одним з найпоширеніших психоневрологічних станів як в Україні, так і у всьому світі й пов'язані зі станами стресу, перенапруження, а також як супровід цілої низки хронічних захворювань. За інформацією наукових джерел, близько 30 % дорослого населення планети страждає порушенням сну, що проявляється труднощами із засинанням, частими пробудженнями або раннім пробудженням, що супроводжує наступний день втомою та зниженням працездатності.

Актуальність проблеми зумовлена не лише високою поширеністю безсоння, але і його впливом на розвиток психічних та соматичних захворювань, зокрема серцево-судинних, та метаболічних порушень. В Україні проблема безсоння надзвичай актуальна через високий рівень стресових факторів, соціально-економічної нестабільності, наслідків воєнних дій, які суттєво впливають на психоемоційний стан населення.

Медикаментозне лікування безсоння передбачає використання снодійних засобів, які здатні надавати побічних ефектів, або навіть спричинити залежність. Тому усе більший відсоток пацієнтів та лікарів звертаються до альтернативних засобів – лікарської рослинної сировини та засобів на її основі. Останні, володіючи м'якоїм заспокійливою дією та практичній відсутності побічних ефектів, здатні нормалізувати сон та відтворити його нормальний циркадний ритм.

Мета. Метою даного дослідження є пошук та вивчення фармакологічних властивостей лікарських рослин, які впливають на патогенетичні механізми інсомнії, встановлення перспективності їх застосування в комплексній терапії та з метою профілактики порушень сну.

Матеріали та методи. В роботі було використано дані відкритих наукових джерел та PubMed, застосовано методи інформаційного пошуку, аналізу та узагальнення.

Результати. Проведений аналіз наукових публікацій показав, що головним завданням у лікуванні інсомнії, з огляду на її патофізіологію, є відновлення нейрохімічного балансу між системами збудження та механізмами, що відповідають за сон. Це передбачає зниження надмірної активності збуджувальних нейромедіаторів (норадреналін, серотінін, ацетилхолін, орексин, дофамін) та одночасне посилення дії гальмівних медіаторів (гама-аміномасляної кислоти, аденозину), які відіграють ключову роль у ініціації та підтримці сну.

В контексті викладеного, лікарські рослини та фітопрепарати на їх основі представляють значний інтерес як засоби для профілактики та лікування легких форм безсоння. Багато рослин, зокрема таких як валеріана лікарська (*Valeriana officinalis*), Соломоцвіт шорсикуватий (*Achyranthes aspera*), Мімоза соромлива (*Mimosa pudica*), деревій звичайний (*Achillea millefolium*), латаття біле

(*Nymphaea alba*), кропива собача (*Leonurus cardiac*), чай китайський (*Camellia sinensis*), тернера розлога (*Turnera aphrodisiaca*), глід колючий (*Crataegus oxyacantha*), перець п'янкий (*Piper methysticum*), пасифлора блакитна (*Passiflora caerulea*), ромашка аптечна (*Matricaria chamomilla*), Матерінка звичайна (*Origanum vulgare*), меліса лікарська (*Melissa officinalis*) та хміль звичайний (*Humulus lupulus*) та ін. містять біологічно активні речовини, які можуть м'яко модулювати нервову систему, стимулювати гальмівні механізми та сприяти розслабленню, не викликаючи вираженої сонливості чи звикання, що характерно для синтетичних снодійних.

Валеріана лікарська є однією з найбільш вивчених лікарських рослин при лікуванні безсоння. Основні активні сполуки – ізовалеріанова кислота та борнеол, які впливає на рецептори ГАМК та чинять анксиолітичний ефект. Пасифлора блакитна використовується як седативний та протитривожний засіб. Алкалоїди й флавоноїди цієї рослини впливають на ГАМК-рецептори, сприяючи зниженню нервової збудливості. Клінічні дослідження показали покращення якості сну та зменшення симптомів тривоги, а в деяких випадках — ефективність, порівнянну з бензодіазепінами, але без вираженого седативного ефекту. Ромашка аптечна відома своїм заспокійливим ефектом, зокрема при тривожних розладах і безсонні. Наукові джерела публікують дані про клінічні випробування, які продемонстрували зменшення тривожності, покращення якості сну (особливо у літніх людей та жінок після пологів) і навіть антидепресивний ефект. Вона може бути ефективним допоміжним засобом при порушеннях сну, пов'язаних із тривогою чи депресією. Кропива собача завдяки іридоїдам у своєму складі впливає на ГАМК-ергічну систему, знижуючи нервову збудливість, а флавоноїди діють на серотонінові рецептори, покращуючи емоційний стан і сон. Материнка містить ефірні олії (тимол, карвакрол) і флавоноїди, що чинять седативний, аксіолітичний та легкий снодійний ефект. Лаванда завдяки ефірним оліям (ліналоол, ліналілацетат) має виражений анксиолітичний і легкий снодійний ефект. Ароматерапія та пероральні екстракти показали зниження рівня тривожності, покращення якості сну та настрою, особливо у пацієнтів із безсонням на тлі стресу. Активні компоненти меліси (леткі сполуки, тритерпени, феноли) посилюють дію ГАМК у мозку, що знижує збудливість. Дослідження показали її анксиолітичний ефект та позитивний вплив на симптоми тривоги й безсоння. Хміль має седативну та снодійну дію завдяки гірким кислотам і флавоноїдам, які впливають на ГАМК-рецептори. Дані про клінічні дослідження підтверджують його ефективність у поєднанні з валеріаною для покращення якості сну та зменшення тривожності.

Висновки. Встановлено, що лікарські рослини мають значний потенціал у лікуванні та профілактиці інсомнії. Вони здатні знижувати тривожність, покращувати суб'єктивне сприйняття сну та підвищувати його якість, що робить їх перспективними для використання в комплексній терапії інсомнії. Таким чином, застосування фітопрепаратів є перспективним та безпечним підходом, який дозволяє впливати на основні патофізіологічні механізми розладів сну та сприяє відновленню нормального режиму сну і неспання.