

DEPRESJA

Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że depresja należy do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Według badań w ciągu swojego życia zachoruje na nią nawet kilkanaście procent populacji. Tyle samo dotknie epizod depresyjny (łagodny, umiarkowany, ciężki), zwany też depresją epizodyczną. Zaburzenie objawia się m.in. pesymistycznym nastawieniem i brakiem zdolności do odczuwania radości oraz zadowolenia. Wśród symptomów można wymienić również bezsenność i ogólne zniechęcenie. Współcześnie depresja staje się coraz poważniejszym problemem społecznym. Istnieją różne metody terapii, w tym HBOT, w której środowisko medyczne pokłada wiele nadziei.

Depresja – objawy

Wbrew pozorom oznaki depresji nie są jednoznaczne. Większość z nich dotyczy zmian nastroju, ale w niektórych sytuacjach pojawiają się też symptomy somatyczne. Nie zawsze da się ją łatwo rozpoznać. Wielu chorych cierpi na depresję latami, zupełnie nie zdając sobie z tego sprawy. Funkcjonują niekiedy na zasadzie siły rozpędu, nie mając poczucia celu, spełnienia ani radości. Najczęściej występujące objawy to anhedonia (zanik odczuwania radości) i zmniejszenie aktywności życiowej. Zaliczają się do nich także problemy w podejmowaniu decyzji, obojętność i brak zainteresowań. Chory na depresję nie ma siły wstać z łóżka ani zadbać o higienę.

Depresja nie pozwala na pozytywną ocenę własnego życia, czy to w teraźniejszości, czy przyszłości. Celuje w samoocenę i wprawia człowieka w permanentny lęk. Poczucie bezsensu i beznadziei w końcu prowadzi do myśli, że ulgę przyniesie śmierć.

Chory nierzadko ma objawy o podłożu fizycznym. Pojawiają się u niego problemy z regularnym snem (bezsenność, sen krótki, płytki, przerywany). Cierpi na brak apetytu albo przesadny apetyt. Występują zaburzenia koncentracji, pogorszenie pamięci, spadek libido. U kobiet dochodzi do zaburzeń miesiączkowania oraz zmian w cyklu.

Do sposobów leczenia depresji należy m.in. farmakoterapia, psychoterapia oraz szereg metod alternatywnych. Ponadto od lat trwają badania nad stosowaniem tlenoterapii hiperbarycznej u chorych. Procedura odnosi spore sukcesy w spowalnianiu i leczeniu innych chorób neurologicznych.

tlenoterapia hiperbaryczna i jej wpływ na leczenie depresji

Komora hiperbaryczna a leczenie depresji

Liczne badania dowodzą, że oxyterapia niesie mnóstwo korzyści dla układu nerwowego. Pozwala zapobiegać niektórym schorzeniom lub zmniejszać dolegliwości i objawy tych przewlekłych. To samo dotyczy depresji.

Tlenoterapia pomaga odbudować i zregenerować uszkodzone tkanki. Przeprowadzone na próbie 60 osób z depresją badanie dowiodło, że HBOT poprawia samopoczucie tak samo, a niekiedy lepiej niż Deanxit. Obecnie lek, znany również jako Melitracen czy Flupentixol, jest rzadko stosowany. Warto zaznaczyć, że oxyterapia jest bezpieczniejsza niż niektóre leki. Nie wywołuje też takich skutków ubocznych jak one.

HBOT bywa wsparciem w leczeniu innej formy depresji – zespołu stresu pourazowego (PTSD). Potwierdza to badanie przeprowadzone przez dra Paula G. Harcha w Kalifornii. Wzięło w nim udział 16 byłych żołnierzy, którzy mieli za sobą traumatyczne zdarzenia. Poddano ich 30-dniowej terapii, a po tym czasie ponownie zbadano. Poza poprawą pamięci i koncentracji u weteranów zredukowano średnio o połowę objawy depresji. Większość pacjentów stosujących w tym czasie leki psychoaktywne mogła je ograniczyć lub odstawić całkowicie. Badanie umożliwiło także ukazanie zależności pomiędzy poprawą pamięci a lepszym krążeniem krwi w mózgu.

HBOT a stymulacja regeneracji mózgu

Tlen ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym układu nerwowego. Nie może więc dziwić, że dostarczenie mózgowi potężnej dawki tlenu pod wysokim ciśnieniem poprawia nastrój. Prócz tego regularne sesje HBOT polepszają ogólny stan zdrowia.

Tlenoterapia hiperbaryczna wpływa na leczenie depresji, przyspieszając metabolizm komórek nerwowych. Przywraca prawidłowe funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Dzięki lepszemu dotlenieniu komórki mogą pracować sprawniej. Polepsza się także przepływ krwi do tkanek, w tym do mózgu.

Warto tu przystanąć na chwilę i pochylić się nad tematem regeneracji. W odróżnieniu od pozostałych organów mózgi nie naprawia się samoistnie. Odnowa następuje dopiero po zastymulowaniu, stąd tak ważne jest odpowiednie wspomaganie. W przypadku HBOT jest to dotlenienie. Zwiększenie podaży tlenu jest konieczne do pobudzenia neuronów do pracy. Tlen dostarczony do mózgu w podwyższonej ilości aktywuje neurony. Rozpoczyna się proces odbudowy.

Pomocą w zrozumieniu problemu służą badania nad amerykańskimi weteranami z urazowym uszkodzeniem mózgu (TBI). W 2018 roku w kwartalniku „Combat Stress Magazine” opublikowano obszerny artykuł poświęcony temu zagadnieniu. Jego autor, dr Robert Beckman, od lat zajmuje się wspieraniem weteranów z różnego rodzaju urazami, w tym TBI i PTSD.

Praca dra Beckmana opisuje pozytywny wpływ tlenoterapii na życie pacjentów. Wykazuje, że HBOT usprawnia przepływ krwi i procesy metaboliczne mózgu. Dzięki niej polepsza się jakość snu badanych, znika ból głowy i światłowstręt. Zdolności poznawcze i funkcjonowanie układu nerwowego poprawia się bez zabiegów chirurgicznych czy leków. U większości pacjentów po ok. 40 sesjach można było ograniczyć farmakoterapię prawie do zera. Pierwsze efekty u chorych z TBI zaobserwowano już po 10 wizytach w komorze hiperbarycznej.

Rola oxyterapii w leczeniu depresji – badania naukowe

W 2013 roku w „Experimental and Therapeutic Medicine” opublikowano wyniki badań chińskich naukowców. Lekarze ze szpitala w Nankinie analizowali wpływ oxyterapii na osoby po krwotoku śródmózgowym. Badano skuteczność metody w zmniejszaniu objawów depresji u rekonwalescentów. Podzielono ich na dwie grupy liczące 30 chorych. Jedną poddano serii HBOT, drugą – farmakoterapii lekiem Deanxit. Obie grupy przebadano przed leczeniem oraz miesiąc po jego zakończeniu. U osób po oxyterapii nastąpiła znaczna poprawa samopoczucia. Zastosowanym testem była skala depresji Hamiltona (HAMD). W tej grupie zaobserwowano także szybszy powrót prawidłowego funkcjonowania nerwów.

W 2017 roku pojawiła się kolejna praca poświęcona chińskim badaniom nad HBOT. Opublikowana w czasopiśmie „Medicine”, opisywała testy na pacjentach z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Specjaliści ze szpitala w Zhengzhou wdrożyli oxyterapię u chorych z depresją. Podzielili ich na trzy grupy po 20 osób i poddali standardowej rehabilitacji. Ponadto jedna z grup przechodziła sesje HBOT, a druga – psychoterapię. Trzecia nie miała dodatkowych opcji leczenia. Terapie trwały łącznie 8 tygodni (raz dziennie, 6 dni w tygodniu). Następnie poddano pacjentów ocenie z użyciem kilku metod, w tym HAMD, HAM-A i ASIA. Wykazano, że tlenoterapia oddziałuje na depresję i niepokój podobnie jak psychoterapia. Natomiast u osób po HBOT zaobserwowano znaczną poprawę w funkcjonowaniu nerwów oraz wykonywaniu codziennych czynności.

Nie można stwierdzić, że oxyterapia sama z siebie wyleczy osobę z depresją czy innymi schorzeniami. Jednak metoda sprawdza się jako znaczący element wsparcia w powrocie do pełnego zdrowia. Dodatkowo tlen podawany pod wysokim ciśnieniem zwiększa skuteczność działania niektórych leków.

Bibliografia:

<https://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2013.1043>

https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2017/07210/Effects_of_hyperbaric_oxygen_therapy_on_depression.11.aspx

<https://medium.com/@chloepaltrow/how-hbot-helps-in-treating-traumatic-brain-injury-8af42e13f95c>

<https://www.stress.org/wp-content/uploads/Newsletter/Combat%20Stress%20March%202018/html5forpc.html?page=0>