

# ФАКТЫ О ПЛАЦЕБО

Размер, форма и количество таблеток влияют на то, в какой степени проявится эффект плацебо. **Две таблетки, не содержащие ничего, кроме крахмала, помогают лучше, чем одна. Капсулы эффективнее, чем таблетки, а уколы зачастую действеннее капсул.** Бывают даже хирургические вмешательства плацебо: например, в одном американском исследовании пациенты, страдающие от остеоартрита, после операции на колене стали чувствовать себя лучше независимо от того, проводились какие бы то ни было лечебные мероприятия или нет (в группе плацебо пациентам просто разрезали кожу и показывали видео операции).

**Цвет таблетки тоже имеет значение.** Например, при депрессии эффект плацебо проявится сильнее всего, если лекарство будет желтого цвета, а от язвы желудка лучше помогут белые таблетки. Название препарата на таблетке усиливает эффект плацебо.

**Наконец, стоимость препарата тоже влияет на выраженность эффекта плацебо.** Например, в одном исследовании выяснилось, что эффект плацебо был сильнее, когда участники считали, будто их лекарство стоит 2,5 доллара за таблетку, чем когда им сказали, что цена таблетки всего 10 центов.

Крахмальная таблетка может не только улучшить состояние больного, но и привести к ухудшению самочувствия. **Эффект ноцебо** возникает, когда врач предупреждает пациента о том, что данное лекарство (не содержащее никаких активных компонентов) может привести к тем или иным побочным эффектам. При этом экспериментальные данные показывают, что неприятные симптомы, которые испытывают люди, страдающие от эффекта ноцебо, — вполне реальны. Например, в одном исследовании было продемонстрировано: у испытуемых, которых предупредили, что они почувствуют боль после того, как примут таблетку, активируются зоны мозга, ответственные за восприятие боли.

**Эффект плацебо** проявляется даже тогда, когда люди знают, что принимают плацебо. Гарвардские ученые поделили пациентов, страдающих от синдрома раздраженного кишечника, на две группы. В первой группе больные не получали никакого лечения, тогда как пациенты во второй группе должны были принимать прописанное лекарство два раза в день. При этом пациентам сказали, что таблетки не содержат никаких активных веществ (на баночках даже было написано «Плацебо»), однако предыдущие исследования якобы продемонстрировали эффективность этих препаратов в лечении синдрома раздраженного кишечника. Пациентам также объяснили, что эффективность этих таблеток связана с психологическими, а не физиологическими факторами. Результаты исследования показали, что самочувствие пациентов, знавших, какое «лекарство» они принимают, значительно улучшилось в течение нескольких недель по сравнению с теми, кто не принимал

Принято считать, что эффект плацебо может наблюдаться только у людей, так как животные не знают, чего им ожидать от лечения. Недавние исследования, впрочем, показывают, что **эффект плацебо не исключительно человеческий феномен — ему, например, подвержены собаки.** В рамках нескольких исследований животные, больные эпилепсией, были поделены на две группы: первая получала лекарство, помогающее от судорог, а во второй группе собакам давали плацебо. Обзор трех подобных экспериментов показал, что среди животных, принимающих плацебо, количество судорог сократилось у 79 процентов собак.

Ученые считают, что может существовать несколько объяснений тому, как работает плацебо у собак. Во-первых, на животных могут влиять ожидания хозяев: когда люди дают лекарство своим питомцам, они передают им уверенность в том, что лечение будет эффективно. Во-вторых, эффект плацебо может быть связан с ожиданиями самих животных: как и люди, собаки часто страдают эпилепсией на протяжении многих лет и на момент исследования имеют богатый опыт взаимодействия с лекарственными препаратами. Это может вырабатывать у собаки условный рефлекс: если мне дают таблетку, судорог станет меньше. В-третьих, не исключено, что результаты исследований связаны с циклической природой эпилепсии. Поскольку животные, которых включают в исследование, находятся на пике болезни, то вероятно, что количество судорог просто постепенно уменьшается, когда болезнь ненадолго отступает.

Несколько лет назад в американских аптеках появился препарат Obecalp (Placebo наоборот). Его изобрела Дженнифер Буттнер, племянница которой, по ее мнению, страдала ипохондрией. Эти жевательные таблетки из декстрозы (виноградного сахара) можно купить за несколько долларов. Поскольку в них нет никакого активного вещества, они продаются как пищевая добавка, а не как лекарственный препарат. Идея состоит в том, чтобы лечить детей при помощи эффекта плацебо в тех случаях, когда нет необходимости применять тяжелую артиллерию (например, антибиотики), но хочется быстрее видеть ребенка здоровым.

Почему некоторые люди подвержены эффекту плацебо больше, чем другие? Исследования показывают, что генетика может играть в этом свою роль. Такого рода данные появились относительно недавно, и пока доступны только в контексте нескольких конкретных заболеваний. Например, было показано, что подверженность эффекту плацебо у людей, страдающих социофобией, зависит от генетических факторов: **обладатели определенной формы гена 5-HTTLPR более чувствительны к эффекту плацебо.**

Аналогичным образом среди людей, страдающих от синдрома раздраженного кишечника, некоторые больше подвержены эффекту плацебо, чем другие. Недавнее исследование специалистов из Гарварда показало, что **предрасположенность к эффекту плацебо зависит от типа гена, кодирующего фермент, который участвует в расщеплении дофамина.**

Многие лекарства, особенно те, которые приходится принимать годами, влекут за собой синдром отмены: без препарата состояние даже уже здорового человека ухудшается. **Однако синдром отмены может возникнуть и при прекращении применения плацебо.** Это, например, было замечено в ходе изучения гормонозаместительной терапии у женщин после наступления менопаузы. В рамках исследования женщины принимали гормональные препараты или плацебо на протяжении многих лет: средний срок приема лекарств составил 5,7 лет. После отмены лекарственной терапии 63 процента женщин, принимавших настоящие гормональные препараты, жаловались на ухудшение самочувствия и возобновление симптомов. Однако синдром отмены настиг и женщин, принимавших плацебо: 40 процентов пациенток в группе плацебо тоже почувствовали себя хуже после того, как перестали пить таблетки.

**Эффект плацебо в разных странах работает по-разному.** Например, в Германии в 59 процентах случаев плацебо было эффективно при лечении язвы желудка, тогда как в других странах плацебо помогало больным с язвой желудка всего в 36 процентах случаев. Аналогичным образом в Бразилии эффективность плацебо при лечении язвы желудка составила всего 7 процентов. Можно было бы предположить, что немцы больше подвержены эффекту плацебо. Однако оказывается, что дело не только в национальности, но и в заболевании.

Повышенное давление в Германии поддается коррекции таблеткой-пустышкой значительно хуже, чем в других странах Европы. Разные методы введения плацебо тоже имеют разный результат. К примеру, в американском исследовании лечения мигрени было показано, что уколы плацебо в полтора раза эффективнее, чем таблетки, тогда как в аналогичном европейском исследовании, напротив, таблетки-пустышки помогали людям лучше, чем уколы.

Исследования показывают, что **эффект плацебо можно использовать для постепенного уменьшения дозы лекарственного препарата**. В этом случае пациенту сначала прописывают настоящее лекарство. Затем, по мере того, как тело человека привыкает к изменениям, возникающим на фоне приема препарата, доза действующего вещества постепенно уменьшается.

Исследования показывают, что это действительно работает: эффект плацебо позволяет уменьшать дозу препарата у больных, страдающих рассеянным склерозом, астмой, синдромом дефицита внимания и аллергическим ринитом. В этих исследованиях, как правило, не происходит полного отказа от активного вещества, но его доза сильно сокращается.

Использование такой схемы лечения может быть особенно перспективно, когда препарат обладает серьезными побочными эффектами и снижение дозировки позволяет существенно улучшить качество жизни.

Недавнее исследование показало, что **около половины немецких врачей регулярно прописывают своим больным плацебо**, а в Баварии к таким методам прибегают 88 процентов семейных врачей. Как правило, подобные формы лечения включают в себя гомеопатию и витамины, однако иногда врачи даже организуют поддельные операции.

**В Великобритании 12 процентов опрошенных семейных врачей признались**, что прописывали своим больным препараты-пустышки (например, сахарные таблетки или солевой раствор) хотя бы один раз в своей практике. Больше половины американских врачей тоже прописывают пациентам плацебо.

Зачастую врачи дают таблетку-пустышку, когда им кажется, что все другие опции уже исчерпаны. Иногда это связано с тем, что нужного лекарства не существует в природе; иногда врачи остерегаются прописывать пациентам сильнодействующие препараты из-за возможных побочных эффектов. Бывают случаи, когда пациенты неоднократно жалуются на усталость или другие неспецифические симптомы, и врачи, отчаявшись выявить истинную причину этого симптома, прописывают больным витамины или плацебо. Кроме того, иногда пациенты настаивают на том, чтобы врач назначил хоть что-нибудь. В таких случаях доктора иногда решают, что прописать плацебо безопаснее, чем не прописать ничего.