

МЕТОДИ СПА-ТЕРАПІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ АТМОСФЕРНИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ

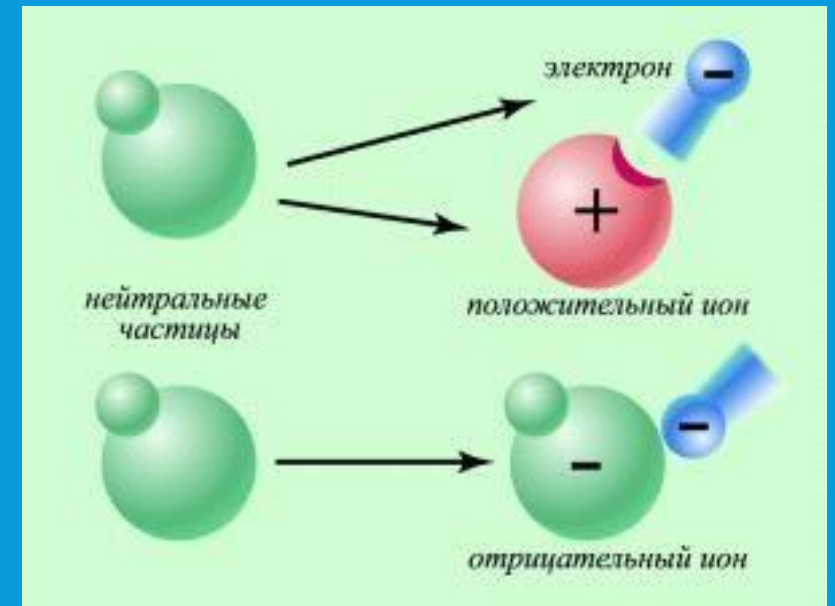
Лекція 3

АЕРОІОНОТЕРАПІЯ

- Термін аероіонотерапія походить від грецьких слів aeris - повітря, ion - що йде, рухається. Що ж таке аероіонотерапія і звідки бере початок ця методика оздоровлення?
- Ще в Древній Греції усіма відомий лікар Гіппократ відмічав, що морське повітря, а також гірське повітря дуже сприятливо впливають на людину, і можуть зцілити його від великої кількості хвороб. Саме Гіппократ подав ідею створювати аерарії - спеціально відведені місця для прогулянок.
- Великий лікар говорив, що "повітря - це пасовище життя і найбільший володар у всьому". Ось таким чином і було дано початок лікуванню повітрям - аероіонотерапії.

АЕРОІОНИ

- Аероіонотерапія - це такий метод лікування і оздоровлення організму, при якому існує можливість формувати спрямований потік аероіонів певної щільності.
- Що таке аероіони? В повітрі містяться іони: позитивно заряджені - (заряд +) і негативно заряджені - (заряд -). У свою чергу, аероіони підвищують розумову і фізичну працездатність, допомагають організму людини знімати стрес, а також підвищують опірність людського організму до різних інфекційних захворювань. При збільшенні числа аероіонів в повітрі, існує можливість сприятливо впливати на організм людини.



ВПЛИВ АЕРОІОНІВ

- Аэроионы влияют на наш организм двумя путями – кожа, лёгкие. Проникая сквозь кожу, аэроионы повышают её газообмен. Существуют хорошие результаты при лечении таких кожных болезней как экзема и фурункулез. Влияние, которое оказывают аэроионы на рецепторы кожи, способно изменить тонус центральной нервной системы.
- Но основным путём воздействия аэроионов считаются лёгкие, где происходит внутренний электрообмен.



ВИДИ АЕРОІОНОТЕРАПІЇ

- Існують 2 види аероіонотерапії:
- природна і штучна.
- Що стосується природної аероіонотерапії, то вона полягає в знаходженні в місцях з чистим іонізованим повітрям, тривалий час.
- Це можуть бути гори, місця поруч з водоспадами, річками. Тривале перебування в таких місцях дуже корисно тому як має як профілактичний, так і лікувальне значення.

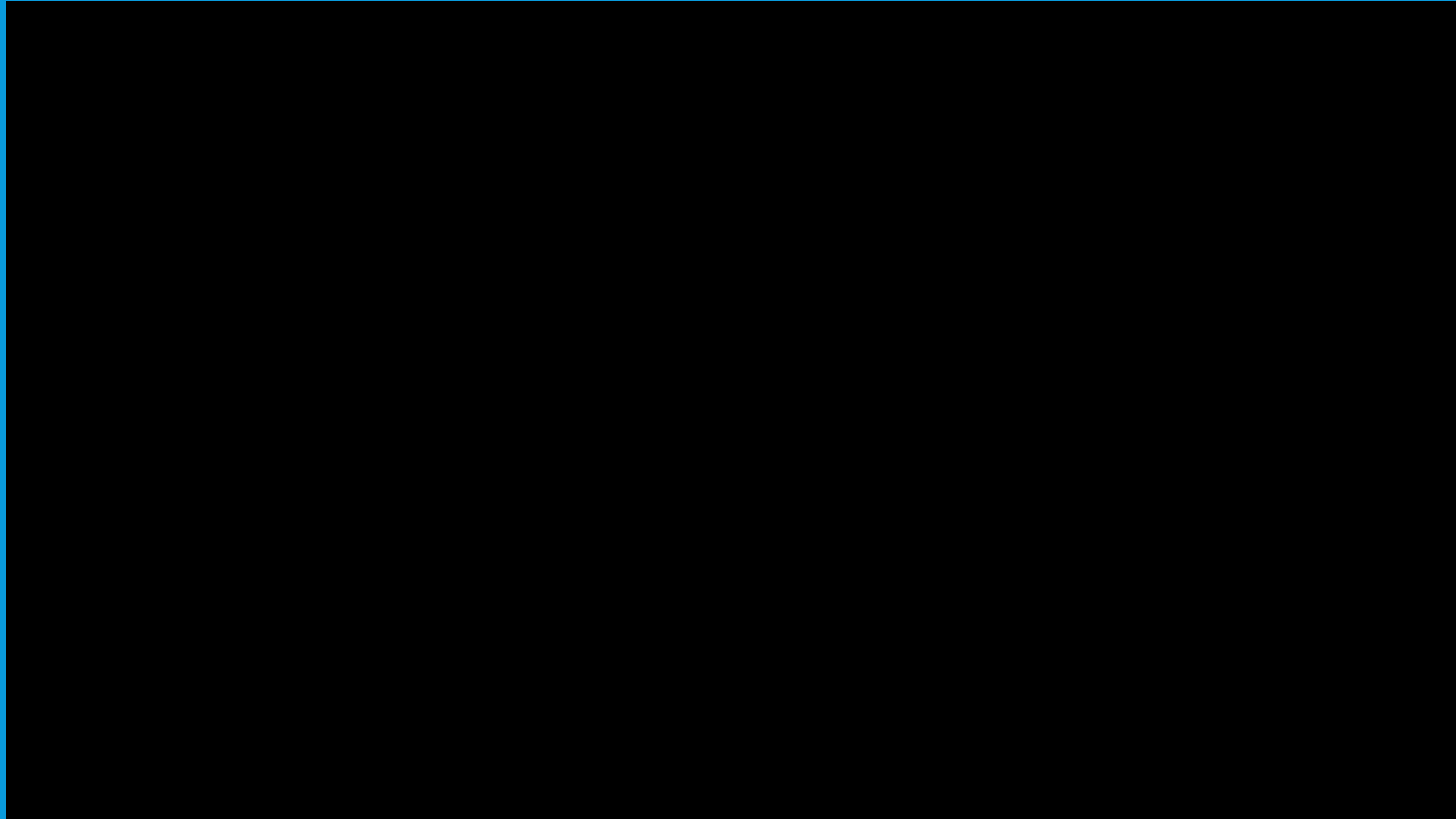


ШТУЧНА АЕРОІОНОТЕРАПІЯ

- На відміну від природної, штучна аероіонотерапія здійснюється за допомогою аероіонізаторів. Аероіонізатори користуються великим Попит.
- Особливо жителі великих міст стали Частіше купувати їх в свої будинки и офіси. Недолік чистого Повітря змушує городян вдаватися до штучної аероіонотерапії. А справа вся в тому, что при вимірюванні природної іонізації атмосфери з'ясувалося, что в одному кубічному сантиметрі Повітря міститься від 700 до 1500 аероіонів. А що стосується житлових приміщень: число іонів тут падає до 20-50 в кубічному сантиметрі. Така Кількість и є причиною частих головних болів у людей, а такожє розладі нервової системи и підвищеної стомлюваності.



АЕРОТЕРАПІЯ



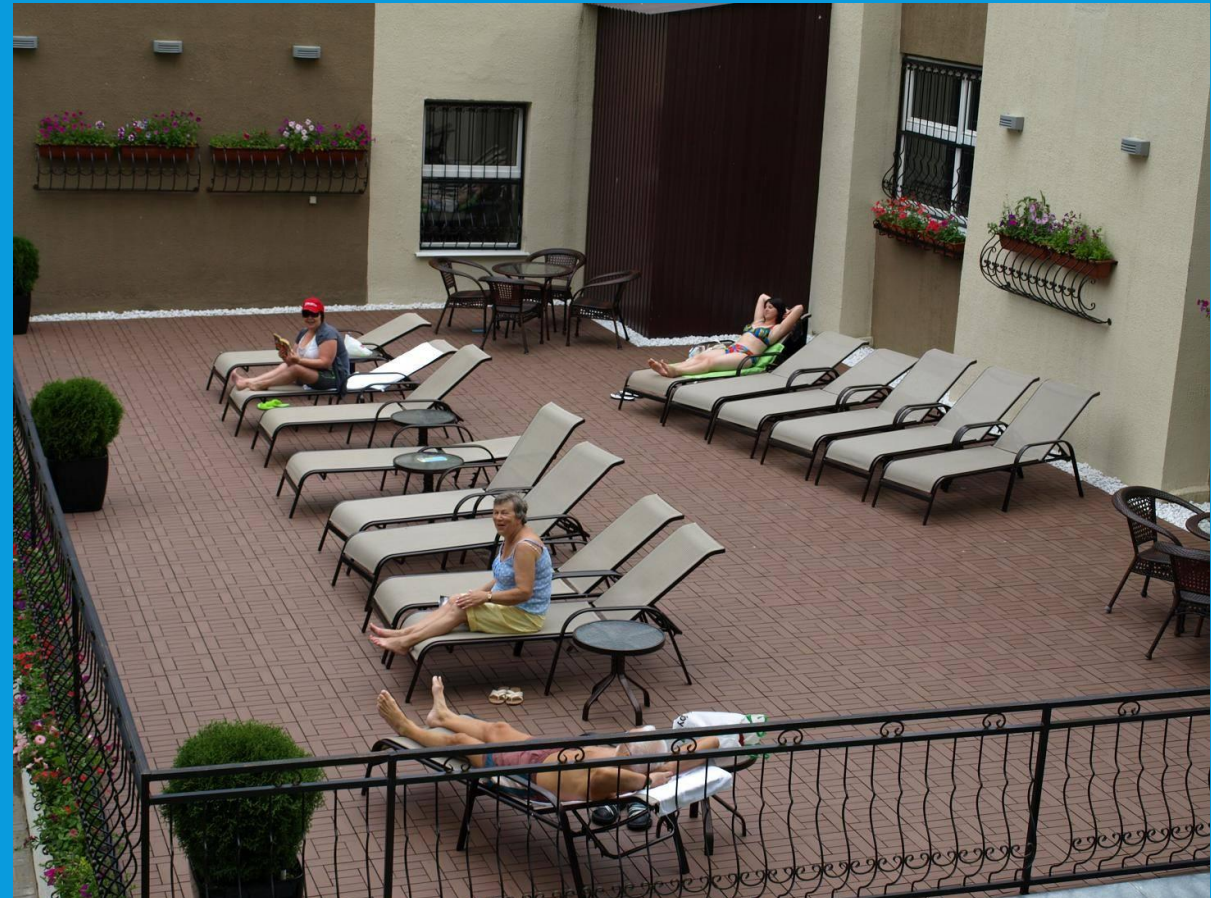
ПОКАЗАННЯ

- Якщо використовувати іонізатори в робочих приміщеннях, то знизиться стомлюваність працівників, підвищиться розумова і фізична працездатність. Аероіонотерапія стимулює захисні сили організму, стійкість до різних інфекцій.
- Аероіонотерапія, як правило, застосовується при хронічних захворюваннях дихальних шляхів, а також захворюваннях центральної нервової системи і серцево-судинної системи, розладах сну.



АЕРОСОЛЯРІЙ

- Аеросолярій (грец. Aer - повітря + лат. Solarium - тераса, плоский дах) спеціально обладнані майданчик або приміщення, призначені для прийому сонячних (геліотерапія) і повітряних (аеротерапія) ванн.



АЕРОФОТАРІЙ

- Приміщення з вільним доступом свіжого повітря для одночасного проведення в лікувально-профілактичних цілях аеротерапії і світлолікування. Для світлолікування застосовуються теплові і люмінесцентні лампи і регулюється температура повітря. При аерофотаріях обладнуються спеціальні кабінки для обслуговуючого медичного персоналу з пультами управління джерелами світла, годинами для відліку доз. У аерофотаріях забезпечується гігієнічна очищення повітря



ГАЛОТЕРАПІЯ

- **ГАЛОТЕРАПІЯ** (лат. *halotherapie* < грец. *hal(o)s* — сіль + *therapeia* — лікування) — лікування сіллю — досить нова методика лікування, витоки якої сягають сивої давнини. Історія використання природних властивостей клімату печер нараховує понад 2500 років. Особливо сприятливим було перебування хворих у соляних шахтах, при цьому поєднувався вплив двох методик — спелеотерапії (оздоровчого впливу печер) та лікування сіллю.



СОЛЯНІ ШАХТИ

- Головним діючим агентом у соляних шахтах (або печерах) є природний сухий аерозоль хлориду натрію, який утворюється внаслідок конвекційної дифузії соляних стін.
- Повітря в таких умовах стає безалергенним та практично асептичним, насиченим аерозолями і аерофонами, а також має постійні параметри режиму температури та вологості.
- Високий показник (70–90%) дихальної фракції створює можливості для проникнення часток навіть до нижніх відділів бронхіального дерева.





- Результати досліджень свідчать, що завдяки високому ступеню дисперсності сольовий аерозоль проникає у бронхи і зумовлює протизапальну та секретолітичну дію, а також нормалізує функціональний стан слизової оболонки дихальних шляхів.
- Г. рекомендують при хронічних та гострих респіраторних захворюваннях, особливо при хронічному астматичному бронхіті та хронічному необструктивному бронхіті. Після сеансів
- Г. у цих хворих припиняється чи значно зменшується вираженість кашлю, відділення мокротиння, нападів задишки та ускладненого дихання.



- На фоні Г. у цих хворих можлива відмова від медикаментозної терапії або зниження доз ЛП. Високу ефективність має Г. також при алергічному обструктивному бронхіті та легкій формі алергічної чи інфекційнозалежної бронхіальної астми. Г. успішно використовують також при різноманітних патологічних станах ЛОР-органів, функціональних розладах нервової системи, захворюваннях шкіри, зниженій загальній та місцевій опірності організму, а також із профілактичною метою — робітникам, які працюють у шкідливих умовах, Г. можна проводити як у стаціонарі, так і в умовах поліклініки, санаторію, СПА

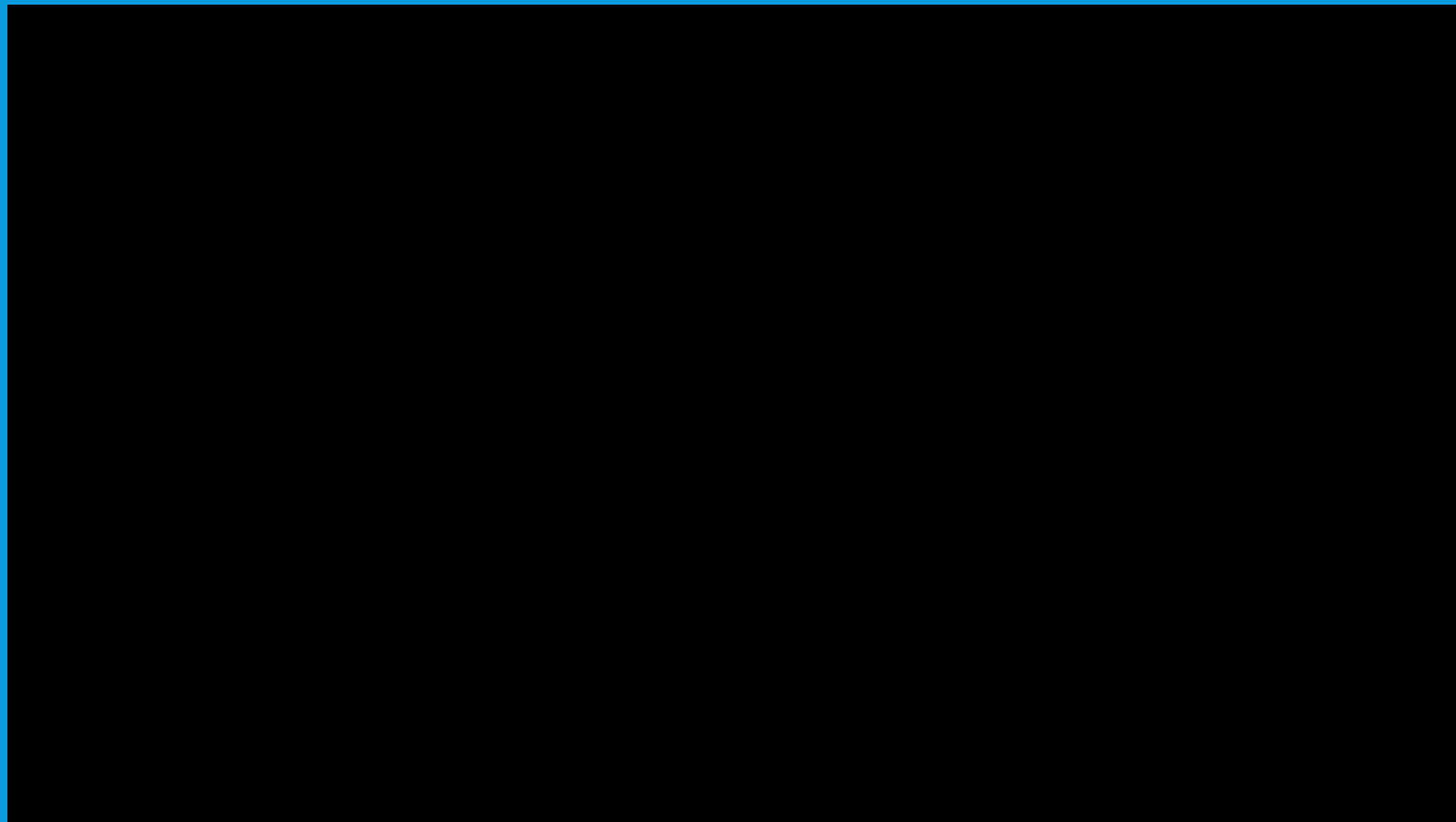


- У Закарпатській обл. функціонують спелеостаціонари, лікування в яких сприяє значному покращанню стану 80% пацієнтів із захворюваннями органів дихання. У місцевостях, де немає природних соляних шахт чи печер, для Г. використовують штучні камери, що моделюють головні параметри мікроклімату соляних шахт. Внутрішня поверхня таких камер вкрита шаром соляної штукатурки, яка забезпечує певну концентрацію іонів натрію та хлору за рахунок конвекції та має високу буферну ємність щодо вологи атмосферного повітря. Основну частину сольового аерозолю шляхом розпилювання спеціальних сортів солі або певних ЛП виробляє галогенератор.

У галокамері містяться релаксаційні крісла. Їх використовують як самостійно, так і в комплексі з іншими методиками традиційної та народної медицини. Для додаткового лікувального ефекту можна використовувати спеціальну психотерапевтичну музичну програму.



СОЛЯНА КІМНАТА



ІНГАЛЯЦІЇ

- Інгаляція є методом лікування і профілактики захворювань дихальної системи. В результаті вдихання мікроскопічних часток мінеральної води, утворених за допомогою ультразвуку, поліпшується прохідність верхніх і нижніх дихальних шляхів, воно надає загоює на запалені слизові оболочкі. Перевагою інгаляції є сильне місцеве дія при відсутності загального навантаження на організм, з проникненням в найвіддаленіші області нижніх дихальних шляхів. Ефективність залежить від розміру аерозольних часток і змісту використовуваних розчинів. Вода з гарячих джерел підсилює ефект інгаляції.
- Протипоказання: важка гіпертензія, емфізема легенів, туберкульоз,

ІНГЛАЛЯЦІЇ - ПОКАЗАННЯ

