

Спелеотерапия

Выполнил: Жетыгелденов Даулет

Специальность: Лечебное дело

Группа: 138

Что такое спелеотерапия?

- Спелеотерапия – это природный способ оздоровления человека. В соляной пещере воздух насыщен полезными микроэлементами. Еще в древности люди пользовались естественными свойствами природы и старались как можно дольше находиться в горных местностях, пещерах, шахтах.



История возникновения спелеотерапии

История спелеотерапии уходит корнями вглубь веков, во времена Древней Греции и античной Италии (VI -V вв. до н. э.) и насчитывает около 2500 лет. Однако первые научные сведения о лечебном действии пещер появляются в XIX веке, а относительно широкое распространение спелеотерапия получает после Второй мировой войны, сначала в Германии и Австрии, затем в Венгрии, Польше, Румынии, Чехии, Словакии, Болгарии.

Во время второй мировой войны карстовая пещера Клютерт, расположенная в Германии, в Северной Вестфалии, использовалась в качестве бомбоубежища. При этом было замечено, что у больных БА, находившихся в этом бомбоубежище, прекращались приступы удушья, кашель, облегчалось дыхание. С 1945 г. пещера Клютерт используется в лечебных целях при заболеваниях органов дыхания. В 1949 г. немецкий врач, доктор К.Х.Спаннагель (К.Н.Spannagel) предложил создать в пещере Клютерт стационарное отделение с целью проведения систематических климатологических и медицинских наблюдений для подтверждения эффективности спелеотерапии. Результаты этих исследований заложили основу современной спелеотерапии.

Как проходить процедура?

- Пришедшие на сеанс люди попадают в помещение с удобными шезлонгами, на которых очень удобно расслабиться. Стены здесь звуконепроницаемые, телефонами пользоваться нельзя (их нужно оставлять в холле или выключать). Насчет одежды требований особых нет, так как соль не наносит вреда никакой ткани. Единственное условие – это удобство для самого человека. Одежда не должна стеснять, давить или перетягивать части тела, иначе эффект от процедуры будет снижен. Обувь же перед входом в пещеру должна быть снята.
- **Важно!** Сеанс длится примерно 30 – 40 минут при температуре окружающего воздуха в 18 – 24 градусов по Цельсию. Влажность в помещении поддерживается на уровне 40 – 60%.

Части распыленной соли оседают на кожу и проникают в дыхательные пути. Успокаивается нервная система, улучшается работа легких и бронхов, проходят кожные заболевания. Все это происходит за счет нормализации поверхностной микрофлоры кожи и снижения количества вредных бактерий на ее поверхности. Необходимо понимать, что превышение отведенного на сеанс соляной терапии времени может негативно сказаться на кожном покрове (может появиться раздражение и зуд).

Показание к применению

Вдыхание соленого воздуха растворяет избыток слизи и очищает дыхательную систему. Полезно посещать соляные пещеры как для профилактического лечения, так и для смягчения симптомов любых заболеваний дыхательных путей. В последнем случае рекомендуется приходить минимум на пять сеансов по 45 минут. Человек, страдающий аллергией на сенную лихорадку, обычно чувствует снижение остроты симптомов (заложенность носа, затрудненное дыхание) после двух-трех посещений. Пациенты, страдающие от астмы, должны приходить на длительный срок, они начнут чувствовать разницу, если будут приходить регулярно в течение нескольких месяцев. наличие натрия, калия и магния в соли улучшает кровяное давление и оказывает положительное влияние на сердце и кровообращение, в то время как кальций укрепляет иммунную систему и способствуют ощелачиванию организма.

Показаниями для прохождения курса спелеотерапии являются следующие состояния и заболевания:

- ✓ проблемы с органами дыхания (бронхиальная астма, бронхит, муковисцидоз);
- ✓ ушные заболевания, а также проблемы с горлом и носом (риносинуситы, фарингиты, ангина, синусит, тонзиллит, тубоотит);
- ✓ дерматологические дефекты (экзема, атипичский, экссудативный или диффузный дерматоз, псориаз, жирная себорея и даже угри);
- ✓ нарушенный обмен веществ (несколько процедур способны нормализовать белковые и углеводные обменные процессы);
- ✓ сердечно — сосудистые заболевания; поллиноз;
- ✓ усталость хронического типа, нервные болезни, стресс;
- ✓ усталость, нарушение сна, головные боли;
- ✓ проблемы с опорно – двигательным аппаратом.

Противопоказания

К противопоказаниям относят:

- болезни дыхательной системы в стадии обострения;
- грипп и острые респираторные болезни;
- высокая температура тела;
- интоксикация; туберкулез в последней стадии (когда происходит отхаркивание кровью);
- абсцесс дыхательных органов;
- хроническая и легочная недостаточность;
- 3 или 4 стадия гипертонии;
- почечные проблемы;
- опухолевые процессы в организме;
- психические расстройства,
- нервные припадки;
- заболевания внутренних органов.

Особенности применения для детей и при беременности

Возрастных ограничений для посещения соляных пещер нет. Комнаты обеспечены всеми необходимыми удобствами для самых маленьких детей, там оборудованы специальные игральные площадки. В такой атмосфере малышам не скучно, проводя время в играх, они проходят лечебную профилактику.

Конечно, имеющиеся у ребенка противопоказания к прохождению процедуры являются основанием для недопущения таких сеансов.

При беременности посещение спелеотерапии желательно только после консультации с врачом. Женщина должна быть уверена в том, что беременность проходит хорошо, никаких противопоказаний нет. Если есть какие-то отклонения, то от процедуры стоит воздержаться.

Возможные осложнения

Кашель

Появление кашля, сопровождающегося отделением мокроты, является характерным последствием проведения спелеотерапии. Как правило, подобное явление имеет положительное значение для пациента, так как способствует отделению мокроты и разжижению слизи в бронхиальном дереве. Это не только улучшает работу защитных систем легкого, но и приводит к исчезновению основных симптомов дыхательных расстройств. Кашель и появление мокроты возникают при условии посещения минимум трех сеансов физио-лечения, а исчезают к концу всего курса терапии. У ребенка хрипы и кашель могут возникнуть и во время первого сеанса, так как у детей отмечается разница в морфофункциональном строении дыхательных путей по сравнению со взрослыми пациентами.

Появление насморка

При достаточной продолжительности спелеотерапии, у больных любого возраста, отмечается появление насморка, не сопровождающегося симптомами интоксикации (повышение температуры, головные боли, общая слабость и пр.).

Данное явление связано со способностью галоаэрозоля разжижать слизь в дыхательных путях, в том числе в носовой полости и околоносовых пазухах. У некоторых больных насморк возникает уже во время первого посещения галокамеры. В этом случае, пациентам рекомендуют всегда брать с собой на процедуру носовой платок, а после нее тщательно промывать носовую полость обычной водой.

Лихорадка

Повышение активности иммунной системы у человека может стать причиной повышения температуры после спелеотерапии. Как правило, температура поднимается незначительно – до 38°C. В этих случаях, пациенту не следует беспокоиться и принимать жаропонижающие