

# Оксигенотерапия. Методы лечения кислородом.

Озонотерапия - это уникальный не имеющий аналогов метод лечения кислородом, который вводится в организм, минуя легкие. Для лечения используются озонкислородные смеси, состоящие из небольшой добавки озона (1-2 миллиграмма) к большому количеству кислорода. Озон необходим для максимального усвоения кислорода кровью. метод озонотерапии очень эффективен при заболеваниях, связанных с поражением сосудов, нарушением кровообращения, недостатком кислорода: ишемической болезни сердца, склерозе сосудов мозга, нижних конечностей, сахарном диабете. Среди средств лечения и профилактики осложнений сахарного диабета является «кислородная терапия». Метод оказывает разностороннее лечебное и профилактическое действие.

# Дышите глубже!

- Многие из нас еще помнят кислородные подушки, бытовавшие в недавнем прошлом. Чистым кислородом и смесью его с двуокисью углерода и сегодня пользуются при ослаблении дыхания в послеоперационном периоде, при отравлениях, интоксикациях и т. п. Такие ингаляции производят через маски или интубационные трубки. Иногда этот газ также вводят через зонд в желудок.

Существует и метод энтеральной оксигенотерапии. Он наиболее приятный из всех, потому что подразумевает под собой не что иное, как употребление вовнутрь вкусных и полезных кислородных коктейлей. Энтеральная оксигенотерапия используется для общего улучшения обменных процессов в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений обмена веществ и других патологических состояний, связанных с кислородной недостаточностью. Из последних модных новинок можно упомянуть кислородные бары, весьма популярные у продвинутых молодых людей. В таких заведениях посетители дышат через трубочку ароматизированным кислородом: с запахами лесов, полей, хвойного бора, а для гурманов есть кислородные смеси с ароматами ванили и шоколада.

# Ингаляции кислородом

- Этот вид кислородотерапии применяется, прежде всего, при различных заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхиты, астма, отек легких, туберкулез и другие недуги, вызванные нарушением легочной деятельности), а также сердечнососудистой системы (острая и хроническая сердечная недостаточность, коронарная недостаточность, серьезные нарушения давления и др.). Кроме того, кислородные ингаляции эффективны при газовых отравлениях, интоксикациях, удушениях, нарушениях работы почек, шоковых состояниях.  
Эти же процедуры будут полезны практически всем в профилактических целях, особенно жителям современных мегаполисов:
- повышение общего тонуса человека;
- снятие хронической усталости и повышение работоспособности;
- улучшение внешнего вида.
- Ингаляцию производят через маски или трубки, по которым поступает дыхательная смесь. Наиболее эффективным способом считается ингаляция через нос при помощи специального катетера, поэтому его используют в особо тяжелых случаях. Вероятно, лучшей иллюстрацией будет воспоминание практически любой больничной сцены из голливудских кинофильмов, где к носу больного прикреплен какой-то прозрачный шланг с креплениями - это и есть ингаляция кислородом через катетер.

# БАРОТЕРАПИЯ

- Еще одним видом кислородной терапии является баротерапия. Она основана на воздействии на организм воздуха или чистого кислорода под пониженным или повышенным давлением.



# ЛЕЧЕНИЕ КИСЛОРОДОМ ПОД ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ

- Наиболее распространен вид баротерапии при повышенном давлении, которое создается в специальных барокамерах. Эти устройства могут быть разных размеров и используются в различных областях медицины. Так существуют большие барокамеры, в которых проводятся роды или операции у людей, имеющих проблемы с сердечнососудистой системой, язвенной болезнью и другими заболеваниями. В лечебно-терапевтических целях используются барокамеры для одного человека. Существуют даже мини-барокамеры для местного воздействия, например, на поврежденную конечность.

- Принцип действия основан на увеличении количества кислорода, переносимого кровью, что возможно при повышенном давлении. Обогащение организма кислородом оказывает противоотечное и противовоспалительное воздействия, ускоряет регенерацию и омоложение тканей. Воздействие на организм кислородом под повышенным давлением эффективно при заболеваниях сердечнососудистой системы, патологиях желудочно-кишечного тракта, при нарушениях нервной и эндокринной систем, глазной патологии, при гинекологических проблемах, при патологиях у новорожденных, лучевых поражениях.
- Кроме того, такие процедуры могут назначаться здоровым людям в целях снятия усталости, стресса, повышения иммунитета, повышения мышечного тонуса.

# ЛЕЧЕНИЕ КИСЛОРОДОМ ПОД ПОНИЖЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ

- Гипобарическая гипоксическая тренировка - это способ улучшения здоровья путем кратковременного воздействия на организм воздуха с пониженным давлением, что создает условия, близкие к высокогорным.
- Методика была разработана на основе идеи об активации «спящих» резервов организма. В момент, когда человеку перестает хватать кислорода во вдыхаемом воздухе, организм начинает «спасать» себя из этой ситуации за счет резервных возможностей. При постоянных тренировках эти самые резервы становятся активными постоянно. В результате у Вас не будет возникать проблем при подъеме на гору, во время авиаполетов, при физических нагрузках и в душных помещениях.

- Гипобарические тренировки способствуют изменениям в организме, приводящим к улучшению микроциркуляции и газотранспортной функции крови. Это в свою очередь повышает обогащение организма кислородом на всех уровнях и снижает проявления гипоксии. Подобные тренировки используются для расширения физических и интеллектуальных возможностей, для повышения устойчивости к заболеваниям и вредным воздействиям окружающей среды, устранения хронического утомления и повышения работоспособности, подготовки к работе в экстремальных условиях, устойчивости к стрессовым ситуациям, подготовки беременных с целью профилактики отклонений в развитии плода. Гипоксические тренировки проводятся и с целью лечения сердечнососудистых заболеваний, нарушений давления, хронических заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта, патологии нервной системы, аллергии, онкологической патологии для защиты от побочного действия лучевой терапии и химиотерапии.



# КИСЛОРОДНАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ

- Относительно новое направление кислородной терапии, применяющееся в косметологии.
- По сути это тот же метод баротерпии, при помощи которого ускоряется введение активных препаратов в глубокие слои эпидермиса. В результате этой процедуры, внедренные в кожу косметические препараты, еще долгое время питают и обогащают ее. Ускоряется процесс регенерации, достигается эффект омоложения, восстанавливается здоровый вид кожи, а также исчезает ненавистный всем женщинам целлюлит.

# КИСЛОРОДНЫЕ ВАННЫ

- Методика выполнения аналогична углекислым или сероводородным ваннам, то есть человек принимает приятную ванну с теплой водой 35-37 градусов, которую насытили активным кислородом. К сожалению, механизм лечебного действия еще не полностью изучен. Тем не менее, в результате этих процедур у человека улучшается самочувствие, прекращаются головные боли, нормализуется сон, улучшается обмен веществ, выравнивается артериальное давление. Медики предполагают, что оздоровительный эффект кислородных ванн достигается за счет проникновения кислорода через кожу. В результате кожного дыхания кислород проникает в самые глубокие слои, стимулирует нервные рецепторы, что в свою очередь активизирует нервную систему, а также другие системы нашего организма. Одна процедура должна длиться 15-20 минут. Общий курс составляет 10-15 дней по одной процедуре ежедневно.

# КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ

- Сегодня это один из самых популярных и распространенных видов кислородотерапии. Кроме того, он еще и очень приятный. Кислородный коктейль - это пена, пузырьки которой заполнены медицинским кислородом 95%. Основу для коктейля составляет специальный пенообразующий состав (например, сироп корня солодки) и фитонастои, соки, витаминные смеси - то, что придает вкус, цвет и наполняет процедуру удовольствием. Прежде всего, кислородный коктейль влияет на функцию желудочно-кишечного тракта, так как поступает туда в первую очередь. Он активизирует моторные, ферментативные и секреторные функции. Соответственно он улучшает состояние при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, начиная с колитов, гастритов, язв заканчивая гелиминтизацией и дизентерией. Также коктейль помогает при функциональных нарушениях центральной нервной системы, нарушениях давления, заболеваниях печени, улучшает обмен веществ и способствует похудению, избавляет от хронической усталости, улучшает сон, выводит вредные соединения из организма. При регулярном употреблении

- **Кислородный коктейль** - это самый распространенный и доступный метод кислородотерапии. Несмотря на то, что его предлагают почти в каждом санатории, кислородные коктейли вполне можно принимать и дома. В аптеках продаются специальные наборы для их приготовления, в которые входят: баллон, содержащий медицинский кислород, специальная насадка к нему, пакетики с сухой смесью (в нее традиционно входят экстракт шиповника, сухой яичный белок), мерный стаканчик и ложка. В качестве жидкости можно использовать соки, травяные чаи и так далее - это дело вкуса. Такой набор обойдется Вам примерно в 350-400 рублей за 10-15 порций. Однако, с учетом сильного роста цен в 2009 году, стоит ожидать повышение его стоимости почти в 3 раза. Для домашнего приготовления кислородных коктейлей на большее количество порций используются коктейлеры, наполняемые газом при подсоединении к кислородным концентраторам. Их стандартный объем составляет 1 литр и рассчитан на приготовление от 50 до 80 порций. Разброс цен на них чрезвычайно велик - от 600 до 15 000 рублей в зависимости от материала и дизайна, производителя и продавца.
- Стандартная схема приема кислородного коктейля следующая - минимум 4 недели по 2 порции в день для взрослого человека и по 1 порции для детей. Через 3 недели следует повторить курс. Но при наличии язвы желудка и других воспалений в организме, а потому перед приемом коктейля следует проконсультироваться с врачом.

- Воздействие кислорода на организм сложно переоценить. И, безусловно, его недостаток приводит к возникновению самых разных и тяжелых заболеваний, вплоть до рака, поэтому кислород так широко используется во всех сферах медицины. Однако, несмотря на то, что общий эффект от процедур кислородотерапии очень схож, необходимо обязательно помнить, что у каждого метода лечения, есть противопоказания. Причем у каждого вида процедур они свои.
- И еще хотелось бы добавить, что простая прогулка на свежем воздухе - это уже кислородная терапия. Не дайте своему организму задохнуться и будьте здоровы!