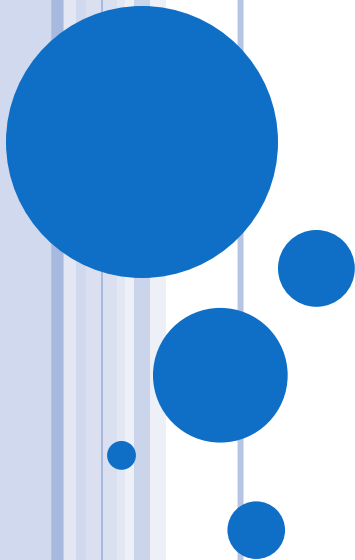


# КЛІМАТОТЕРАПІЯ, ЛІКУВАЛЬНО- КЛІМАТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ.

Лекція 2



# ПОНЯТТЯ КЛІМАТОТЕРАПІЇ


- Під *кліматотерапією* розуміють використання кліматичних особливостей місцевостей для лікувальної мети.
  - *Кліматопротілактика* - зміцнення здоров'я шляхом цілеспрямованої дії на організм метеорологічних і кліматичних чинників.
- Кліматотерапія може здійснюватися, як правило, по наступних напрямках:
  - проведення реабілітаційних програм, відносно захворювання пацієнта;
  - як метод, направлений на зменшення ризику від метеотропних дій і підвищення адаптаційної здатності людського організму,
  - як частина післяопераційних процедур, включаючи і форму загальної профілактики.



- *Як метод лікування*  
кліматотерапія базується на  
реалізації того положення,  
що людина здатна  
підсилювати захисні функції  
організму проти змін погоди  
і кліматичних контрастів за  
допомогою медичних  
процедур, складовою  
частиною яких є:
- краса і визначні пам'ятки  
навколишнього ландшафту,
- підвищена комфортність  
клімату,
- висока якість повітряного і  
водного середовища.



# АЕРОТЕРМІЯ

- Цей спосіб кліматолікування відноситься до так званих фізичних методів і має на увазі:
  - лікування свіжим повітрям у вигляді регулярно-епізодичних повітряних ван, денне,
  - цілодобове перебування на свіжому повітрі (на веранді, в парку),
  - денний відпочинок і сон на березі озера або моря,
  - прогулянки, екскурсії, фізичні вправи, спортивні ігри, туристичні походи.
- 

Повітряні ванни:

підсилюють шкірне дихання,

мають подразливу дію на холодові рецептори, дозована імпульсація повітряними подразниками рецепторних зон діє на центральну і вегетативну систему, нервову систему,

рефлекторно впливають на м'язовий і судинний тонус, рівень обмінних процесів, що є природною кисневою терапією.



# ГЕЛІОТЕРАПІЯ

- Сонячні ванни правильніше називати сонячно-повітряним, оскільки крім прямої, розсіяної і відбитої радіації на людину діє і сукупність метеорологічних чинників. *Ця процедура є найбільш активним видом кліматотерапії, при якому пацієнт приймає сонячні ванни в оптимальних дозуваннях сонячного сяйва, особливо ультрафіолетової радіації.*
- Залежно від того, чи піддається дії все тіло або окремі його частини *розрізняють загальні і місцеві сонячно-повітряні ванни.*
- Краще всього сонячні ванни приймати через 1-1,5 години після сніданку.



# ВОДОЛІКУВАЛЬНІ ПРОЦЕДУРИ, ОЗДОРОВЧІ КУПАННЯ

- *До водолікувальних процедур відносять ванни, душі, укутування, обтирання, обливання.*
- Ці типові процедури по суті є різними способами застосування води, в яких температурний і механічний чинники можуть поєднуватися в найрізноманітніших комбінаціях.
- Форми термічного подразнення тіла можуть бути різні: при одних (ванни, душі, обливання) вода як подразник безпосередньо стикається із тілом, при інших (обтирання, укутування) застосовують змочене у воді простирadlo або рушник.



- При користуванні водолікувальними процедурами в природних умовах велике значення має дозування подразнення, залежне від температури води і повітря, ступеня тиску, напрямку руху води і тривалості дії «подразника».
- При цьому значну роль при практичному застосуванні цих процедур грають індивідуальні особливості організму, початковий стан його вищої нервової діяльності.
- При призначенні водних процедур важливо враховувати не тільки функціональний стан нервової системи, наявність патологічних змін в організмі, а також вік, стать і т.д., але і професію пацієнта (робота на відкритому повітрі, в гарячому цеху, в комфортному приміщенні).





- Під впливом водних процедур в організмі із сторони нервової, серцево-судинної, травної і інших систем наступають зміни, що в сукупності формують фізіологічну реакцію.
- Про результати можна судити вже по реакції шкіри: при сприятливій реакції шкіра червоніє і стає теплою.
- Одночасно спостерігається гарне самопочуття, бадьорість і відчуття приємного тепла. Навпаки, поява тремтіння, відчуття холоду, а нерідко і поява «гусячої шкіри», вказує на несприятливу реакцію на процедуру.



- Морська вода – це складний *іонізований розчин*, в який входять близько *40 елементів* таблиці Менделєєва, в т.ч. катіони натрію, кальцію, магнію, аніони бромиду, йодиду, азотні сполуки, фосфор, миш'як, стронцій, барій, літій, бор, срібло та інші елементи.



- *Морський пляж і вся прибережна смуга шириною близько 200 м є природним інгалятором, де відпочиваючі і хворі вдихають чисте мінералізоване повітря, позбавлене пилу, наповнене морськими солями і фітонцидами морських водоростей.*
- Вміст морських солей в повітрі швидко зменшується при віддаленні від моря внаслідок їх розсіяння, випадання і руйнування хімічного зв'язку.



*Дія морських купань на організм в основному обумовлена впливом температури води, механічними і хімічними подразниками.*

Температура морської води в основному залежить від кліматичних умов місцевості і фізико-хімічних властивостей води.

Влітку температура води Балтійського моря 15-17 С, Чорного (біля південного берега Криму) 16-26С, Каспійського 22-27 С.

Механічне подразнення при морських купаннях виражене значно більше, ніж при водолікуванні у ваннах, оскільки окрім звичайного тиску води, істотну роль грає ще течія і прибій.

Що стосується хімічного подразнення, то дія морських купань може бути співставлена з дією мінеральних ванн.



- Терапевтичний ефект купань знаходиться в тісній залежності від методики їх застосування.
- Перед купанням рекомендується прийняти повітряну ванну, зробити легке розтирання. Починають купання через 1-1,5 години після сніданку і через 2-3 після обіду. Перебування у воді для хворих починається з 2-3 хвилин і поступово доводиться до 10-15 хвилин.
- Кращий час для купання з 10 до 12 годин і з 16 до 19 годин.
- При хвилюванні більш 3-х балів недосвідченому плавцю купатися не рекомендується. Після виходу з води не слід відразу змивати морські солі прісною водою.
- Таласотерапія покращує окислювально-відновні процеси обміну, стабілізує стан нервової системи, укріплює залози внутрішньої секреції, тренує серцево-судинну систему, нормалізує кров'яний тиск і сон.
- Найбільш несприятливими протипоказаннями до купань є туберкульоз в активній формі, базедова хвороба, різко виражений атеросклероз, порушення кровообігу і зміни в серцевому м'язі, епілепсія і деякі інші небезпечні захворювання.

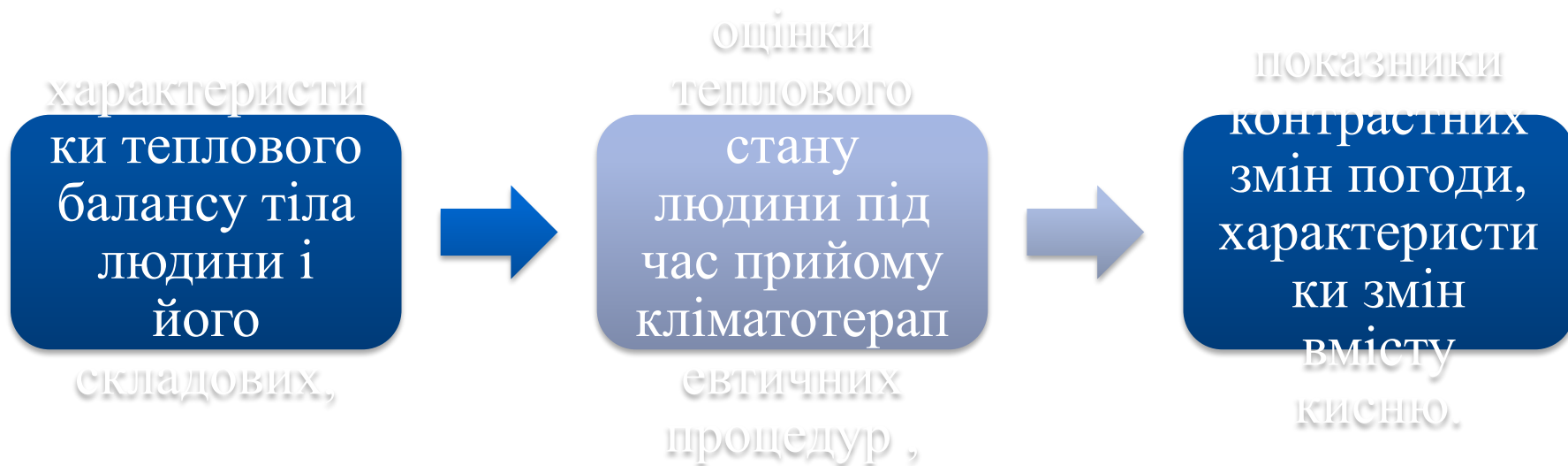


# МЕТЕОРОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ І КУПАЛЬНИЙ

## СЕЗОН НА МОРЯХ.

- Чорне і Азовське море є найбільш цінними відносно морських купань. На їх берегах поєднуються вельми тривалий період комфортної погоди з живописними ландшафтами приморських берегів, часто покритих багатою південною рослинністю.
- Купальний сезон в степових частинах Чорного і Азовського морів складає в середньому 4 місяці, в субтропіках Чорномор'я - біля півроку, а за найбільш сприятливих погодних умов і циркуляції морських вод продовжується до 7 місяців.
- У мілководних затоках Азовського моря купальний сезон починається раніше і вже в травні складає 10-15 днів.
- Найбільш сприятливими для купання є липень і серпень, коли температура води біля Кавказьких берегів часом досягає 27-29С. Купальний сезон в окремі роки може тривати до середини листопада.

Відповідно до програми і рекомендацій по опису клімату курортної зони до числа основних біокліматичних характеристик, що одержують для опису курортів і кліматотерапії, рекомендують включати:



Для характеристики клімату курортів важливо досліджувати режим ультрафіолетової радіації: оцінити її можливі дози, що надходять на горизонтальну поверхню при безхмарному і хмарному небі, тривалість опромінювання (у хвилинах), достатнього для утворення порогової еритеми.

Великої уваги заслуговує аналіз особливостей річного (сезонного) і добового ходу метеорологічних елементів (зокрема кисню) у зв'язку з великим фізіологічним значенням сезонного і добового біологічних ритмів життєдіяльності організму.

Цікавими для цілей курортології є деякі комплексні характеристики, зокрема, температурно-вологий і температурно-вітровий комплекс, поєднання міждобової мінливості тиску, температури і вологості повітря і парціального тиску водяної пари.





НА ЗАКІНЧЕННЯ ПЕРЕРАХУЄМО АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ, НАПРАВЛЕНІ НА ОПИС  
МІКРОКЛІМАТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КУРОРТІВ, КУРОРТНИХ ЗОН ТА ІНШИХ ОБ'ЄКТІВ  
РЕКРЕАЦІЙНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ. ЦЕ:

вчення екологічних аспектів клімату міських і сільських ландшафтів, їх районування з метою  
явлення сприятливих і несприятливих дій на тепловий режим організму людини, що знаходиться  
за приміщенням;  
вробка рекомендацій відносно створення сприятливих термічних умов в населених пунктах,  
зташованих різних кліматичних зонах шляхом застосування відповідних засобів впорядкування і  
кітєктурно-планувальних рішень направлених на ослаблення погодно-кліматичних навантажень, що  
ють подразнюючий вплив на організм;  
вчення біотермічного режиму в житлових, службових приміщеннях і на промислових об'єктах

