

ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ ВОЗДУХА И ВОДЫ.

*Абдуворисова Хилола Пулатовна,
Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,
Преподаватель основ реабилитации*

Аннотация

Солнце, воздух и вода — самые значительные и дорогие богатства человека. Они делают организм крепким, закаляют и предохраняют его от различных простудных заболеваний, например гриппа, ангины, воспаления легких, катара верхних дыхательных путей, иногда тяжело протекающих. Солнце, воздух и вода — источники здоровья, бодрости, работоспособности и долголетия.

Ключевые слова: Водолечение, гидротерапия, аэротерапия, солнцелечение.

Водолечение, или гидротерапия (*греч.* *hýdōr*, вода + *therapeía*, лечение), — направление альтернативной медицины. В России и некоторых странах СНГ считается официальной медициной.

Суть метода — наружное применение пресной воды (водопроводной, речной, озерной, дождевой) с целью предполагаемого лечения и профилактики заболеваний. Примеры водных процедур: ванна, душ, обливание, обтирание, укутывание. Эффективность этого метода не подтверждена качественными контролируруемыми исследованиями.

Водные процедуры используется при реабилитации после травм и при остеоартрите, исследования показывают небольшое уменьшение боли и некоторое увеличение подвижности поражённых суставов.

Как правило, они представлены душами (Шарко, шотландский, циркулярный, восходящий), ваннами (например, сероводородные ванны) или специальными процедурами: в ванне — подводный душ-массаж (подводный гидромассаж), вне ванны — обёртывание, аппликации.

Водолечение отличается от других видов лечения своей доступностью, простотой и безопасностью. Но при этом его эффективность при анкилозирующем спондилите не доказана. В зависимости от температуры воды водолечебные процедуры делят на холодные (ниже 20 °С), прохладные (21—33 °С), индифферентной температуры (34—36 °С), тёплые (37—39 °С) и горячие (40 °С и выше).

Термальное водолечение — экспериментальное лечение подземными водами с температурой 37—42 °С.

Аэротерапия (*aeris* — воздух; *therapia* — медицинские заботы, лечение) — направление [альтернативной медицины](#), в котором с целью лечения и профилактики заболеваний используется свежий воздух. Вариантами аэротерапии являются длительное нахождение на открытом воздухе и принятие [воздушных ванн](#).

Ранее аэротерапия широко применялась при лечении болезней лёгких. Лечение свежим воздухом не было эффективным и сошло на нет после изобретения антибиотиков. В настоящее время относится к альтернативной медицине.

Основной эффект от аэротерапии описывается следующим образом: открытый воздух охлаждает кожные рецепторы (если на улице прохладно), нервные окончания слизистой, приводя к повышению порога чувствительности, тренирует терморегуляцию организма, тем самым способствуя его закалке.

Плюсами этого метода лечения позиционируются закаливающий и вазоактивный эффекты.

При лечении свежим воздухом в туберкулёзных санаториях было много летальных исходов.

С помощью аэротерапии врачи в XIX веке пытались лечить [туберкулёз](#) лёгких. Десятилетиями санаторное лечение горным воздухом было стандартом в его лечении.

В 1860-е А. Шпенглер (*Alexander Spengler*) открыл санаторий для лечения туберкулёза горным воздухом в [Давосе](#). Следом подобные санатории появились в Аросе, Лейсине и Кранс-Монтане.

Солнцелечение, гелиотерапия (от греч. *helios* — Солнце и *therapeia* — лечение), использование лучистой энергии Солнца в лечебно-профилактических целях; один из видов [светолечения](#). На организм оказывают воздействие как видимые (световые), так и невидимые (инфракрасные и наиболее биологически активные — ультрафиолетовые) солнечные лучи. При С. (проводится в виде т. н. солнечных ванн) возникает [загар](#), активируются обменные процессы, [иммунитет](#) и улучшаются кровотворение и питание тканей, общее состояние, аппетит, сон. С. оказывает противорахитическое и закаливающее действие. Для проведения солнечных ванн устраивают специальные площадки — солярии, удалённые или защищённые (зелёными насаждениями) от источников пыли и шума. В зимнее время солнечные ванны принимают на специально оборудованных верандах, покрытых материалами, пропускающими ультрафиолетовые лучи. Чрезмерное воздействие солнечных лучей может привести к ожогам, солнечному удару, сердечно-сосудистым и нервным

расстройствам, обострению хронических воспалительных процессов. Противопоказания к С.: активные формы туберкулёза лёгких, новообразования, выраженная сердечная недостаточность, повышенная функция щитовидной железы и некоторые др. заболевания.

Литература:

1. Олефиренко В. Т. Водолечение, Восходящий узел орбиты. — М. : Большая российская энциклопедия, 2006.
2. Водолечение / Олефиренко В. Т., Уранов В. Н. // [Большая медицинская энциклопедия](#) : в 30 т. / гл. ред. [Б. В. Петровский](#). — 3-е изд. — М. :
2. Griffin, W. A. The Open-Air Treatment of Tuberculosis : [[англ.](#)] // Boston Medical and Surgical Journal. — 1906.
3. Rankin, G. The Open-Air Treatment of Tuberculosis : The «Dreadnought» hospital, Greenwich : [[англ.](#)] // BMJ. — 1902.
4. [Altitude therapy at the sanatorium for the treatment of tuberculosis](#) : [[англ.](#)] : [[арх.](#) 11 ноября 2019] // Universität Zürich. — 2019.
5. Парфенов А. П., Солнечное голодание человека, Л., 1963.