



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Подлечиться грязями можно, не выходя из дома

НЕ ВСЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ТРЕБУЮТ ВИЗИТА В ПОЛИКЛИНИКУ

Почти всем нам когда-либо врачи назначали различные физиотерапевтические процедуры, на которые требовалось ходить в поликлинику. Но некоторые методики из арсенала физиотерапии вполне успешно можно применять и в домашних условиях. И прежде всего — грязелечение.

О физиотерапии на дому «ВП» попросил рассказать Веру Васильевну КИРЬЯНОВУ, д. м. н., профессора, главного специалиста по физиотерапии Санкт-Петербурга, заведующую кафедрой физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И. И. Мечникова.



Грязелечение — один из эффективных методов терапии и медицинской реабилитации больных.

— ФИЗИОТЕРАПИЯ — лечение природными факторами: водой, солнцем, лечебными грязями. Когда в 1878 году в Императорском институте усовершенствования врачей была открыта первая в мире кафедра физических методов лечения не лекарственной терапии, профессор Владимир Адольфович Штанге прочел лекции о бальнеотерапии, массаже, лечебной физкультуре и кумысолечении. Методы аппаратной физиотерапии стали применять чуть позже, однако их доступность сыграла злую шутку с физиотерапией. Под физиотерапией в первую очередь все стали понимать какие-то аппаратные методы, а о водах и грязях забывают, считая их прерогативой санаторно-курортного лечения. Тем не менее уже 125 лет врачи-физиотерапевты греют, стимулируют, отпускают ванны, грязи.

Грязелечение — один из эффективных методов терапии и медицинской реабилитации больных. Особенно этот метод популярен в курортной практике. В России такие курорты есть в Старой Руссе, Пскове, Анапе и Сестрорецке.

Грязи (пелоиды) — природные образования, возникшие под влиянием сложных геологических и биологических процессов. Они состоят из воды, минеральных, органических и биологически активных веществ.

Основная часть лечебной грязи — кристаллический «скелет», состоящий из нерастворимых или труднорастворимых минеральных веществ и глинистого «ос-

това», включающего кремнезем, глинозем и прочее.

Терапевтические качества лечебной грязи в значительной мере определяют содержащиеся в ней микроэлементы: марганец, цинк, медь, кобальт, литий, молибден, йод, бром и другие. Сочетание микроэлементов является индивидуальным для каждого месторождения лечебной грязи!

В природе чаще встречаются три основных типа лечебных грязей: иловые, сапропелевые и торфяные.

● **Иловые** сульфидные грязи образуются в соленых водоемах — озерах, морях, лиманах, и их часто называют минеральными или неорганическими пелоидами, так как их грязевой раствор богат водорастворимыми солями и мало содержит органических веществ.

● **Сапропелевые** грязи образуются на дне пресных водоемов от разложения микроскопически малых растений и животных, населяющих водоем, и поэтому характеризуются большим содержанием органических веществ (в том числе жирными кислотами, аминокислотами, гормоно- и антибиотикоподобными веществами).

● **Торфяные** грязи образуются в болотистых местностях из-за разложения органических веществ растительной природы. Особо ценными в бальнеологическом отношении являются торфы, пропитанные минеральными водами и находящиеся в высокой степени разложения.

Лечебная грязь оказывает сложное физиологическое и терапевтическое действие всем комплексом ее составляющих. В частности, под влиянием грязелечения улучшаются кровообращение, лимфообращение, процессы обмена веществ, нормализуются окислительно-восстановительные процессы, улучшается тканевое дыхание, стимулируются процессы регенерации. Грязи оказывают противовоспалительное действие, увеличивают подвижность суставов, нормализуют тонус мышц и улучшают состояние кожи.

Помните: действие грязевой процедуры не ограничивается временем ее проведения, существует период последствия. Эффект от каждой процедуры суммируется и устойчиво закрепляется.

Усилить действие грязи можно путем сочетания с воздействием электрическим током (гальваногрязелечение, диадинамогрязелечение, амплипульсгрязелечение), ультразвуком (пелофонотерапия), переменным высокочастотным магнитным полем (пелоиндуктотермия), инфракрасным излучением (грязетеплолечение).

ПОКАЗАНИЯ К ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЮ

1. Заболевания костно-мышечной системы, в том числе артриты и полиартриты в фазе ремиссии, остеохондроз с различными невралгическими проявлениями, последствия переломов, хронические бурситы, миалгии, хронический остеомиелит.
2. Заболевания нервной системы, в том числе невралгии, невриты, полиневриты, радикулиты воспалительного характера, дегенерации позвонковых дисков с различными невралгическими проявлениями, последствия травм корешков, сплетений нервных стволов.
3. Болезни мочеполовых органов, в том числе хронические воспалительные заболевания матки и ее придатков.
4. Заболевания органов пищеварения, в том числе язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, энтероколиты, хронический холецистит, состояния после удаления желчного пузыря (через 4 — 5 месяцев после операции), хронический панкреатит, последствия воспалительных процессов в брюшной полости.
5. Болезни уха, горла, носа, в том числе хронический тонзиллит, хронический ларингит, невриты слухового нерва.
6. Болезни кожи, в том числе хронические формы экземы, ограниченные формы нейродермита, псориаза, рубцовые изменения кожи, микоз стоп.