

7. Шаблій О.І. Суспільна географія: теорія, історія, українознавчі студії. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2001. – 744 с.
8. Шевчук Л.Т. Соціальна географія: Навч. посібник. – К.: Знання, 2007. – 349 с.
9. <http://www.loda.gov.ua>
10. <http://www.auc.org.ua/city/info/history>

**Ю.М.ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**

ТАЛАСОТЕРАПІЯ – КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ

Стаття присвячена впливу різних кліматичних факторів на організм людини.

Статья посвящена влиянию различных климатических факторов на организм человека.

The article is devoted influence of different climatic factors on the organism of man.

Таласотерапія (від грецького *thálassa* – море) в широкому розумінні включає в себе використання з метою загартовування та лікування різних кліматичних, гідротерапевтичних та інших факторів, пов'язаних з перебуванням біля моря (аеротерапія, геліотерапія, псаммотерапія, лікування морським кліматом). У вузькому розумінні таласотерапія означає морські купання з метою загартовування та лікування.

Фізіологічна дія морських купань на організм людини пов'язана з термічними, механічними та хімічними факторами.

Низька температура води відносно температури тіла має фізіологічно термічний ефект. Хвилі моря виконують механічний ефект, тобто створюють гідромасаж. Склад морської води викликає специфічні хімічні реакції на шкірі людини, подразнюючі різні рецептори. Весь комплекс цих факторів підтримує протягом деякого часу реакцію організму. Без сумніву, окремий ефект викликає морська бактеріальна флора та фітонциди морських водоростей. Через дихальну систему в організм людини попадає іонізоване повітря, яке збагачене мікроелементами морської води. Купання дозуються за величиною холодового навантаження (в ккал/м²), а тривалість купання (в хв.) залежить від температури води і визначається за дозиметричною таблицею. Купання може поєднуватися з плаванням вільним стилем в спокійному темпі. Реакції на купання оцінюються як фізіологічні, фізіологічні з напруженням та патологічні.

Геліотерапія – застосування сонячних променів з лікувальними та профілактичними цілями. Основним діючим фактором є енергія електромагнітного випромінювання Сонця в діапазоні довжини хвиль 290-3000 нм. Випромінювання цього діапазону за міжнародною класифікацією поділяють на 3 частини: ультрафіолетову – УФ (<400 нм), видиму частину (400-760 нм), інфрачервону (> 760 нм). В свою чергу УФ-радіацію поділяють на короткохвильову УФ-В (280-315 нм), довгохвильову частину УФ-А (315-400 нм). Органами, які безпосередньо сприймають сонячну радіацію, є очі та шкіра. В основі фізіологічної дії сонячних променів лежать різні фотохімічні реакції, які залежать від довжини хвилі та енергії поглинутих квантів діючого випромінювання. Реакція організму при геліотерапії є результатом одночасного впливу ІЧ, видимих та УФ-променів. Засмага або відкладення фіолетового пігменту захисту від ультрафіолетових та фіолетових променів досягається опроміненням цими променями. Ці промені збуджують сітчасту зону кори наднирників, стимулюючи викид статевих гормонів в кров. Оскільки ця пара променів зв'язана з процесами росту, то засмагати протипоказано людям з передраковими захворюваннями.

Скільки часу опалюватися і коли? Починати потрібно з 15-30 хв. в залежності від інтенсивності світла. Кількість ультрафіолетових променів Сонця, що досягають земної поверхні, залежить від кута падіння цих променів на конкретну територію або від широти, на якій розташована конкретна територія. Чим вище географічна широта перебування людини, тим менше загальна кількість сонячної радіації і, особливо, кількість ультрафіолетових променів. Засмагати можна навіть в пасмурний день, оскільки людину опромінює розсіяна радіація ультрафіолетових променів. На долю розсіяних променів ультрафіолету в рік приходиться 46-70% всіх цих променів Сонця [1]. Здатність ультрафіолетових променів проникати через шкіру в організм дорівнює 0,8 мм, а червоних променів – аж 40,0 мм(!). Це зрозуміло, бо червоні промені несуть кисень, без якого нема життя. Ці промені (фіолетові та ультрафіолетові) збуджують сітчасту зону кори наднирників, пригнічують пучкову зону, що виробляє глюкокортикоїдні гормони, характерні для стану стресу. Ці промені вимагають і мелатоніностимулюючого (МСГ) гормону гіпофіза, знижують продукцію адреналокортикотронного гормону (АКТГ), який стимулює стресорні клітини наднирника. Таким чином, засмагаючи, людина проводить профілактику стресу в організмі. Поява і зростання

фіолетового меланіну знижує всмоктування білків, мінералів в травному тракті. Потреба в білковій їжі у добре засмаглих людей значно знижується, що зменшує швидкість склерозування органів та тканин, що і є профілактикою склерозу.

Фіолетовий меланін інтенсивно поглинає жовті промені, мінімально пропускає їх в організм. А це означає, що провідники жирів та натрію не зможуть допомагати всмоктуванню жирів та натрію в організмі, що є профілактикою ожиріння та старості в організмі. Оскільки в ранкових променях Сонця є вузька смуга ультрафіолету, починати засмагати потрібно в ранкові години. Під час опалювання не можна вживати алкоголь, солодощі.

Аерозольотерапія – метод лікування людей введенням аерозолей біологічно активних речовин у вигляді інгаляцій.

Для аерозольотерапії застосовують природні і штучні аерозолі. До природних аерозолей відносять аерозолі повітря приморських курортів, в якому міститься підвищена кількість йоду, бром, морських солей, повітря, що містить фітонциди та інші ароматичні речовини, що виділяють рослини хвойних лісів, евкаліптових гаїв.

Аероіонотерапія – метод лікування, заснований на дії електрично заряджених частинок повітря – аероіонів. Під впливом електричних розрядів, радіоактивності, космічного випромінювання молекули повітря (кисню, азоту) розпадаються на від'ємні та позитивно заряджені частинки – аероіони.

До іонізуючих факторів відносять “тихі розряди” біля верхівок високих дерев, на вершинах гір, що виникають при великих значеннях напруженості електрополя атмосфери, аероіони утворюються також при розпорощенні води біля гірських річок, водоспадах, під час прибою на морському узбережжі. Механізм дії аероіонів на організм людини заключається в безпосередньому впливі аероіонів на рецептори дихальних шляхів та шкіри та в зміні процесів нейрогуморальної регуляції. Ступінь іонізації повітря використовують для оцінки мікрокліматичних умов курортної місцевості. За лікувальним ефектом гідроаероіонотерапія суттєво не відрізняється від аероіонотерапії.

Псаммотерапія – метод теплолікування, побудований на впливі на тіло людини нагрітого сонцем піску в умовах природних піщаних пляжів або очищеним піском, нагрітим в спеціальних апаратах. Псаммотерапія – один із стародавніх методів лікування. У древніх греків та римлян були спеціальні піщані лікувальні курорти. Відомо, що Геродот описав техніку проведення піщаних ванн на березі моря і наголосив, що пісок можна нагріти в спеціальних печах. Але лише з другої половини XIX ст. цей метод лікування отримав розповсюдження в європейських країнах з гарячим кліматом та наявністю чистого морського або річкового піску. В склад піску входять кварц, польовий шпат, вулканічне скло, слюда. Кварц надає піску білий колір, жовто-червоний колір залежить від наявності залістистої плівки навколо піщинок, глауконіт надає піску зеленуватий колір. Оптимальний розмір піщинок, які створюють тонізуючий вплив на шкіру і не утворюють пилу складає від 0,25 до 2,0 мм.

Фізіологічна і терапевтична дія нагрітого піску визначається 3 факторами: механічним, термічним, хімічним. Механічний фактор пов'язаний з масою піску, що впливає на шкіру і подразнює шкірні рецептори. Пісок має велику теплопровідність, теплоємність, гідроскопічність. Хімічний фактор полягає в тому, що пісок поглинає піт, який вступаючи в реакцію вапняками може утворювати вуглекислоту, що впливає на шкіру.

Під впливом піщаної ванни значно посилюється потовиділення: втрата маси тіла коливається від 0,5 до 1,5 кг. Псаммотерапія не викликає значних зрушень зі сторони серцево-судинної системи. Піщані ванни мають розсмоктувальну, протизапальну, спазмолітичну, знеболюючу дію. Лікування піском проводять безпосередньо на пляжі або в фізіотерапевтичному відділенні. Температура верхнього шару піску – 40-50⁰С, тривалість процедури 15-30 хв., частота – тричі на тиждень.

Таким чином, на організм людини, що знаходиться на березі моря діє комплекс кліматотерапевтичних факторів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барабой В.А.. Солнечный луч. – Москва, 1976. – 118 с.
2. Волков В.В. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С.213-216.
3. Курортология и физиотерапия (Руководство) // Под ред. В.М. Боголюбова: в 2-х томах. Т.1. – М.: Медицина, 1985. – С. 76-99.
4. Оржешковский В.В., Оржешковский Вас.В. Псаммотерапия // Мед.реабилитация, курортология, физиотерапия, 2005. - №1. – С. 46-48.