

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивного туризму

Скабара Р. М.

ЛЕКЦІЯ № 8

Основні методи профілактики та лікування в умовах курортів

з навчальної дисципліни

„КУРОРТОЛОГІЯ”

галузь знань 24 – сфера обслуговування

спеціальність 242 – туризм

© Скабара Р.М., 2020

© Львівський державний університет фізичної
культури ім. І.Боберського, 2020

Львів – 2020

ПЛАН

1. Бальнеотерапія, вплив її лікувальних методів на організм людини
2. Лікувальні ванни та основні їх види
3. Основи водолікування

1. Бальнеотерапія, вплив її лікувальних методів на організм людини

Бальнеотерапія – це методи профілактики, лікування та відновлення порушених функцій організму людини природними та створеними штучно людиною водами на курортах та в поза курортних умовах. Бальнеотерапія як науковий розділ є частиною бальнеології.

Основу бальнеотерапії складає зовнішнє (загальне та місцеве) і внутрішнє (питне) застосування мінеральної води. Мінеральну воду використовують також для інгаляцій, ванн, зрошування, кишкових процедур тощо.

Лікувальна дія процедур відбувається через нервову систему (рефлекторна) та через кров (гуморальна). При зовнішньому використанні мінеральної води відбувається вплив на рецептори шкіри температурний, хімічний, радіаційний та інший, вплив на терморегуляцію, підвищений чи понижений теплообмін, рівень окислювального та відновлювального процесів в організмі людини.

Лікувальний вплив на перебіг захворювання мінеральної води різного хімічного складу є відмінним, різним. Одна мінеральна вода діє на процеси обміну речовин, інші впливають на функції вегетативної нервової і ендокринної систем.

При зовнішньому застосуванні під час профілактики чи лікування захворювання мінеральної води радикально змінюється функціональний стан рецепторів шкіри. Цьому сприяє вплив тиску на шкіру маси води та її температури (купання).

Газоподібні речовини та сполуки, що є в мінеральній воді, проникають через шкіряний покрив, дихальні шляхи, слизисту оболонку кишечника, впливаючи на рецептори судин внутрішніх органів і безпосередньо на нервові

центри. Важливе значення мають і такі фактори, як колір, запах води, а також середовище, де хворий отримує необхідні йому бальнеологічні процедури. Реакція організму людини залежить від названих факторів (температура, хімічний склад, мінеральний вміст води та інші), а також від тривалості процедур, їх частоти і кількості, від початкового стану організму людини, реактивності його фізіологічних систем.

Кожен тип мінеральної води специфічно діє на організм, що обумовлено наявністю в ній конкретних хімічних компонентів. Сульфідні води, наприклад, мають сірководень, що поступає через шкіру.

Наявність двоокису вуглецю визначає специфіку дії вуглекислих вод загалом, впливаючи на функцію кровообігу в організмі людини. Хлориста натрієва вода діє на шкіру і рефлекторно на центральну нервову систему.

В медичній практиці на курортах достатньо широко застосовують штучні мінеральні води (особливо радонові). Миш'як діє переважно на обмінні процеси, азот впливає знеболююче і загально заспокоююче.

Поряд з ваннами та купанням застосовують питні мінеральні води. При цьому відбувається зміни обмінних процесів та загального функціонального стану клітин, тканин та органів.

Холодна вона збуджує рухову функцію шлунково-кишкового тракту, а тепла навпаки сповільнює її. У залежності від хімічного і газового складу мінеральна вода або стимулює, або пригнічує шлункову секрецію. Можемо відчувати і загальну дію, наприклад, реакція усього організму (зміна кислотно-лужного балансу, рівня обміну речовин, стану вегетативної нервової системи тощо).

Мінеральні ванни – це лікувальні ванни, для яких використовують природні чи штучно створені мінеральні води. Зазвичай вони проводяться у вигляді загальних чи місцевих процедур. Методики лікувального застосування мінеральної води розробляє бальнеотерапія.

Разом з дією хімічних факторів при проведенні мінеральних ванн на організм впливають температурний, механічний та гідростатичний чинники.

Лікувальний ефект від використання мінеральної води обумовлений в даному випадку рефлекторним та гуморальним впливом, тобто відбувається з діянням нервової системи та системи кровообігу. В першу чергу, ванни впливають і викликають реакцію серцево-судинної системи, сприяють нормалізації діяльності нервової та ендокринної систем.

Достатньо широко використовують сульфідні ванни на курортах. В поза курортних умовах використовують штучні мінеральні води, які створюють, додаючи в прісну воду соду, сірчаний натрій і соляну кислоту. Сульфіди – основні діючі компоненти так званих шлакових ванн, які відрізняються від сульфідних ванн.

Вільний сірководень відсутній в шлаковій воді. Шлакові води отримують шляхом гашення водою гарячого шлаку, який утворюється під час виплавки металів. При цьому зі шлаку вилуговують похідні сірки, що насичують воду. Шлакові води використовують для профілактики та лікування в лікувальних закладах тих територій, що мають розвинені і діючі металургійні виробництва. Методика проведення показання подібна до сульфідних ванн.

В лікувальній практиці найчастіше використовують газові (вуглекислі, сірководневі, азотні), сольові (хлористі, натрієві, йодо-бромні) і радіоактивні (радонові) ванни.

Вуглекислі ванни особливо активно і корисно впливають на систему кровообігу та дихання. Вони сприяють розширенню капілярів і почервонінню шкіри, пониженню агрегації тромбоцитів, згущенню крові, покращують прохідність бронхів, підвищують кисневу ємкість крові, знижують супротив судин токові крові, збільшують питому вагу і хвилиний обсяги серця, збільшують частоту серцевих скорочень, покращують кровообіг головного мозку, нирок і печінки, серця.

Вуглекислі ванни посилюють процеси збудження в центральній нервовій системі, зменшують прояви астеничного синдрому, стимулюють гормональну активність статевих залоз та кори над нирок. Такі процедури створюють

полегшені умови діяльності для серця. Для хворих з більш важкими формами захворювань призначають сухі вуглекислі ванни.

Сірководневі ванни відновлюють порушену рівновагу процесів, стимулюють функції щитовидної залози, статевих залоз, надниркової системи, системи імунітету, мають протизапальну і знеболюючу дію. Особливості діє сірководневих ванн обумовлені вмістом у воді сірководню, який через шкіру і дихальні шляхи проникає у кров.

Сірководневі ванни призначають при запальних та дистрофічних захворюваннях опорно-рухового апарату, периферійної нервової системи, статевих органів, шкіри та ін., при функціональних порушеннях і захворюваннях центральної нервової системи запального та судинного походження, при порушеннях обміну речовин (ожиріння), гіпотиреозі, гіпофункції статевих залоз. Сірководневі ванни мають лікувальний вплив при захворюваннях серцево-судинної системи.

Азотні ванни мають серцевий та знеболюючий вплив, покращують гемодинаміку, понижують артеріальний тиск. Особливості їх впливу і застосування визначаються наявністю, розчиненого у воді, азоту. Показання до застосування азотних ванн: гіпертонічна хвороба, стенокардія, неврастенія з переважанням процесів збудження, дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату, запалювальні захворювання жіночих статевих органів, гіпертиреоз. Азотні ванни сприяють нормалізації діяльності ендокринних залоз, обміну речовин.

Сольові ванни роблять з хлорованих натрієвих, йод-бромних натрієвих мінеральних вод, ропи озер і лиманів та морської води, а також із використанням аналогів. Сольові ванни мають сильнішу термічну і гідростатичну дію, ніж інші види ванн, мають знеболюючий, заспокійливий вплив, посилюють обмінні процеси, сприяють розсмоктуванню запальних інфільтратів, стимулюють зміни гемодинаміки (збільшують серцевий викид і частоту серцевих скорочень).

Показами для призначення сольових ванн є захворювання опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і периферійної нервової системи, порушення обміну речовин, ожиріння, діабет, запальні захворювання статевих органів, захворювання серцево-судинної системи, тощо.

2. Лікувальні ванни та основні їх види

Лікувальні ванни – це лікувальні процедури, коли хворого чи його частину тіла занурюють в водне, повітряне, світлове чи інше середовище з лікувальною, профілактичною чи гігієнічною метою.

Частіше за все терміном «ванни» позначають, називають водні процедури. Для лікувальних ванн використовують прісну, мінеральну та морську воду, лікувальні грязі, пісок та інше. Застосовують також лікувальний та оздоровчий вплив повітря та сонячної радіації. В основі лікувального ефекту є дія температурного, механічного та хімічного факторів, чинників. Лікувальні ванни є одним з основних видів водолікування.

Розрізняють загальні, місцеві ванни та інші. Їх тривалість, тривалість процедури в різних випадках складає від 10 до 20 хвилин. Повний курс лікування, як правило, складається з 10-15 ванн. Лікувальні ванни призначають через один день чи через два дні підряд з наступними днями для відпочинку, перерви. Приймають ванни, як правило, в клініках або в їх відділеннях водолікування.

У залежності від температури води ванни ділимо на холодні (до 20°C, тривалість процедури 1-5 хв.), прохолодні (20-33°C, тривалість 3-5 хв.), індиферентної температури (34-37°C, тривалість процедури 10-15 хв.), гарячі (40°C і більше, тривалість 3-5 хв.).

Холодні та прохолодні ванни мають тонізуючу дію, стимулюють функції серцево-судинної та нервової систем, підвищують інтенсивність обміну речовин. Теплі та індиферентні ванни зменшують відчуття болі, покращують сон, мають седативну дію. Гарячі ванни посилюють потовиділення та стимулюють обмін речовин.

Окрім вказаного вище, на практиці використовують загальні та місцеві ванни з поступово знижуваною чи підвищуванню температурою води, контрастні ванни (чергуємо занурення в холодну воду і занурення в теплу воду). За складом води лікувальні води можуть бути прісними, лікувальними та мінеральними.

Діючими чинниками ванн з використанням прісної води є її температура і тиск маси води на поверхню тіла (механічний чинник, фактор). В лікувальних та мінеральних ваннах до цього чинника додається специфічна дія на організм людини речовин, розчинених у воді. Загальні прісні ванни частіше всього роблять теплими чи індивідуальними.

Механічний фактор впливу ванн на організм людини можна підсилити додатковим специфічним впливом на конкретні ділянки тіла вібрації, яка поширюється, передається через воду від спеціального генератора коливань (вібраційні ванни). Дозовані механічні коливання сприяють покращенню кровообігу та життєдіяльності лімфатичних вузлів, живлення тканин, заспокоюють біль тощо.

Хімічний чинник (фактор) має значення при використанні мінеральних, газових, ароматизованих та лікувальних ванн.

Види та форми лікувальних ванн перераховані нижче.

Хвойні ванни готують, додаючи до прісної води екстракт хвої. Ефірні олії, які є в екстракті хвої, позитивно впливають на нервові закінчення шкіри, а колір і запах води має заспокійливий вплив на центральну нервову систему людини.

Гірчичні ванни частіше за все призначають дітям як частину комплексного лікування бронхіту та пневмонії. Ця процедура як наслідок допомагає розширенню судин шкіри, збільшують частоту і глибину дихання. Тривалість такої ванни як правило становить 5-10 хв. при температурі води 37-38°C.

Крохмальні ванни зменшують свербіж і подразнення шкіри; їх застосовують при лікуванні неінфекційних захворюваннях шкіри та інших

загальних захворюваннях, що супроводжуються свербіжем. Призначають цю процедуру як правило дітям.

Ванни з використанням перманганату калію мають дезінфікуючий вплив на шкіру, підсушують її. Після такої ванни тіло обмивають теплою прісною водою. Застосовують такі процедури для дітей з захворюваннями шкіри з невеликими за площею висипками.

Треба мати на увазі, що в різних лікувальних ваннах температурний, механічний та хімічний фактори діють по різному. При використанні повітряних та сонячних ванн, наприклад, переважає дія термічного, температурного фактора. Механізм лікувальної дії пісочних ванна базується на температурному та механічному факторах.

Характеристика основних видів лікувальних ванн наведена нижче.

Повітряні ванни – це одна з головних процедур аеротерапії та серопротекції. Дія повітряних ванн базується на використанні для лікування та профілактики короткочасного, систематичного впливу так званого відкритого повітря на тіло людини.

Сольові ванни – це одна з головних процедур геліотерапії, що базується на використанні з лікувальною та профілактичною метою короткочасного, систематичного впливу сольового опромінення на тіло людини.

Радонові ванни – це лікувальні ванни, для приготування яких використовують природні або штучно виготовлені радіоактивні (радонові) мінеральні води.

Морські ванни – це лікувальні ванни з застосуванням морської води. Лікувальний ефект процедури проявляється у покращенні кровообігу, дихання, нормалізації механізмів терморегуляції в організмі. Ефект заснований на дії температурних, механічних та хімічних подразників. Переваги морських ванн: проведення процедури в будь яку пору року не залежно від сезону, більш висока температура води (35-36°C), обмежений механічний вплив води тощо.

3. Основи водолікування

Водолікування – це застосування, використання – профілактичною, реабілітаційною та лікувальною метою мінеральної води (бальнеотерапія) і прісної води (власне водолікування). Прісну воду можна використовувати в твердому (аплікація льоду), рідкому та пароподібному станах. Головні лікувальні та профілактичні процедури: душ, ванни, парові інгаляції, обтирання, обливання та інші.

Обираючи чи призначаючи процедури водолікування, враховують характер подразника і стан хворого. Зазвичай водолікування призначають у вигляді курсу, програми, яка складається з 12-15 процедур, які здійснюють щоденно, через день чи два дні підряд з відпочинком на третій.

Душ – лікувальна, профілактична чи гігієнічна процедура, що використовують позитивний вплив на тіло потоку води різної форми, температури і тиску. Такі процедури проводять у душовому залі водолікарні. За формою подання води розрізняємо дощовий, голкоподібний, дисперсний, розсіяний, душ Шарко, шотландський душ, циркулярний і висхідний душ; за температурою води – холодний, індиферентний, теплий, гарячий і душ зі змінною температурою.

Тиск води при лікувальному душі може бути низьким, середнім та високим. Лікувальний душ призначають при функціональних розладах нервової системи, порушеннях обміну речовин, гіпертонічному захворюванні, геморої, простатиті та ін. Душ зі змінною температурою застосовують для тренування і закаливання організму. Процедура, при проведенні якої поєднують вплив душу і масажу під водою, називаємо душ-масаж.

Душ-масаж призначають при остеохондрозі, порушеннях обміну речовин, наслідках травм опорно-рухового апарату. Локальний, місцевий душ-масаж використовують для лікування захворювань суглобів, наслідків пошкоджень чи захворювань центральної чи периферійної нервової системи. Холодний (прохолодний) душ спочатку викликає звуження периферійних судин,

підвищення артеріального тиску, пришвидшення пульсу і дихання, далі судини розширюються (особливо під час душу Шарко).

Обливання – профілактична процедура, що має тонізуючу дію на організм людини. Її застосовують при функціональних розладах серцево-судинної та нервової систем, а також для загартування організму. Оголоного хворого обливають 2-3 відрами води, а після цього енергійно розтирають нагрітою грубим простирадлом – до легкого почервоніння шкіри.

Процедуру проводять щоденно чи через день впродовж 2-3 хвилин. Температуру води поступово понижують з 33-34°C при кожному наступному обливанні на 1-2°C, доводячи температуру води до 20-22°C до кінця лікування, яке може складатися з 15-30 процедур.

Обмивання – призначають здоровим людям та хворим з легкими формами захворювання. Використовують відповідну ємкість (5 л) потрібної температури. Потім змоченою губкою чи махровим рушником віджимають і швидко обмивають оголеного хворого. Цю процедуру повторюють 2-3 рази, після чого хворого розтирають рушником до появи характерної виявленої судинної реакції. Застосовують і місцеві локальні обмивання. Процедуру проводять щоденно чи через день. Тривалість її становить 2-3 хвилини, кількість – 15-20 процедур на раз.

Обтирання – освіжаюча та тонізуюча процедура, що проводять на початку курсу водолікування, а також як самостійний курс лікування хворих з перевтомою, неврастенією, астеноїєю, пониженим обміном речовин і для загартування організму людини.

Тіло у мокрому простирадлі розтирають до відчуття тепла. Потім простирадло знімають, хворого обливають водою, після чого обтирають простирадлом знову. Обтирання розпочинають водою 32-30°C, понижуючи її до 20-18°C та нижче. Процедура в середньому триває 3-5 хвилин, проводяться щоденно чи через день. Загальна кількість процедур 20-30.

Рекомендована література

Основна:

1. Заваріка Г. М. Курортна справа : навч. посіб. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 264 с.
2. Кравець О. М., Рябев А. А. Курортологія : підручник. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 167 с.
3. Кушнірук Ю. С. Рекреалогія : навч. посіб. – Рівне : НУВГП, 2015. – 148 с.
4. Туристична курортологія / уклад.: Бойко І. Д., Савранчук Л. А. – Чернівці: Рута, 2007. – 116 с.
5. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. – Київ : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.

Допоміжна:

6. Карпин М. З. Туристично-рекреаційний потенціал Стрийського району Львівської області / Карпин Д. С., Скабара Р. М., Тимошенко Л. О. // Туристичний бізнес : світові тенденції та національні пріоритети : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (9 листопада 2012 року). - Харків, 2012. - С. 40-42.
7. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
8. Свістельник І. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
9. Скабара Р. Актуальні аспекти розвитку курортів Львівської області / Роман Скабара, Андрій Кухтій, Олена Курах // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфери обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів, 2019. - С. 76-77.
10. Скабара Р. Актуальний стан, проблеми та напрями розвитку українсько-польського туристичного обміну (на прикладі Львівської області) / Роман Скабара // Туризм як пріоритетний напрям соціально-економічного розвитку регіону : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. - Чернівці, 2015. - С. 400-402.
11. Скабара Р. М. Історико-культурні пам'ятки Жовківського району Львівської області у регіональному туристичному продукті / Скабара Р. М. // Актуальні проблеми та перспективи розвитку туризму в Україні : теорія і практика : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (25 - 26 квітня 2013 р.). - Київ, 2013. - С. 216-218.
12. Скабара Р. Передумови та основні напрями інвестування санаторно-курортного господарства Львівської області / Роман Скабара // Інноваційний розвиток національної економіки : матеріали Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф.(7-8 квітня 2011 року). - Тернопіль, 2011. - С. 327-328.
13. Скабара Р. М. Просторова організація та особливості розвитку санаторно-курортного господарства Львівської області / Скабара Р. М. // Регіон-2007: стратегія оптимального розвитку : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (17-18 квітня 2007 року, м.Харків), Харківського

- національного університету імені В.Н.Каразіна. – Харків, 2007. – С. 185–187.
14. Скабара Р. М. Регіональні програми розвитку туризму як елемент державної туристичної політики: досвід Львівської області / Скабара Роман Михайлович // *Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives : collection of scientific papers «SCIENTIA»* (March 12, 2021, Republic of Lithuania). - Vilnius, 2021. - Vol. 3. - P. 170-171.
 15. Скабара Р. М. Рекреаційний потенціал Долинського району ІваноФранківської області : оцінка та напрями використання / Скабара Роман Михайлович // *The process and dynamics of the scientific path : I International Scientific and Theoretical Conference* (26 February, 2021, Hellenic Republic). – Athens, 2021. – Vol. 2. – P. 154–156.
 16. Скабара Р. М. Соціально-економічні аспекти розвитку санаторнокурортного господарства Львівської області / Скабара Р. М. // *Дні науки : зб. тез доп. Гуманітарний університет «ЗІДМУ»*, 11–12 жовтня 2007 р. – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2007. – Т. 2. – С. 352–354.
 17. Скабара Р. М. Структурно-динамічні та геопросторові процеси розвитку туристичної галузі Івано-Франківської області / Скабара Р. М. // *Наукові записки Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Серія: Географічні науки : [зб. наук. пр.]*. – Суми, 2011. – Вип. 2. – С. 133–139.
 18. Скабара Р. М. Суспільно-географічні аспекти трансформаційних процесів в туристсько-рекреаційному комплексі Івано-Франківської 12 області / Скабара Р. М. // *Українська наука в мережі Інтернет : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (26–28 лютого 2007 року)*. – С. 3–4.
 19. Скабара Р. Сучасний стан та тенденції розвитку туризму у прикордонному Сокальському районі Львівської області / Роман Скабара, Костянтин Лабарткава, Лідія Тимошенко // *Формування мереж прикордонного співробітництва України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. - Чернівці, 2011. - С. 218-220.*
 20. Худоба В. Перспективи розвитку екологічного туризму у регіональному ландшафтному парку «Равське Розточчя» / В. Худоба // *Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку туризму в регіонах України : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (18-19 жовтня 2019 р., м. Львів)*. – Львів, 2019. – С. 27–30.
 21. Худоба В.В. Проектування туристичних маршрутів на території НПП “Сколівські Бескиди” / Худоба В.В., Тимошенко Л.О., Руминська З.Р. // *Географія та туризм: наук. зб.* – Київ, 2016. – Вип. 36. – С. 93–101.
 22. Чехут І. М. Сучасний стан та можливості використання туристичних ресурсів Хмельницької області / Чехут І. М., Скабара Р. М. // *Наука і вища освіта : тези доп. учасників XIX Міжнар. наук. конф. студ. і молодих науковців, м. Запоріжжя, 21-22 квітня 2011*

року, Класичний приватний університет. – Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2011. – С. 364.