

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

ТЕМА ВОДАЛИЧЕНИЕ

Турсунова Шахназа Бахадировна

Подготовила Старший учитель Чирчикского медицинского колледжа

Анатация

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 полза для здоровья человека.

Ключевый слова: Водоличение гидротерапия циркулярный душ душ шарко хвоя механический фактор лечебной воды ванночки йод бромный
Водолечение, или по-научному гидротерапия – методика, подразумевающая использование лечебных качеств пресной воды или минеральных вод. Известность метод получил еще в древние времена. Данное ответвление медицины использует воду во всех её агрегатных состояниях – тут применимы ледяные компрессы, ванны, гидромассаж, обтирания, обливания, паровые ванночки, ингаляции и прочее. Важен также температурный режим, так как каждая из температур по-особенному воздействует на организм: в зависимости от теплоты воды меняется сила теплообмена между телом человека и жидкостью. При водолечении для разных целей используют как холодную, порой ледяную воду, так и достаточно горячую (свыше 40 градусов Цельсия).

Как разновидность гидротерапевтических процедур наибольшее распространение получили ванны. Различают общие ванны (больной полностью находится в воде) и местные. В зависимости от того, какой препарат добавляют в воду для ванн, выделяют кислородные, горчичные, йодо-бромные, крахмальные ванны и т.д. Каждая из таких ванн обладает специфическими свойствами и применяется строго по предписаниям врача. В гигиенических целях назначают ванну с пресной водой средней температуры, которая оказывает расслабляющее действие на весь организм

Курс лечения и количество ванн определяется индивидуально в зависимости от особенностей физиологии пациента, его заболевания и общего состояния организма. Лечебные ванны обычно комбинируют с другими процедурами,



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

такими как обтирания и гидромассаж. Продолжительность пребывания в ванной также определяется для каждого человека отдельно. Средний курс лечения предполагает от 10 до 30 ванн, как обычных гигиенических, так и с применением медицинских препаратов.

Не менее распространенным вариантом водолечения можно назвать душ. Струи воды под напором стимулируют кожный покров и расположенные под ним мелкие кровеносные сосуды, благотворно влияют на качество работы выделительной системы. Выделяют восходящий, циркулярный, душ Шарко и проч.

В большинстве случаев водные процедуры направлены на взаимодействие с кожным покровом, в отдельных случаях – со слизистой оболочкой. Гидротерапия положительно воздействует на иммунную систему человека, поддерживает стабильную работу центральной нервной системы, стимулирует кровообращение, стабилизирует потоотделение, положительно отражается на работе сердечно-сосудистой системы.

Водолечение - физиотерапия для всех

Главное достоинство водолечения в том, что данная разновидность терапии универсальна. Назначают процедуры с применением воды разных температур как детям, так и взрослым. Гидротерапию советуют пройти как для лечения, так и для профилактики многих болезней.

Профилактические свойства воды можно использовать и в домашних условиях, так как для этого не потребуются специальных приспособлений. Единственное условие – выполнять водные процедуры регулярно, но не злоупотребляя ими. Чрезмерно долгое пребывание в воде может оказать противоположный эффект и снизить сопротивляемость организма вредоносным микробам, бактериям и вирусам. Следует также пройти консультацию у своего семейного врача перед тем как приступать к процедурам, так как водолечение может подходить не каждому.

Существуют определенные противопоказания для применения гидротерапии. Врачи крайне не рекомендуют водные процедуры людям, страдающим выраженным атеросклерозом, активными фазами туберкулеза, заболеваниями крови, некоторыми инфекционными заболеваниями или же гипертонической болезнью в третьей стадии.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com



Гидротерапия

Комплекс водных процедур включает в себя наружное использование пресной воды (взятой из реки, озера или из водопровода) для организации обливаний, обтираний, холодных и горячих ванн, душей.

Водолечение (гидротерапия) – применение пресной воды в лечебных и профилактических целях. Водолечение – один из разделов физиотерапии. В широком смысле термин «водолечение» включает и использование с лечебно-профилактическими целями минеральной воды, называемое бальнеотерапией. Водолечебные процедуры оказывают на организм сложное и многообразное действие. При этом важную роль играют физико-химические свойства воды: высокая теплопроводность, значительная теплоемкость, малая вязкость, большая диэлектрическая проницаемость, хорошая растворяющая способность и др. Основными действующими факторами при водолечении являются *температурный, механический и химический*. Основу действия гидротерапевтических процедур составляет сочетание различных по силе температурного и механического раздражителей. При бальнеотерапевтических процедурах к температурному и механическому раздражителям присоединяется химический фактор.

Температурный фактор действует на организм при всех видах водолечения. В зависимости от температуры воды различают водолечебные процедуры: холодные, если температура воды ниже 20 °С; прохладные – от 21 до 32 °С; индифферентные – от 33 до 36 °С; теплые – от 37 до 38 °С; горячие – от 39 °С и выше. Наиболее часто с лечебными целями используют при водолечении воду индифферентной или близкой к ней температуры. Под индифферентной принято понимать температуру воды, существенно не отличающуюся от внутренней температуры тела и вызывающую минимальное раздражение кожи. Действие температурного фактора основано на том, что между телом человека и водой происходит обмен тепловой энергией. Основным местом

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

приложения действия водолечебных процедур является кожа, ее сосудистая система и рецепторы.

Механический фактор действует при всех водолечебных процедурах одновременно с температурным раздражителем (давление воды, ее движение), но его величина зависит от вида процедуры. При некоторых водолечебных процедурах она может достигать значительных величин (например, при душах 3 ат, или 290 кПа), при других сведено к минимуму. Для усиления или изменения механического раздражения в водолечении могут использоваться специальные приемы (технологии). Механический фактор, присоединяясь к температурному, усиливает общее действие процедуры, вызывая преимущественные изменения в системе кровообращения и дыхания. Согласно закону Архимеда при погружении в пресную воду человек «теряет» около 9/10 массы тела, что заметно облегчает движения при ослабленной силе мышц. Это используется в лечебной практике для проведения лечебной гимнастики в бассейне.

Химическое действие пресной воды весьма слабое. Поэтому с целью его усиления и повышения эффективности водолечения при проведении процедур (в основном ванн) в воду добавляют различные химические ингредиенты (лекарства, ароматические вещества, настои или отвары лекарственных растений и др.). Процедуры водолечения весьма многочисленны и различаются не только по величине температурного и механического раздражений, но и по объему воздействия, сложности состава, наличию дополнительных факторов. К водолечебным процедурам относят: обтирания, обливания, укутывания, различные души и ванны, компрессы. Водолечебные процедуры дозируются индивидуально с учетом как характера и параметров раздражителя, так и состояния реактивности организма больного. При проведении курса водолечения следует учитывать и продолжительность реакции (прежде всего, сердечно-сосудистой системы) больного. При слабой и быстро проходящей реакции процедуры можно назначать ежедневно, при более сильной – через день или два дня подряд с отдыхом на третий. Продолжительность водолечебных процедур обычно не превышает 15-20 мин, но может быть и короче (например, при интенсивных душах). Водолечение назначается в виде курса от 8-10 до 16-20 процедур. В целях профилактики и закаливания водные процедуры начинают с небольших дозировок, оказывающих слабое раздражающее действие, и постепенно их



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

увеличивают, тренируя адаптационные механизмы и повышая устойчивость организма к условиям окружающей среды. Процедуры с холодной водой показаны как общетонизирующее средство, стимулирующее функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышающее обмен веществ в организме. Процедуры с теплой водой показаны при хронических воспалительных заболеваниях, особенно опорно-двигательного аппарата, нарушениях некоторых видов обмена веществ (водно-солевого, жирового и др.). Процедуры с горячей водой используются в качестве потогонного средства, а также для стимуляции обменных процессов. Процедуры с водой индифферентной температуры действуют седативно при повышенной возбудимости нервной системы, показаны при болезнях сердечно-сосудистой системы, бессоннице и др.

Исползуемая литература: Клячкин Большая медицинская энциклопедия
Советская энциклопедия



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings



E- CONFERENCE
SERIES