

Вода – один з основних компонентів, який допомагає зберегти здоров'я і красу. Безцінними є її гігієнічні властивості, а лікування водою – один із найдревніших видів лікування, адже вода з давніх пір вважається джерелом життя і використовується для зміцнення й оздоровлення організму.

інші ізотопи Ca, Sz.

Температура води у ванні з радоном – 37 градусів за Цельсієм. Радон не накопичується в організмі, а, потрапивши у кров, через три

Вода – краса і здоров'я

Поширене в минулому столітті, а потім призбуло водолікування нині знову стає актуальним і популярним, у т.ч. й серед залізничників. Серед широкого спектру медичних послуг, які надає Клінічна лікарня Львівської залізниці, є профілактика хвороб та лікування пацієнтів за допомогою води. В "асортименті" водолікування у залізничній оздоровниці наявні ванни: радонові, хвойні, бішофітні, мідні, радонові аппликації, душ Шарко, підводний гідромасаж. Детальніше про ці процедури і їх користь для людського організму кореспондентів газети розповів завідувач відділення водотеплолікування КЛЛЗ Ігор Чернигевич.



Окремі служби відділення існують вже 30-40 років, – розповідає Ігор Чернигевич. – А саме відділення створене два роки тому на базі відділень радонотерапії та фізіотерапевтичного. Нині пропонуємо пацієнтам радонову терапію, підводний душ-масаж, душ Шарко, кишкове зрошення, теплолікування, озокеритні аппликації, сухотеплову терапію, відвідини фітобару.

У відділі радонотерапії є три кабінки радонових ванн. Радон – радіоактивний газ без кольору та запаху, який має позитивні біологічні властивості і водночас не має тих негативних властиво-

стей, які зазвичай ми відносимо до жорсткої радіації. Важливим фактором користі радонових ванн є те, що від них покращується стан наших суглобів і міжхребцевих дисків. Вони відновлюють свої розміри та структуру.

– Із якими показами звертаються пацієнти та якими є протипокази до водних процедур?

– Показами для радонотерапії є всі хвороби, пов'язані з проблемами суглобів, артрити, артрози, остеохондрози. Значна частина наших пацієнтів – люди з цукровим діабетом, у яких насамперед страждає периферійна кровоносна система. Успішно лікуються радоном і доброякісні жіночі захворювання, наприклад, фіброміома.

Протипоказами до радонових ванн є підозра на злоякісні утворення, епілепсія, будь-які гострі стани, гнійничкові хвороби шкіри, виражений гіпотиреоз. Курс радонових ванн становить від 5 до 10 процедур.

– Як готують ці ванни для пацієнтів?

– Маємо в лікарні власну радонову лабораторію, у якій отримуємо радон зі солей радю. Великою перевагою є те, що додаємо у воду тільки радон. Адже природні радонові ванни містять в собі ще й

години виводиться з організму.

Тривалість процедури перший раз – 10 хвилин, наступні ванни



– по 15 хвилин. Крім радонових ванн, ми ще застосовуємо радонові аппликації, якщо пацієнт унаслідок тих чи інших причин не може приймати ванну.

– Які ще процедури пропонуєте пацієнтам?

– Підводний душ-масаж – усім відома процедура, яка поєднує позитивні якості ручного масажу і м'який вплив води. Її застосовують практично при всіх хронічних захворюваннях, але найкраще для профілактики. Покази для прийому підводного душу-масажу дуже широкі, обмеження ті ж самі, що й до радонових ванн. Процедура підводного душу-масажу триває 20-30 хвилин.

Пропонуємо мідні, йодобромні, бішофітні, хвойні та соляні ванни. Їхнє застосування достатньо широке: мідні – при проблемах судинної системи, йодобромні і хвойні – заспокійливо-тонізуючі, бішофітні – при проблемах сполучної тканини, опорно-рухового апарату.

Застосовуємо й озокеритні аппликації. Озокерит – це специфічна пахуча нафтопродуктами речовина коричневого кольору, яка має



лікувальні властивості. Відзначають потужні фізичні властивості озокериту, адже при його надзвичайно низькій водопровідності він дуже довго зберігає температуру. Наприклад, можемо поставити на уражену ділянку тіла озокерит теоретично при високій температурі, але пацієнт не буде її відчувати, і тепло зберігатиметься тривалий час. Тобто ми отримуємо м'яке, але дуже глибоке прогрівання тканин.

Душ Шарко особливо користується попитом у прекрасної половини людства. Він стимулює обмін речовин, покращує роботу серцево-судинної системи. У нашій лікарні застосовується душ Шарко одночасно з тракцією шийного і грудного відділу хребта. Така процедура корисна при вертебробазиллярній недостатності,

цієнтів із хронічними легеневиими захворюваннями.

– Чи має попит на водні процедури сезонний характер?

– Сезонні коливання у нашому відділенні існують, але вони незначні. Наприклад, початок жовтня і початок лютого – це періоди сезонних загострень різних хвороб. Відповідно потік пацієнтів у нас стабільний, і всі процедури працюють без особливої сезонності.

Про роботу відділення розповіли і медичні працівники. У кабінеті кишкового зрошення медсестра Оксана Невмержицька саме готувала обладнання до процедури.

– Загальновідомим є факт, що всі лікувальні процедури потрібно починати з очищення організму, а після того вже приступати до лікування, – зазначила Оксана Невмержицька. – Слід пам'ятати: якщо проводити процедуру більше трьох разів, то можна отримати зворотний ефект. Адже вимивається флора і розвивається дисбактеріоз, що завдає шкоди організму.

У кабінеті озокеритових аппликацій медсестра Любов Кузик розповіла, що такі теплові процедури застосовують при різних запальних процесах.

– Процес підготовки аппликацій відбувається таким чином: озокерит розігрівається у спеціальній ємкості на водяній бані, розливається у лотки і там застигає, – зауважує Любов Кузик. – Озокеритові аппликації ставимо на визначену ділянку тіла на 15-20 хвилин. Ця процедура поширена, дуже ефективна, за день буває 50-60 пацієнтів, які одразу відчують її користь. Особливо при відновлювальних процедурах після переломів кісток, яких у зимовий період буває багато. У таких ситуаціях озокеритні аппликації виступають як протизапальні і розсмоктувальні "помічники".

(Закінчення на 6 стор.)

