

Здоровье со дна озера. В чём польза грязелечения

БЕЛГОРОДСКИЕ ИЗВЕСТИЯ



Фото: pixabay.com

Несмотря на то, что существуют современные физиотерапевтические аппараты и новые методы терапии, многие врачи и пациенты по-прежнему верны грязелечению, или иначе – пелоидотерапии. Грязи применяют наружно, в виде аппликаций, примочек, компрессов.

Грязелечение – одна из древних лечебных процедур. Во многих странах, в том числе и нашей, её используют не одну сотню лет. Какими лечебными свойствами обладает минеральная грязь и есть ли противопоказания к её применению, рассказывает старшая медицинская сестра санатория «Красная поляна» **Жанна Сергеева**.

Лучше всех

Лечебные грязи – это различные виды иловых отложений, которые достают со дна водоёмов, морских лиманов, озёр. В зависимости от места их происхождения выделяют четыре типа: сульфидные – ил солёных водоёмов, сапропелевые – пресных, торфяные – болотные отложения, сопочные – образованные при разрушении горных пород.

«Все грязи, конечно же, отличаются по свойствам, но общего у них больше. Они обладают высокой теплоёмкостью и теплопроводностью, содержат биологически активные вещества, – объясняет Жанна Александровна. – Грязь, которую мы используем, – сульфидная. Её достали со дна озера Тамбукан, которое находится в Ставропольском крае. У грязи богатый минеральный состав, высокие показатели ионов».

Лечебная грязь – это концентрация органических и минеральных веществ, образованных в результате деятельности микроорганизмов и растений. Благодаря биохимическим процессам, протекающим с их участием, грязи обогащаются соединениями углерода, азота, серы, железа, что и определяет их высокую терапевтическую активность.

Если болит колено

Кому же показано грязелечение? Ещё в старину люди замечали, что такая вроде бы простая процедура унимает боль, повышает подвижность суставов, восстанавливает кожу. Достоинства грязи в том, что это природный компонент, который не нагружает организм, измученный лекарствами.

«Грязь применяется в лечении всех заболеваний опорно-двигательного аппарата: артрозов, артритов, остеохондрозов, она полезна при любых видах ревматизма, радикулита, её используют при реабилитации после травм и переломов, – рассказывает старшая медсестра. – Эффективны грязи при заболеваниях мочеполовой системы у мужчин и женщин, у нас есть даже специальные программы по восстановлению мужского здоровья, а также после перенесённых воспалительных заболеваний репродуктивных органов у женщин. Используют грязевые аппликации и при бесплодии».

Показаний для грязелечения множество. Это и недуги органов пищеварения, язва желудка, хронический колит, холецистит. Пелоидотерапию применяют при болезнях уха, горла, носа, кожных заболеваниях. Кто не слышал о волшебных свойствах грязи Мёртвого моря, дающих долгую ремиссию при псориазе и экземе? Полезно грязелечение при рубцовых изменениях после ожогов или операций.

«Состав лечебной грязи устраняет отмершие клетки эпидермиса, способствует выработке коллагена, омолаживает кожу. Поэтому мы, как и многие специалисты, используем её в косметологии, делаем отдыхающим грязевые маски на лицо», – говорит Жанна Сергеева.

Помочь организму

Каким же образом минеральная грязь воздействует на наш организм? Через поры она проникает под кожу, биологически активные компоненты достигают повреждённых тканей.

«Идёт комплексное механическое, термическое, химическое воздействие. Прогревается не только поверхностный слой кожи, но и находящиеся под ним ткани. В них усиливается микроциркуляция крови и лимфы, быстрее выводятся шлаки. Как следствие, уходит отёчность, исчезает болевой синдром, хорошо виден противовоспалительный эффект», – рассказывает Жанна Александровна.

Но все видимые преимущества пелоидотерапии совсем не означают её доступность для каждого.

«Пациент должен пройти полное обследование. Какие будут процедуры, их длительность, характер, решает врач, – предупреждает старшая медсестра. – Категорически запрещено грязелечение при онкологии и предраковых состояниях, ведь его мощное активирующее воздействие может способствовать росту опухолей».

Нельзя применять лечебную грязь при любых воспалительных процессах в острой стадии, беременности, при обострении хронических болезней, туберкулёзе, пороке сердца, заболеваниях крови.

Опасное солнце

Обычно курс лечения грязью состоит из 8–12 процедур, длительность каждой определяет врач.

«Но не стоит говорить о быстром эффекте, у большинства пациентов он наступает через полтора-два месяца. Важна регулярность: многие отмечают, что для устойчивого результата курс пелоидотерапии необходимо повторять из года в год», – говорит Жанна Сергеева.

Кроме того, нужно учитывать, что эту процедуру используют как один из методов в комплексном лечении, и это не панацея. Но тем не менее есть те, кто наносит грязевые аппликации и компрессы в домашних условиях.

«Важно знать, что в чистом, неразбавленном виде минеральные грязи не используют, самостоятельное применение принесёт только вред. Наша грязь хранится строго при температуре +2 °С. Есть ли такая возможность в домашних условиях? Важно не превышать допустимые дозы, знать время сеансов, иначе можно получить обратный эффект», – предупреждает Жанна Сергеева.

Часто на отдыхе возле морских лиманов можно встретить немало людей, намазанных грязью с ног до головы. Делают они это, надеясь, что помогают своему здоровью, но при этом даже не догадываются, что грязь наполовину состоит из бесполезного балласта. Кроме того, в неочищенной грязи есть патогенные микробы.

«В медицинских учреждениях используют грязь, очищенную от вредных веществ, в которой наличие полезных компонентов доказано. А в сочетании с солнцем она плохо сказывается на самочувствии, стимулирует рост опухолей, провоцирует возникновение проблем в работе сердечно-сосудистой системы», – предупреждает специалист.