



Проф. Л.Д. Тондий, доц. О.Л. Тондий, ст. препод. Е.Л. Закревская
Харьковская медицинская академия последипломного образования
Кафедра физиотерапии, курортологии и восстановительной медицины

Вода, как лечебный фактор в практике семейного врача

*Вода!
Нельзя сказать, что ты необходима
для жизни. Ты — сама жизнь!
Антуан де Сент-Экзюпери*

Физиотерапию заслужено называют второй рукой медицины. Поэтому знание механизмов действия ее лечебных факторов значительно расширяет возможности семейного врача в проведении восстановительного лечения, медицинской реабилитации и осуществлении профилактических мероприятий [8].

Среди самых эффективных целебных и доступных факторов физиотерапии — ВОДА. Методики ее применения легко выполнимы в домашних условиях. Трудно переоценить значение воды в существовании всего живого. Об этом свидетельствует, в первую очередь, очень большое ее наличие в живых организмах. Так, человек на 70—80% состоит из воды, важнейшее назначение которой состоит в том, что она является универсальным растворителем веществ, крайне необходимых для организма. Она — отличный транспортер необходимых для клеток микроэлементов, солей, биологически активных веществ различного происхождения, как образовавшихся в клетках различных органов, так и попадающих из внешней среды. Она выносит из клеток «отходы», очищая организм от вредных веществ. Вода доставляет в очаги воспаления фагоциты, клетки, отвечающие за иммунитет. Она участвует в поддержании необходимого температурного режима наших тканей, органов, необходимого для нормальной жизнедеятельности [3, 6].

Тургор кожи, поддержание необходимого объема органов, жизненно важного для их рабочего состояния, также зависит от воды. Необходимое постоянство кислотно-щелочного равновесия в организме также зависит от нее. Гормональная, ферментативная функция, обменные процессы не могут осуществляться без наличия нужного количества воды. Она есть обязательным составляющим всех физиологических жидкостей в организме: крови, лимфы, слюны, желудочного сока, желчи, спинно-мозговой жидкости, спермы, мочи и пота.

Важным является и то, что, кроме этого, вода обладает мощными целебными свойствами восстанавливать нарушенные физиологические функции организма прямым действием на механизмы патогенеза, на состояние физиологических мер защиты организма (механизмы самозащиты, в том числе, и на сано-генетические его возможности) [6].

Мы являемся свидетелями многовекового успешного использования воды в лечебных целях. Так, во время археологических раскопок на реке Иордан, была обнаружена баня из мрамора с отопительной системой и опочивальней. Это сооружение функционировало 7000 лет назад! В Спарте вода использовалась для закаливания воинов. А в Древней Греции существовал закон об обязательном посещении бань.

Еще Гиппократ опубликовал трактат «О воздухе, воде и местностях». В первом веке нашей эры Асклепиад в Риме широко применял обливания, души, ванны и бани. Термы Каракаллы, Диоклетиана в одно и то же время могли обслуживать до 2500 человек [1].

В XI ст. Авиценна использовал для лечения и профилактики обмывания, обливания, компрессы, примочки, купания, клизмы, бани, которые и сегодня входят в перечень эффективных и доступных методов лечения водой.

В XX веке использование воды в лечении и профилактике было настолько приемлемым благодаря своей эффективности, что известнейший бальнеолог — профессор Лозинский — писал: «... не хотел бы быть врачом, если бы не было воды» [1, 6].

В наше время известны школы водолечения Порфирия Иванова, доктора Каминского, всемирно известна система СПА. Наша задача — изложить данные о возможностях использования методов гидропатии — терапии пресной (обычной) водой в практике семейного врача.

Многоуровневое, полисистемное действие воды на организм объясняется наличием четырьмя ее механизмами:

- температурным;
- механическим;
- химическим;
- психотерапевтическим.

Использование пресной воды в лечении и профилактике (Методы гидропатии)

Это ванны с обыкновенной водой, купания, души, бани, сауны, обливания, обтирания, омовения, компрессы.

Воздействие температуры воды на организм. Имеет место мобилизация, активизация накопления энергетических возможностей, благодаря вагусному эффекту, а также антистрессорное действие (снижение в крови уровня стрессорных гормонов — адреналина, норадреналина, кортизола и др.), тонизирующее, седативное влияние, улучшение показателей центральной и периферической гемодинамики, мозгового, коронарного, почечного кровообращения и кровообращения селезенки (закон Никитина—Киричинского), улучшение микроциркуляции, уменьшение проявлений хронической сердечной недостаточности.

Идет перераспределение объема крови с увеличением венозного возврата к сердцу, уменьшением застойных явлений в конечностях, активизация эндокринных желез, (включение оси эпифиз — щитовидная железа — половые железы), повышение активности тканевого дыхания, метаболизма липидного, углеводного, белкового обменов, улучшение защитных, гормональных, информационных функций кожи — этого надежного «пограничника» нашего организма (имеется в виду предохранение организма от повреждающих внешних факторов — химического, механического, травматического, температурного), а также участие ее в поддержании водно-электролитного баланса, терморегуляции, улучшении рецепторной системы кожи.

Ведущая роль температурного фактора — в укреплении адаптационных процессов и достижении общей неспецифической резистентности организма (невосприимчивости к вредным агентам).

В зависимости от особенностей воздействия на организм используют следующие **температурные режимы** при наружном применении воды (ванны):

1. **Теплый режим:** температура воды в ванне — 36—38°C.

Процедуры улучшают деятельность центральной нервной системы, нормализуют сон, действуют успокаивающе, снимают боли, обладают противострессорным действием. Сердечно-сосудистая система: нормализуются показатели центральной и периферической гемодинамики. Теплый режим вызывает быстро действующее сосудорасширяющее влияние, спазмолитическое действие, снимает усталость, способствует восстановлению сил, повышает защитные силы организма. Универсальная процедура для восстановления работоспособности.

2. **Индифферентный режим** — температура воды 34—36°C.

Обладает хорошим седативным свойством, а также противозудным эффектом.

3. **Прохладный режим** — температура воды в ванне 20—30°C.

Используют для реализации физиологической адаптации организма и для подготовки к лечению холодными ваннами. Оказывает тонизирующее действие. Активирует обмен веществ, тренирует адаптационно-приспособительные механизмы, понижает чувствительность к холоду.

4. **Холодный режим** — температура воды в ванне ниже 20°C.

Понижает чувствительность к холоду, реализует становление общей неспецифической резистентности организма. После процедуры обязательное растирание тела.

5. **Горячий режим** — температура воды — свыше 40°C.

Является общим интенсивным раздражителем. Влияет на микроциркуляцию, на скорость обменных процессов. Обладает, вместе с тем, антиспастическим и противоболевым действием.

Если ванны теплого режима проводят на протяжении 15—20 минут и широко используют в домашних условиях, курсом 10—14 процедур, то холодные и прохладные — в течение 1—5 минут, а горячие — 2—3 минуты по назначению врача и в условиях водобальнеолечебницы.

Вода может вызывать выраженное механическое воздействие на организм. При погружении в ванну с водой действует гидростатическое давление, линейно нарастающее с увеличением глубины воды, что приводит к смещению жидкости в теле. Усиливается приток крови к правой половине сердца. Также важен эффект симуляции состояния невесомости, так как при погружении в воду человек имеет только одну десятую долю своего реального веса. На тело одновременно давит слой воды сверху, движение воды в емкости и закон Архимеда (выталкивание тела из воды).

Через раздражение кожных рецепторов реализуется реакция дыхательной мускулатуры — диафрагмы и дыхательных мышц грудной клетки. В результате

улучается дыхательная функция легких, кровообращение [5, 7, 8].

Важным является значение химического механизма действия воды. Если она содержит какие-то растворенные химические вещества, то они могут оказывать специфическое, только им присущее действие, совместно с температурным и механическим влиянием. Например: настойка валерианы, растворенная в ванне, будет оказывать седативное действие и т.д. Классическим примером влияния на организм химического механизма воды является влияние минеральных ванн, то есть лечение ваннами, наполненными определенной минеральной водой [7].

Психотерапевтический механизм. Обусловлен словом врача о действии воды перед процедурой и во время проведения курса водолечения. Благоприятной почвой для этого являются познания людей о целебных свойствах воды, накопленных на протяжении истории человечества.

Среди лечебно—профилактических методов водолечения особое место принадлежит плаванию. Эта процедура удобна тем, что вызывает воздействие на весь организм, на все его физиологические системы. Методом можно пользоваться круглогодично, благодаря наличию бассейнов. При этом реализуются все вышеуказанные механизмы действия воды. Римский писатель Плиний указывал: «...римляне в течение шести столетий обходились без врачей, благодаря плаванию и купанию».

Души удобны тем, что их действие можно использовать в домашних условиях. В этом случае влияет температурный и механический фактор, которые можно изменять согласно программе лечения путем смешивания теплой воды с холодной и изменяя ее напор.

В практике семейного врача широко используются компрессы. Они бывают охлаждающими и согревающими. Так, при травме, ушибе на травмированный участок тела прикладывают салфетку, смоченную холодной водой (или со льдом). Когда ощущение холода исчезает, салфетку меняют. Боль проходит, уменьшаются размеры гематомы.

Часто используют и согревающие компрессы. Салфетку смачивают водой температуры 15—20°C, отжимают, укладывают на больное место, покрывают клеенкой или вощаной бумагой, слоем ваты (для сохранения тепла) и фиксируют бинтом, повязкой. Компресс удаляют через 5—6 часов после того, как он становится сухим. Хороший результат получают при хроническом болевом синдроме.

Обливания и обтирания чаще используют с целью закаливания. Человек становится в ванну и на него выливают воду определенной температуры, после чего тело растирают полотенцем или простыней.

К методам гидропатии (лечение пресной водой) относят бани и сауны. Их использование показано для восстановления нарушенных функций различных систем, получения эффекта релаксации, для тренировки терморегуляционных механизмов, мобилизации защитных сил организма, его внутренних резервов, для закаливания, лечения ожирения.

Баня характеризуется высокой влажностью (пар) и не очень высокой температурой воздуха (45—60°C; влажность 90—100%), а сауна — сухим воздухом и очень высокой его температурой (до 100°C в зоне верхней полки при низкой влажности — 10—15%) [2, 7].

Основные лечебно-профилактические эффекты бань и саун:

- вазоактивный;
- термоадаптационный;
- психорелаксирующий;
- трофический;
- метаболический;
- секреторный;
- дегидратирующий.

Показания к лечению банями, сауной, определяет семейный врач [8].

Имеется определенное «сродство» между специальностями врача семейной медицины и физиотерапевта, а именно, потребность в большом объеме необходимых для работы знаний. Подготовка специалистов-физиотерапевтов успешно реализуется. Система приобретения знаний в области физиотерапии для семейных врачей совершенствуется. Это — обучение на циклах тематического усовершенствования по физиотерапии для врачей семейной медицины. Это — предложенные учебные пособия, предназначенные для участковых врачей, разделы в медицинских журналах или отдельные статьи, проведение семинаров по физиотерапии для врачей семейной медицины [4, 8].

А основополагающим в использовании, назначении больным лечебных физических факторов для семейного врача есть синдромно-симптомный принцип, учитывая, что ЛФФ позволяют реализовать противовоспалительный, противомикробный, противовирусный, противогрибковый, иммуномодулирующий, обезболивающий, седативный, гипотензивный, тонизирующий, трофико-регенераторный эффекты и др. [6].

Круг противопоказаний — небольшой: крайне тяжелое общее состояние больного, состояние декомпенсации III ст., злокачественные новообразования, острые кровотечения, эхинококк, часто повторяющиеся приступы эпилепсии, психические заболевания в стадии возбуждения и, очень редко, непереносимость данного лечебного физического фактора.

Список использованной литературы

1. Грандо О.А. Подорож в минуле медицини. — К.: РВА «Триумф», 1995. — 176 с.
2. Державний стандарт України. Води мінеральні питні. ДСТУ 878 — 93.— К.: Держстандарт України, 1996. — 88 с.
3. Курорт Березовские минеральные воды /Под ред. А.И.Сердюка, Б.А. Рогожина. —Харьков: «Золотые страницы». — 2012.— С 273 — 321.
4. Методичні рекомендації по підготовці лікарів за спеціальністю: Загальна практика, сімейна медицина /Під ред. В.І. Кривобока. — Харків, 2014. — 34 с.
5. Стандарты (клінічні протоколи) санаторно—курортного лікування / За ред. М.В. Лободи та ін). — К.: КІМ, 2008. — 384 с.
6. Тондїй Л.Д. О самозащите организма и возможности ее укреплять //Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини. — 2014.— №1.— С. 87 — 90.
7. Улащик В.С. Общая физиотерапия. — Минск: Книжный дом, 2003. — С 301 — 327.
8. Хвисюк О.М. Деякі фізичні чинники в практиці сімейного лікаря /Під ред. проф. Л.Д. Тондія / О.М. Хвисюк, А.А. Калюжка та ін. //Навчальний посібник для сімейних лікарів. — Харків, 2010. — 113 с.

Вода як лікувальний фактор у практиці сімейного лікаря

Проф. Л.Д. Тондїй, доц. О.Л. Тондїй, ст. викладач О.Л. Закревська

Харківська медична академія післядипломної освіти

Наведено дані про механізми дії на організм лікування прісною водою для використання їх у практиці сімейного лікаря (вдома).

Ключові слова: вода, механізми, ванни, душі, бані, сауна.

Water as a healing factor in the practice of family doctor

Prof. L.D Tondiy, ass. prof. O.L Tondiy, senior lecturer O.L Zakrevskaya

Kharkiv Medical Academy of Postgraduate Education

The data on mechanisms of treatment on the body of fresh water for use in the practice of family doctor (at home).

Key Words: water, mechanisms, baths, showers, Finland baths, sauna.

Контактна інформація: Тондїй Леонід Дмитрович — професор кафедри фізіотерапії, курортології та відновлювальної медицини ХМАПО, доктор медичних наук, професор, м. Харків, вул. Балакірева 5. р.т. (057) 349-44-15, e-mail: vil1000@rambler.ru

Стаття постуила до редакції 20.10.2015 р.