

Кудрявцева Т. А.

студент

4 курс, направление подготовки «Социальная работа»

Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В.

Ломоносова

г. Архангельск, Россия

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ

Аннотация: Статья посвящена основным аспектам проведения водных процедур. Описаны сущностные характеристики и вариативность данного вида лечения. Разобраны центральные принципы их проведения, а также их целостное значение для человека.

Ключевые слова: вода, процедура, водолечение.

Kudryavtseva TA

student

4 course, direction of training «Social Work»

Northern (Arctic) Federal University. M.V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

WATER TREATMENTS AS A MEANS OF TREATMENT

Abstract: The article is devoted to the main aspects of water procedures. Essential characteristics and variability of this type of treatment are described. The central principles of their conduct, as well as their integral significance for man, are analyzed.

Key words: water, procedure, hydrotherapy.

Вода как один из самых доступных ресурсов медицины использовалась с давних времен. Исторический аспект водолечения довольно широк, о специфических свойствах воды и ее необъятных функциях упоминалось еще в индусских ведах, что было 1500 лет до нашей эры. Минеральная и пресная вода пользовалась успехом в лечебных целях в Древнем Египте, Древней Греции, Риме и, конечно же, на Руси.

На протяжении всех веков, существовало много сторонников данного способа лечения, который, несмотря на свои феноменальные свойства, являлся также одним из самых доступных способов выздоровления.

В 19 веке, священник Себастьян Кнейп, ставший родоначальником метода лечением водой, избавлял, приходивших к нему людей от физических и душевных страданий. Свою методику исцеления он называл «Мое водолечение». Он использовал всевозможные водные процедуры, к которым относились: закаливание, обтирания, ванны, компрессы и прочие формы данного вещества. И, как ни странно, излечивал людей, от, казалось бы, неизлечимых болезней.

Суть его метода заключалась в активизации всех функций человеческого организма и иммунных процессов, посредством применения воды. Кнейп утверждал, что холодная вода оказывает сильное возбуждающее действие, прежде всего на нервную систему.

На сегодняшний день, водолечение – это технология применения воды в лечебных, профилактических и реабилитационных целях, при помощи специальных методических приемов.

Ученые установили, что вода – уникальный проводник энергии и информации. Еще А. Безант, в начале 20 века писала о невероятных свойствах воды и проводила эксперименты, которые переворачивали все обыденные представления о воде[2].

Водолечебные процедуры оказывают на организм сложное и многообразное воздействие, посредством наружного применения воды в виде ванн, душей, обтираний, обливаний, а также плавания в бассейне с целью закаливания или лечения.

В настоящее время применение водных процедур стало достаточно распространенным явлением. В последние годы отмечается растущая популярность данной деятельности. Помимо использования водных процедур в стационарных и полу стационарных медицинских учреждениях

открывается большое число салонов СПА и талассотерапии, которые используют в своей практике данные методики.

Вместе с популярностью водных процедур развивались и их многообразие.

Существует и различается множество видов водных процедур, в зависимости от целей, возможностей, и, конечно же, культуры человека.

И так, основными видами являются: ванны; души; обливания; бани; питье воды; обтирание; обертывания и т.д.

Ванны – это водные процедуры, во время которых в воду погружают все тело или отдельные его части [1]. Ванны применяют в разных целях, но в основном они носят профилактический и лечебный характер. Ванны обладают высоким терапевтическим эффектом, но для достижения положительного результата необходимо уметь их правильно использовать, а также не пренебрегать ими достаточно часто, иначе это может принести вред здоровью.

Душем называется сам процесс, принятия человеком данной водной процедуры с гигиенической, лечебной и профилактической целью.

Обливания – водная процедура, носящая гигиенический и профилактический характер, заключающаяся в обливании всего тела водой, с постепенным снижением температуры воды. Данную процедуру обычно назначают в начале процесса водолечения, после чего переходят к более серьезным процедурам, с раздражающим действием. Существуют также частичные и полные обливания.

Бани – это один из видов водных процедур, который заключается в использовании горячей и холодной воды, а также пара, которое в совокупности оказывают воздействие на организм. Данная процедура в лечебных целях проводится строго в сопровождении с медицинским персоналом.

Питье воды издавна является лечебным процессом, но в условиях правильного его употребления. В водной среде протекают все жизненно важные процессы человеческого организма.

Обтирание – это самый безобидный и один из «мягких» средств водолечения. Используют его наиболее часто утром, после зарядки и сна, снимая расслабленность. Сама процедура заключается в импульсивном растирании тела по частям, с использованием мокрой губой ткани или губки.

Обертывание – одна из самых комфортных видов водолечения, при правильном ее использовании она обладает релаксирующим действием. Обертывания назначаются комплексно, и сопровождаются индивидуальной программой.

Существует также два основных метода водолечения, это контрастные ванны и души.

Во многих формах комплексной и альтернативной медицины применяется использование горячей и холодной воды, что является в принципе обыденной практикой в большинстве стран. Теплота тела, расширяя кровеносные сосуды, способствует циркуляции крови, а улучшение кровообращения в свою очередь, насыщает клетки кислородом. Холод же наоборот, провоцирует сжатие сосудов. Этот процесс позволяет сосудам с большой легкостью двигать кровь по организму, направляя ее от сосудов к необходимым органам. Высокая температура, также как и низкая позволяет телу обновлять собственные запасы энергии.

Суть контрастных ванн заключается в альтернативных подходах в горячую и холодную воду, что бы максимально активировать воздействие экстремальных температур.

Контрастные ванны также имеют свою вариативность, различают сидячие ванны, паровые ванны, сауны, сюда же входит холодное обертывание, теплые ванны с элементами ароматерапии и прогревание.

Второй наиболее распространенный метод – это лечебные и контрастные души. Они представляют собой комплекс водных процедур,

которые воздействуют на поверхность кожного покрова одной или несколькими струями воды.

Давление, напор, а так же другие элементы данного метода подбираются индивидуально, исходя из особенностей организма. Души, в отличие от контрастных ванн имеют большую типологию и подразделяются на: циркулярный душ, душ Шарко, дождевой (душ Виши), пылевой, веерный, игольчатый, шотландский восходящий, а также различают души с повышенным и пониженным давлением.

Все процедуры с использованием воды как одно из ресурса лечения и профилактики различных заболеваний проводят в водолечебницах или специализированных водолечебных отделениях на базе больниц и санаториев.

В водолечебнице предусмотрены ванное отделение, душевой зал, процедурные кабины, кабинет врача, комната отдыха для среднего и младшего медперсонала. Оборудование водолечебницы включает в себя различного вида ванны (это могут быть керамические, металлические, пластмассовые), аппараты для насыщения воды газом и для кишечных промываний, а также душевую кафедру и т.д. [4]

В некоторых водолечебницах используются целые лечебные бассейны, где люди с имеющимися проблемами занимаются водной гимнастикой и дозированным плаванием. Размеры таких бассейнов могут варьироваться в зависимости от размера площади, а вот глубина должна быть четко соблюдена: для взрослых 1,2 – 1,8 м, а для детей 0,8 – 1 м.

Все водные процедуры можно классифицировать на местные и общие. К местным относят ванны, души, обтирание, обливание, укутывание, орошение и компрессы. А к общим все, кроме орошения и укутывания.

Один из самых распространенных видов ванн – это вихревые. Она подразумевает под собой массаж, при котором человек находится в воде и на него направлены водяные струи и вихри. Благодаря использованию данного вида водолечения улучшается кровообращение частей тела (в основном

конечностей) и ускоряется обмен веществ. С помощью специального прибора (насоса) в ванне искусственно создается вихревой поток всей массы воды, создавая при этом массажный эффект.

Ванны с травами так же используются довольно часто. Они оказывают противовоспалительный и ранозаживляющий эффект, а также оказывает действие на центральную нервную систему. Обычно используют такие травы как тысячелетник, ромашка, крапива и т.д.

Как уже было сказано ранее, вариативность душей многогранна и все они используются с учетом индивидуальных характеристик человеческого организма. Однако существует некое общее сходство, давление во всех видах душа может изменяться. Так, давление воды в лечебных душах может быть низким и достигать от 0,3 до 1 ат, средним – 1,5 – 2 ат и высоким 3 – 4 ат.

Лечебные души назначают при функциональных расстройствах нервной системы, а также людям, страдающим гипертоническими болезнями I и II стадии, для этого обычно прописывают пылевой, дождевой и циркулярный душ. При нарушении обмена веществ рекомендуют душ Шарко. Массажные души назначают при остеохондрозе позвоночника, местный душ – массаж при заболевании суставов и мышц.

Обтирание характеризуется как освежающая и тонизирующая водная процедура. Является одним из видов водолечения, которое можно использовать самостоятельно без помощи и контроля медперсонала. В водолечебницах и специализированных отделениях процедура обтирания происходит следующим образом: заранее обнаженного больного, укутывают вымоченную водой и выжатую простыню и начинают через слой ткани растирать кожный покров до ощущения теплоты. Затем убирают простыню, а больного обливают водой, после чего начинают снова энергично обтирать. Изначально обтирание начинают водой 32-30 градусов, постепенно снижая ее до 18 и ниже градусов.

Обливание носит тонизирующий характер и используется для лечения функциональных расстройств нервной и сердечно – сосудистой системы.

Больного, в положении стоя обливают 2 – 3 ведрами, затем растирают его теплой грубой простыней до слабого покраснения кожного покрова. Процедура повторяется ежедневно. Обливание следует проводить медленно, начиная с плеч больного. Температура воды так же со временем понижается на 1- 2 градуса, начиная с 34-33.

Укутывание как водная процедура требует выполнение двух основных правил, это четкость и быстрота. Больного кладут на кушетку, где располагается шерстяное покрывало, а на нем смоченная простыня. Далее больного заворачивают. Простыня должна быть натянута и без складок. Процедура проходит в несколько стадий: первая стадия длится до 15 минут и носит возбуждающий характер (у больных с высокой температурой или даже лихорадкой возникает жаропонижающий эффект), вторая стадия – это последующие 30 минут, на ней происходит успокоение и часто больные засыпают. И, третья стадия – потоотделение, данный эффект достигается после 40 минут данной процедуры. Процедура назначается курсом в 15 – 20 раз.

Орошение как водолечебную процедуру правильнее следует называть промыванием. Суть процедуры заключается в периодическом поступлении отдельных порций промывной жидкости в толстую кишку [3]. Сама процедура проводится под водой, в специальной ванне ёмкостью 400 – 600 л или в специально приспособленном бассейне.

Роль воды для всех живых существ не изменилась с того самого момента как зародилась жизнь [5].

Вода как один из самых доступных ресурсов человечества выполняет неистовое множество функций, благодаря чему человек может спокойно жить и развиваться. Вода как средство лечения была открыта давно, и с каждым последующим деятелем, предоставляла все больше своих возможных свойств.

На данный момент человеческого развития, люди создают большое многообразие водных способов лечения, а также отдельных методов.

Относясь к этому с большой ответственностью и осторожностью практически все водные процедуры необходимо проводить под контролем медперсонала и в большинстве случаев в специализированных учреждениях.

Таким образом, определив существующие виды водных процедур, а также рассмотрев методики их правильного использования, можно сделать вывод, что вода является одним из главных механизмов, влияющих на организм, а водные процедуры способствуют растворению и удалению из организма вредных отложений, активизирует кровообращение, насыщают организм водой.

Использованные источники:

1. Добрава, Е. Ванны // Young. Журнал для молодой семьи. 2017. - №23. – С. 1-5
2. Никольская О. Волшебная сила воды. Самое доступное лекарство / О. Никольская. - РИПОЛ Классик, – 2013. – 140с.
3. Олефиренко В.Т., Водо-теплелечение / В.Т.Олефиренко. – Москва: Медицина, – 2000. – 200с.
4. Первая медицинская помощь [электронный ресурс] – М.: Большая Российская Энциклопедия, 2012 г. Режим доступа: http://enc-dic.com/enc_medicine/Vodolechenie-32146.html (дата обращения 01.03.2018)
5. Фирейдон Б. Вода для здоровья / Б.Фирейдон. – Минск: Литагент «Попурри», – 2015. – 288 с.