

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

24 листопада 2022 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

November 24, 2022

Полтава 2022

ГАЛОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пізня осінь, зима, рання весна вважається періодами численних простудних захворювань серед дітей. У холодну пору року дуже легко переохолодитися і цим спровокувати розвиток простудної респіраторної хвороби. На жаль, повністю уникнути застуд і респіраторних інфекцій у дитини практично неможливо.

Кожну маму хвилює питання, як уникнути простудних захворювань взагалі або мінімізувати тривалість та інтенсивність застуди. З метою профілактики простудних захворювань у дітей в закладах дошкільної освіти починають використовувати галотерапію.

Галотерапія – це один із методів фізіотерапії. У його основу покладено застосування штучно створеного мікроклімату, близького за параметрами до умов підземних соляних печер. Сіль має високий процент вмісту NaCl (98,8 %), відповідно концентрація соляного аерозолу в галокамері – 1-20 мг/м³, де 90 % частинок солі мають розмір від 0,5 мкм до 10 мкм, що є оптимальним для проникнення аерозолу через бронхіальне дерево в альвеоли. Мікроклімат галокамери характеризується також високим рівнем аероіонізації, переважно іонами від'ємного знаку [1]. Важливим терапевтичним фактором є практично повна відсутність у повітрі алергенів, у тому числі і мікробного походження, а також низька мікробна забрудненість. Вдихання високодисперсного аерозолу хлориду натрію в умовах сталих температури та вологості спричиняє бронхіальну реактивність, нормалізує мукоциліарний транспорт, покращує дренажну функцію бронхів, ліквідує грубі імунологічні порушення [1].

Про користь вдихання частинок солі вперше заговорили ще в 1843 році, коли польський лікар Фелікс Бочковський звернув увагу, що у шахтарів, що працювали в соляній шахті Величка Краківського воєводства, захворювання органів дихання зустрічалися лише зрідка. У воєнні роки також було помічено, що у хворих на бронхіальну астму, які перебували в соляних печерах, котрі використовувалися в якості бомбосховища, напади задухи виникали набагато рідше і протікали легше. Відомості про цілющі властивості карстових печер при ряді захворювань з часом були підтверджені в багатьох країнах. Однак перша лікарня на базі соляної шахти з'явилася лише в 1958 році у Польщі [2].

Висока ефективність методу і відсутність побічних явищ зумовили широке застосування галотерапії в педіатрії. Так, в закладах дошкільної освіти почали виникати галокамери, штучні «соляні печери». Галотерапія допомагає дітям дошкільного віку укріпити здоров'я, покращити настрій. Це унікальна можливість подихати повітрям ідентичним морському. У приміщенні кабінету галотерапії закладу дошкільної освіти, повітря насичене іонами йоду і магнію.

Перебування в соляній печері не тільки полегшує симптоми хронічних захворювань у дітей, а й дозволяє значно знизити захворюваність на грип та ГРЗ

в період міжсезоння. Профілактика респіраторних інфекцій за допомогою соляної кімнати дає можливість зміцнити імунну систему дитини без застосування медикаментів. Це особливо важливо, тому що побічні дії багатьох препаратів, наприклад антибіотиків, можуть завдати непоправної шкоди дитячому організму. Сеанси галотерапії надають розслаблюючу дію на збуджується дитячу психіку, а також нормалізують сон [2]. Також користь від соляних печер для дітей полягає у: покращення регуляції діяльності мозку; нормалізації функції печінки щодо виведення токсинів; регуляції обміну речовин; відновлення імунної системи дитини; зміцнення серцево-судинної системи; відновлення фізичної та розумової працездатності; профілактики стресів, агресивності, порушень сну, емоційної збудливості та нестабільності.

Ефективність перебування дітей дошкільного віку в соляній кімнаті підтверджена багаторічними клінічними спостереженнями як в Україні, так і за кордоном. Для ослаблених дітей, схильних до застуд, рекомендується провести тижневий курс галотерапії до початку відвідування закладу дошкільної освіти. У випадку, якщо вже почалося захворювання бажано провести галотерапію в період одужання. Курс галотерапії для видужуючої дитини 4-7 років – це 7-10 сеансів по 20-30 хвилин. У випадках отитів, риносинуситів, гайморитів, бронхітів, що протікали у тяжкій формі, рекомендується збільшити тривалість курсу до 15 сеансів, а час перебування у соляній кімнаті збільшити до 40-60 хвилин [3].

Для оздоровчого та лікувального ефекту не потрібно ніякого особливого дихання. Звичайне дихання через ніс і рот, спокійне, помірної глибини дасть все необхідне для успішного впливу середовища сольової кімнати. Ефект галотерапії заснований в тому числі і на релаксаційному принципі – дихання повинно здійснюватися в природному ритмі, по можливості в мимовільному режимі, без акцентування дитини на своєму диханні. Рекомендувати ті або інші дихальні вправи можна з розумною обережністю – можна практикувати легкі вправи по зміні ритму дихання або повільного дихання тільки через ніс, але не варто займатися в солоній кімнаті інтенсивними вправами, сполученими з будь-якими навантаженнями на дихальну систему [3].

Отже, вдихання повітря, насиченого негативно зарядженими частинками солі, активізує власні захисні ресурси організму дитини. Така профілактика дає можливість в кілька разів знизити захворюваність респіраторними інфекціями в дитячих колективах.

Література

1. Галотерапія – метод лікування мікрокліматом соляних печер. URL: <https://median.kiev.ua/ua/galoterapiya-solyana-kimnata>
2. Галотерапія – користь і протипоказання. Що таке соляна кімната? URL: <https://cbo.org.ua/galoterapiya-korist-i-protipokazannya-shho-take-solyana-kimnata/>
3. Соляна кімната «Соляна печера». URL: <https://www.medcentrkid.dp.ua/solyana-kimnata/>