

Консультация для родителей

«Как принимать соляную комнату»



Как принимать соляную комнату.

В соляной комнате обычно вы располагаетесь в кресле или шезлонге, може играть тихая музыка и гореть приглушенный свет. Через галогенератор по вентиляции подается сухой аэрозоль. Воздух проходит через соляные блоки и фильтруется. Так организм человека адаптируется к особенностям микроклимата соляной пещеры: органы перестраивают деятельность. При спокойном вдыхании солевых частиц снижается активность воспалительных и инфекционных процессов в дыхательных путях. Одновременно происходит стимуляция иммунитета. Способ лечения в соляной комнате основывается на воздействии на организм человека искусственно созданного микроклимата, схожего параметрами с естественным микроклиматом подземных соляных пещер.

Показания и противопоказания при приеме соляной комнаты

Солевые комнаты применяются для:

- общего оздоровления и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей
- лечения хронического бронхита и бронхиальной астмы
- лечения нейродермита, атопического дерматита
- профилактики поллиноза, аллергического ринита.

Для галотерапии противопоказания практически отсутствуют, за исключением таких случаев как:

- выраженное обострение заболеваний бронхолегочной системы
- кровохарканье и склонность к нему
- перенесенный туберкулез легких с остаточными многофункциональными изменениями
- грипп, ОРВИ с высокой интоксикацией и лихорадкой
- эмфизема, диффузный пневмосклероз с признаками ХЛИ III степени
- перенесение абсцесса легких с остаточными явлениями
- хроническая коронарная недостаточность
- гипертоническая болезнь II Б и III стадии
- острые и хронические заболевания почек
- подозрение или наличие новообразования.

Галотерапию рекомендуют принимать в период спадающего обострения или неполной ремиссии болезни у пациентов, имеющих хронические бронхолегочные патологии. Начинать посещение пещер можно не ранее, чем с 3х лет.

Рекомендации к посещению соляной комнаты.

- Рекомендуется посетить 10-30 сеансов, ежедневно или через день. Повторные курсы рекомендуется проводить через 34 месяца. Между курсами можно посещать Соляную комнату 1-2 раза в неделю, либо 1-2 раза в месяц (галогигиена).
- Перед посещением Соляной комнаты лучше снять все украшения и удалить макияж (при наличии кожных заболеваний это условие обязательно к выполнению).
- Сеансы следует проводить не ранее, чем через 1 час после еды или физической нагрузки. После сеанса рекомендовано час не есть, не пить, и не выходить с теплого помещения на улицу, если прохладно.
- Рекомендуется не курить за 1 час до сеанса и 2 часа после его проведения

- Если галотерапия направлена на борьбу с ЛОР-заболеваниями, то дышат в Соляной комнате нужно носом, если с заболеванием органов дыхания, то нужно делать медленный глубокий вдох, затем задерживать дыхание на несколько секунд, после чего должен следовать такой же медленный выдох.
- Ожидаемый оздоровительный эффект наступает в случае, если сеансы проводятся регулярно, перерыв возможен не более, чем на 1-2 дня.

Следует понимать, что при действии первых процедур у больных бронхиальной астмой или хроническим бронхитом, могут участиться астматические приступы, усилиться кашель, увеличиться количество сухих хрипов в легких, снизиться проходимость легких. Однако, как правило, через несколько дней эти явления исчезнут, и наступит заметное улучшение.

Правила посещения соляной комнаты:

- Перед входом в соляную комнату необходимо снять верхнюю одежду, обувь, на ноги поверх носков необходимо надеть бахилы, либо чистую сменную обувь.
- Во время сеанса не рекомендуется открывать входную дверь, так как это может нарушить созданный микроклимат,
- Нельзя посещать соляную пещеру если у вас повышенная температура, острые инфекционные заболевания или обострены хронические заболевания.
- Беременные и люди с хроническими заболеваниями должны посещать соляную комнату только после обязательной консультации лечащего врача.
- Во время сеанса в галокамере запрещено пользоваться мобильными телефонами.
- Соблюдайте тишину при посещении соляной пещеры.

Рекомендуемое число сеансов посещения соляной комнаты.

1. Общий средний курс лечения в соляной комнате состоит из 10-20 процедур, которые требуется проходить ежедневно либо через день. 2. С целью профилактики простудных заболеваний, для обычных здоровых людей курс может состоять из 10 сеансов.

2. Для повышения иммунитета, при частых простудах, при насморке, при хронической усталости рекомендуется 15 сеансов.
3. При бронхитах, тонзиллитах, ринитах, синуситах, трахеитах (не в хронической форме) рекомендуется 15-20 сеансов.
4. При хронической форме тонзиллита, ринита, синусита, трахеита, астме (на фоне аллергии или бронхиальной), атопическом дерматите, аллергии, гайморите, аденоидите — 20-25 сеансов.

Вред от соляной пещеры и возможные последствия

Как обычно, бочка меда невозможна без ложки дегтя. Хотя в данном конкретном случае она будет настолько небольшой, что не сможет сбить позитивный настрой от сеанса в соляной комнате.

Главное правило — это учитывать противопоказания для посещения соляной пещеры. На легких стадиях развития болезней отказываться от соляных процедур не стоит. Еще лучше — просто проконсультироваться у врача, если у вас есть какие-то опасения. Следуйте его рекомендациям, и тогда проблем точно не возникнет.

Как таковых осложнений от сеансов галотерапии не встречается. Многие за них принимают такие проявления, как:

- Кашель. Это стандартная реакция, так как соль оказывает раздражающее воздействие и помогает вывести мокроту;
- Насморк. Симптом опять-таки связан с выводом из организма лишней слизи из носоглотки;
- Легкое повышение температуры, которое чаще всего связано с тем, что благодаря сеансам галотерапии были выявлены скрытые очаги инфекции. С момента появления искусственных соляных комнат врачи постоянно наблюдали пациентов после проведенных процедур. Никаких серьезных последствий, способных нанести серьезный вред здоровью человека, выявлено не было.

Рундо Вера Ивановна