Курортология — медицинская научная дисциплина, изучающая целебные свойства природно-климатических и преформированных физических факторов, характер их действия на организм человека, возможности их использования для лечения и профилактики заболеваний, а также с целью оздоровления.

Курортология как наука базируется на следующих направлениях:

бальнеология (лат. balneum — ванна) — наука о лечебных водах,

климатология — учение о климате,

гелиология — наука о солнце

аэрология — учение о воздухе

талассология — учение о море;

диетология — учение о питании

кинезитерапия — лечение движением

физиотерапия — использование преформированных физических факторов (искусственных факторов) в лечебных целях.

Курорт — освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях территория с природными лечебными ресурсами.

По степени лечебной эффективности природных лечебных факторов, уровню их освоенности и благоустройства курорты подразделяют на курорты и лечебно-оздоровительные местности федерального, регионального и местного значения. В процессе своего развития курортная отрасль претерпевала существенные изменения. В лечебную практику наряду с использованием природных лечебных факторов все шире внедрялись физиотерапевтические, психотерапевтические и другие методы лечения. Менялись и требования общества к курортам. Важное значение приобретали не только медицинские услуги, но и уровень комфортности номеров, спортивного оснащения, разнообразия других услуг. На виды медицинских услуг оказывает влияние и мода. Так, в последние годы западные курорты сосредоточили свое внимание на разработке различных косметических услуг по коррекции лица и фигуры. Не обошло это веяние и российские курорты.

Основные типы мировых курортов. Различают три главных типа курортов:

бальнеологические;

грязевые;

климатические.

В отличие от западной курортной системы в России:

курортная отрасль изначально являлась доминирующей в туризме и потому имеет самую распространенную сеть учреждений отдыха и самую мощную материальную базу;

курортное дело поставлено на научную основу как в области планомерного изучения и охраны природных лечебных ресурсов, так и в организации лечебного процесса на курортах.

обеспечивать индивидуальный подход к каждому отдыхающему;

определять для него специальный режим и технологию лечения;

корректировать предписанный курс в процессе лечения на курорте в зависимости от реакции больного на те или иные процедуры.

Кроме того, российские курорты дифференцированы по возрастному признаку: детские, подростковые, для людей молодого и среднего возраста, для престарелых, больных. Все это требовало разработки соответствующих технологий лечения.

На бальнеологических курортах в качестве главного лечебного фактора используют природные минеральные воды. Их рекомендуют для наружного (ванны) и внутреннего (питье, ингаляции и пр.) потребления. Минеральные воды помогают излечиться от многочисленных недугов. На бальнеологические курорты в основном приезжают люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и нервной системы, опорно-двигательного аппарата и др.

Грязевые курорты привязаны к месторождениям лечебной грязи (пелоидов). Грязелечение показано преимущественно при патологии суставов, нервной системы травматического происхождения, а также при гинекологических и некоторых других заболеваниях.

Климатические курорты столь же разнообразны, как и сам климат : лесные (равнинные), горные, приморские, климато-кумысолечебные. Каждому из них присуща уникальная комбинация климатопогодных факторов (температура, атмосферное давление, солнечное излучение и т.п.), которые используются с лечебно-профилактической целью. От сочетания этих факторов зависит профиль курорта. Например, лесные курорты с характерным для них континентальным климатом принимают главным образом лиц, страдающих заболеваниями верхних дыхательных путей, астмой, расстройствами нервной системы, а пребывание на горных курортах рекомендуется при начальных формах туберкулеза и малокровии.

Наиболее распространенный тип климатических курортов — приморский. Все больше и больше туристов открывают для себя возможности совмещать отдых на море с эффективным лечением. Еще одна разновидность климатических курортов — климато-кумысолечебные курорты. Они расположены в зоне степей и известны своим комбинированным методом лечения, сочетающим целебные свойства засушливого степного климата и кумыса — кисломолочного напитка из кобыльего молока.

Рекреационное районирование — членение территории по принципу однородности признаков, характеру рекреационного использования. Функциональная структура района связана с рекреационными ресурсами, определяющими доминирующее направление туризма (лечебно-оздоровительное, спортивное, экологическое, культурно-познавательное). Курортологическая характеристика зоны. Зона Европейский Север — относительно благоприятная территория для развития санаторно-курортного дела; ограничения связаны в основном с ландшафтно-климатическими условиями.

Гидроминеральные ресурсы зоны разнообразны и достаточны для обеспечения развития курортной отрасли. По территории широко распространены сульфатные и сульфатно-хлоридные воды различного катионного состава и уровня минерализации и хлоридные натриевые воды также с различной минерализацией (часто рассольные) и возможным содержанием йода и брома. В юго-восточной части выявлены сероводородные воды (Сольвычегодск), а на юге Карелии — железистые воды, на базе которых функционирует старейший отечественный курорт Марциальные Воды, который включен в список уникальных курортов России. В пределах Кольско-Карельской и Горно-Уральской территорий распространены радоновые воды, пока не используемые в курортной практике.

Зона богата различными типами лечебных грязей: торфяными, сапропелевыми и иловыми минеральными грязями морского (заливы Белого моря: Кандалакшская губа, Палкина губа) и озерно-ключевого происхождения (озера Кубенское, Опогра и др.).

Гидроминеральные ресурсы зоны известны давно, на них еще до революции были организованы курорты Марциальные Воды, Соло-ниха, Сольвычегодск и Серегово. В советский период к ним добавились санатории «Мурмаши» в Мурманской области, «Новый источник» и «Бобровниково» — в Вологодской области, а также ряд санаториев-профилакториев. В настоящее время все здравницы, кроме Марциаль-ных Вод, имеют региональное значение.

Зона II. Центр России. Зона Центр России — самая развитая и перспективная туристская территория России. Она включает центральные, западные и северо-западные области России, Верхнее и Среднее Поволжье, Средний и Южный Урал.

Термин «климат» происходит от греческого слова «клима», что означает наклон Климатотерапия изучает использование климатических факторов в лечебно-оздоровительных целях. Из всех разделов медицинской климатологии она представляет наибольший практический интерес, так как от ее возможностей зависят выбор места отдыха, использование н'чебных свойств того или иного курорта и др. Климатотерапия способ-сгвует восстановлению адаптационных способностей организма, снижающихся при нарушении единства организма с внешней средой. В климатотерапии используются:

влияние смены климата. Смена климатических районов может i называть стимулирующее действие, повышать сопротивляемость организма, вызывать перелом в течении болезни, особенно при вялотеку-щих патологических процессах;

метеорологические условия в привычном для пациента климате. Лечение в местных здравницах (местные санатории, санатории-профилактории) рекомендуется прежде всего больным с нарушенной адаптацией и с повышенной метеочувствительностью;

Климат степей Основные курорты: Байрам-Али, Тинаки, Эльтон. Климат тропиков и субтропиков. Основные курорты: курорты Башкирии, Татарстана. Климат лесов. Основные курорты: курорты Черноморского побережья Кавказа. курорты Ленинградской области, средней полосы России. Климат морей и островов Основные виды климатотерапии

Аэротерапия — лечебное применение свежего воздуха на открытой местности- физиологическое и лечебное действие воздуха обусловлено охлаждением человека и повышенным обеспечением организма кислородом

Дозирование процедур осуществляют исходя из продолжительности воздействия с учетом ЭЭТ. Курс круглосуточной аэротерапии проводят в нескольких режимах:

1) слабом (продолжительность процедур до 1—2 часов при температуре воздуха ниже 10°С и до 2—3 часов при температуре воздуха

ниже 10 °С);

2) умеренном (продолжительность процедур 3—6 часов при температуре воздуха ниже 10 "С и до 6—9 часов при температуре воздуха нише 10 °С);

3) интенсивном (продолжительность процедур 9—12 часов при температуре воздуха ниже 10 °С и круглосуточно при температуре воздуха выше 10 °С).

Курс лечения составляет 10—20 процедур. Повторный курс круглосуточной аэротерапии проводят через пять-шесть месяцев.

Водолечение, наружное применение воды с лечебной и профилактической целью. Научное развитие водолечение получило в XIX веке Вода, обладая высокой теплоёмкостью, большой теплопроводностью и конвекцией и хорошо растворяя различные соли и газы, при воздействии на организм вызывает температурное, механическое (давление массы воды на тело больного) и химическое действия, раздражая заложенные в коже нервные рецепторы (экстерорецепторы). Основной раздражитель при В. — температурный, действие его тем сильнее, чем больше разница между температурой воды и кожи. В зависимости от температуры водолечебные процедуры делят на холодные (ниже 20°С), прохладные (21—33°С), индифферентной температуры (34—36°С), тёплые (37—39°С) и горячие (40°С и выше).

Большое разнообразие видов общих (погружение в воду всего тела) и местных (погружение рук, ног и др.) водолечебных процедур (обливания, обтирания, влажные укутывания, компрессы, души, ванны, купания в естественных водоёмах и искусственных бассейнах, кишечные промывания) позволяет использовать их при самых различных заболеваниях: сердечно-сосудистых, неврологических, желудочно-кишечных, гинекологических, детских, болезнях обмена веществ, некоторых кожных и др. Холодные и прохладные процедуры применяют как общетонизирующее) средство для стимуляции деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, повышения обмена веществ при ожирении (усиливают распад жиров и углеводов), с целью тренировки и закаливания; тёплые — для лечения хронических воспалительных заболеваний, при поражениях опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы (радикулиты, невриты, невралгии, плекситы), некоторых интоксикациях и т.д.; процедуры индифферентных температур — при повышенной возбудимости нервной и сердечно-сосудистой систем, расстройствах сосудистого тонуса, для борьбы с кожным зудом и т.д.; горячие — при нарушении отдельных видов обмена (усиливают распад белков), а также при некоторых заболеваниях почек

Обливания. Могут быть местными и общими. При общих обливаниях 2-3 ведра воды выливают медленно - в течение 1-2 мин. так, чтобы вода равномерно стекала по телу, затем энергично растирают больного согретой простыней и насухо вытирают.При частичных обливаниях, чаще холодной водой (температура 16-20С) обливают лишь часть тела: затылок - с целью улучшения дыхания и кровообращения; руки и ноги - при повышенной потливости, варикозном расширении вен и др. Обтирания. При общих обтираниях обнаженного больного, стоящего в тазу с теплой водой, обертывают простыней, смоченной водой и хорошо отжатой. Температуру воды постепенно понижают с 32-ЗОС до 20-18С (к концу курса лечения). Ослабленным больным проводят частичное обтирание. Больному, лежащему в постели под одеялом, поочередно открывают сначала одну ногу, потом другую, руку, спину и т.д., на которые накладывают смоченное водой и отжатое полотенце и тщательно поверх него растирают, а затем насухо вытирают и снова накрывают одеялом. Обертывания. При влажных укутываниях или обертываниях на кушетке раскладывают большое одеяло и сверху простыню, смоченную водой (температура 30-25 С, редко ниже) и хорошо отжатую. Обнаженного больного заворачивают сначала в простыню, а потом в одеяло. Души. Одним из наиболее популярных видов водолечения являются души: обычный дождевой и игольчатый, душ Шарко, шотландский. Дождевой и игольчатый души обладают небольшим раздражающим действием, вода в них подается под небольшим давлением, их назначают преимущественно как освежающие и тонизирующие процедуры.

Бани. К водолечебным процедурам относят и бани, в которых воздействие на организм горячей и прохладной воды, пара и пр. контролируется медперсоналом. Наиболее популярны русская баня с парильней и суховоздушная финская сауна. В основе действия на организм лежит контраст температур (согревание в термальной камере - парильне и последующее охлаждение в бассейне, под душем или в прохладной комнате), способствующий тренировке сосудов. Ванны. Относятся к числу наиболее распространенных водолечебных процедур, при которых тело человека погружается до уровня шеи или частично в воду на определенное время. По объему воздействия различают:

Общие (полные) ванны, когда в воду погружается все тело до уровня шеи.

Поясные или полуванны, в которые погружают только нижнюю половину тела. Местные (частичные) ванны для конечностей. Наиболее распространенные лечебные ванны:

Хвойные ванны готовят путем добавления порошкообразного (50-70 г) или жидкого хвойного экстракта (100 мл). Шалфейные ванны приготавливают, растворяя в воде сгущенный конденсат мускатного шалфея в количестве 250-300 мл Эти ванны оказывают обезболивающее и успокаивающее действие. Горчичные ванны могут быть местными и общими. Горчичные ванны вызывают раздражение и покраснение кожи, их назначают при острых заболеваниях органов дыхания (ОРЗ, острый бронхит, пневмония), особенно у детей.

Жемчужные ванны - воздействующей средой является вода с множеством пузырьков воздуха, образуемых тонкими металлическими трубками с отверстиями, куда воздух поступает под давлением Ванны показаны при функциональных расстройствах нервной системы, общем утомлении.Кислородные ванны приготавливают при помощи аппарата для насыщения воды кислородом. Концентрация кислорода в ванне не превышает 50 мг/л. Пихтовые ванны - общеукрепляющее и успокаивающее действие, снимает воспалительные заболевания органов дыхания, улучшает настроение и работоспособность.Эвкалиптовые ванны - антисептическое средство, для облегчения мышечной боли при ревматизме, артритах, миозитах, радикулитах и переутомлении мышц.Мятные ванны - для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата (суставы, позвоночник), костно-мышечной и периферической нервной системы.

Минеральные воды - это сложные растворы, в которых компоненты находятся в виде ионов недиссоциированных молекул, коллоидных частиц и растворенных газов. Они содержат те же вещества, которые присутствуют в организме человека, и их целебное действие состоит в восполнении нарушенного равновесия. Химический состав минеральных вод точно известен, и его можно воспроизвести в лабораторных условиях, однако лечебное действие природных минеральных вод, сформированных за счет вымывания химических элементов из геологических пород в течение длительного периода, неадекватно искусственным водам.

На территории России распространены различные типы минеральных вод: хлоридно-натриевые, сульфидные, йодо-бромные, углекислые, радоновые, железистые, а также целебные пресные (слабоминерализованные) воды, которые представлены термальными азотно-кремнистыми и холодными водами, содержащими органику.

Особенно большим разнообразием вод отличаются Кавказ, Урал и Прибайкалье.

Минеральными лечебными водами называются воды, содержащие в повышенных концентрациях различные минеральные (реже органические) компоненты. При минерализации воды обычно разделяются на: 1) слабоминерализованные - до 1 г/л, 2) средней минерализации - от I до 10 г/л, 3) высокой минерализации - от 10 до 50 г/л, 4) рассольные - свыше 50 г/л, в том числе крепкие рассолы - более 150 г/л. Кисловодск,Железноводск, Пятигорск,,Горячий ключ,,Анапа.

Грязи лечебные (пелоиды) - осадки различных водоемов, торфяные отложения болот, извержения грязевых вулканов и другие природные образования Целебное действие грязи зависит от ее физических, химических и биологических свойств. Грязевые процедуры приводят к функциональным, биохимическим и эндокринным сдвигам в организме. Основной лечебный фактор грязи: тепловой или температурный. Тепло рефлекторным путем, вызывая в организме отчетливые ответные реакции с вовлечением нейрогуморальных регуляторных систем, способствует улучшению трофики тканей, уменьшению или ликвидации болезненных явлений.

Второй фактор — химический — реализует оздоровительные воздействия за счет влияния летучих веществ (сероводород, тминные основания), различных ионов органических и неорганических кислот, железа, бактериофагов, антибиотиков и других компонентов. В последнее время лечебные свойства пелоидов связывают с биологически активными элементами органических веществ, в частности с простагландинами — биорегуляторами многих физиологических процессов организма.

Определенную положительную терапевтическую роль играют содержащиеся в грязи гормоноподобные вещества типа фолликулина, радиоактивной грязи, а также возникновение электрических токов между массой грязи и телом больного.

По содержанию органических веществ грязи лечебные подразделяют на органические (свыше 10% сухого вещества), к которым относятся торфяные грязи и сапропели, и неорганические (менее 10% сухого вещества) — сульфидные иловые и сопочные грязи.