

## Как принимать соляную комнату. Показания и противопоказания при приеме соляной комнаты



В соляной комнате обычно вы располагаетесь в кресле или шезлонге, может 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.

### **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 рекомендуется применять в момент спадающего обострения и неполной ремиссии болезни у пациентов, имеющих хронические бронхолегочные патологии. Начинать посещение пещер можно не ранее,

чем с 2 лет. Детей более раннего возраста можно занести в соляную комнату только за 10-15 минут до окончания взрослого сеанса.

#### **Рекомендации к посещению соляной комнаты.**

1. В соляную комнату нужно входить без верхней одежды, желательно в хлопчатобумажной одежде светлых тонов. Солевая аэрозоль может оседать на одежду, оставляя светлые следы, похожие на мел, которые легко стряхиваются после посещения комнаты. Одежда не должна стеснять дыхание, в ней должно быть спокойно и комфортно.
2. Рекомендуется не курить за пол часа до приема соляной комнаты и два часа после.
3. Родители должны следить чтобы детям не попадали частицы соли в нос и глаза, после сеанса рекомендуется промыть лицо.
4. Женщинам рекомендуется снять весь макияж с лица.
5. Сразу после посещения соляной комнаты не рекомендуется принимать водные процедуры около 2-3 часов, а так же пить воду можно не ранее, чем через 20 минут.
6. Галотерапия лечит дыхательные пути, если сеанс направлен на лечение болезней носа и носовых пазух, то дышать рекомендуется носом. Если лечение нужно гортани, трахее, глотке, бронхам, то желательно делать большой вдох, задерживать дыхание на несколько секунд и затем медленно выдыхать. Если у вас бронхиальная астма или хронический бронхит и после процедур в соляной комнате вам стало хуже, если усилились астматические приступы, кашель и сухие хрипы в легких, снизилась их проходимость, не стоит пугаться, через несколько дней все наступит заметное улучшение состояния.

#### **Правила посещения соляной комнаты.**

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

#### **Рекомендуемое число сеансов посещения соляной комнаты.**

Продолжительность 1 сеанса лечения для взрослых – 40 мин., для детей – 30 мин. Посещение пещер можно не ранее, чем с 1-2 года. Младенцев более раннего возраста можно занести в соляную комнату только за 10-15 минут до окончания взрослого сеанса.

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.
3. Для повышения иммунитета, при частых простудах, при насморке, при хронической усталости рекомендуется 15 сеансов.
4. При бронхитах, тонзиллитах, ринитах, синуситах, трахеитах (не в хронической форме) рекомендуется 15-20

сеансов.

5. При хронической форме тонзиллита, ринита, синусита, трахеита, астме (на фоне аллергии или бронхиальной), atopическом дерматите, аллергии, гайморите, аденоидите – 20-25 сеансов.

## **Соляная комната при коронавирусе. Влияние соляной комнаты на организм при коронавирусе**



Галотерапия давно зарекомендовала себя для лечения ОРВИ, болезней верхних и нижних дыхательных путей, ЛОР-органов. Поэтому в текущей ситуации сухой солевой аэрозоль может быть использован для повышения местного иммунитета. Исследования показали, что процедура галотерапии влияет на способность бактерий прикрепляться к клеткам слизистой, уменьшая ее. Основным же свойством сухого солевого аэрозоля является оказание противоотечного эффекта и вытягивания воды из тканей в просвет дыхательных путей. Это оказывает муколитический эффект — разжижает слизь, благодаря чему она быстрее удаляется из организма вместе с бактериями и вирусами.

***Поэтому солевые ингаляции являются профилактикой развития бактериальных осложнений ОРВИ (в том числе пневмонии), что крайне важно в сложившейся во всем мире на сегодняшний день ситуации с COVID-19.***

Также процедуры галотерапии будут полезны для людей, которые попадают в группу риска (с хроническими заболеваниями бронхолегочной системы, например, при бронхите курильщика). С учетом ограничений на посещение соляных комнат в период эпидемии, метод галотерапии можно провести в домашних условиях с помощью солевого ингалятора.

Профессор А.В. Червинская в своих работах отмечает: «Аэрозоль хлорида натрия улучшает текучесть бронхиального секрета, способствуя нормализации мукоцилиарного клиренса. Благодаря действию аэрозоля, в процессе галотерапии улучшается дренажная функция дыхательных путей: облегчается отделение мокроты, снижается её вязкость, облегчается кашель, изменяется аускультативная картина в лёгких. Сухой солевой аэрозоль оказывает бактерицидное и бактериостатическое действие на микрофлору дыхательных путей, стимулирует реакции альвеолярных макрофагов, способствуя увеличению фагоцитирующих элементов и усилению их фагоцитарной активности.»

Профессор А.В. Червинская считает, что все эти положительные действия от применения галотерапии на организм человека, позволяют снизить риск серьёзных осложнений и существенно ускорить процесс реабилитации больных, перенесших острые респираторные вирусные инфекции.

По мнению профессора А.Г. Малявина, в условиях пандемии коронавирусной инфекции актуальны не только меры профилактики и адекватной терапии тяжелой инфекции, как правило, сопряженной с развитием острого

респираторного дистресс-синдрома (ОРДС), но и меры реабилитации. К сожалению, даже при успешном лечении ОРДС достаточно долго сохраняется выраженный астенический синдром и могут сохраняться нарушения мукоцилиарного клиренса.

Профессор А.Г. Малявин отмечает, что в этой ситуации может быть весьма полезна ингаляция мелкодисперсного сухого солевого аэрозоля (галотерапия). Эта процедура, как показали более ранние исследования, благоприятно влияет на выраженность астенического синдрома и на эффективность мукоцилиарного клиренса. Галотерапия доступна в виде достаточно широко распространенных в России галокамер или в виде индивидуальных солевых ингаляторов.

