

## РАДОНОВАЯ ЛЕЧЕБНИЦА САНАТОРИЯ КИРОВА В ЯЛТЕ

Санаторий Кирова в Ялте впервые в Крыму предлагает все виды лечения радоном – ванны, водные и воздушные, орошения, «радоновая сауна» (радоновый парозанаторий), питье радоновой воды. Некоторые радоновые процедуры уже включены в цену путёвки.

**Радонотерапия** – это метод санаторно-курортного лечения, относящийся к категории физиотерапевтических процедур. Радон – слаборадиоактивный инертный газ, являющийся продуктом распада радия, который высвобождается при разрушении урана и тория. Этот газ не имеет ни цвета, ни запаха, он тяжелее воздуха и растворим в воде. Считается, что радон «умеет» действовать на организм комплексно, в отличие от медикаментозного лечения, предусматривающего выборочный эффект.

Радон оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее действие, способствует снижению повышенного давления крови, нормализации деятельности нервной, эндокринной и иммунной систем. Радоновая вода способствует устранению спазмов сосудов, мускулатуры, стимулирует процессы регенерации. Радоновые процедуры назначают пациентам с гинекологическими проблемами, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями дыхательной системы, нарушениями пищеварения. В некоторых случаях процедуры с радоном оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, особенно если его расстройства касаются тяжелых механических травм в анамнезе. **Радонотерапия**, применяемая по определенной четкой схеме, нормализует состав и функции крови, выводит из организма «вредный» холестерин, помогает замедлить процессы старения клеток и тканей.

**Радонотерапия** в настоящее время является эффективной альтернативой лечению нестероидными противовоспалительными препаратами. Это доказано эмпирическим опытом применения радоновых ванн и ингаляционной терапии в радоновых штольнях, а также результатами рандомизированных клинических исследований. Большинство исследований проведено в Европе — Германии, Австрии, и бывшем СССР.

Можно говорить о двух путях действия радона — нервно-рефлекторном, через нервные окончания кожи, и гуморальном — проникновение радона с током крови и лимфы в подкожно-жировую клетчатку и другие органы и ткани. Через 2,5 часа после радоновой процедуры радон полностью выводится из организма, а еще через два часа исчезают дочерние продукты. На протяжении нескольких часов после радоновой ванны в коже и в меньшей мере в других органах и тканях в результате альфа-облучения возникает состояние ионизации тканевой жидкости, которая изменяет направленность и интенсивность биохимических процессов, что служит пусковым механизмом восстановления нарушенных функций органов и тканей человека.

О целебных свойствах радоновых ванн люди знали задолго до открытия радиоактивности. Они замечали, что после купания в некоторых источниках и пребывания в пещерах у них прибавлялось сил и отступали болезни. Воды Баден-Бадена были известны еще древним римлянам. В мире более 300 источников радоновых вод, из них около 30 в России и странах СНГ. Многочисленные научные исследования этих природных источников позволило воспроизвести лечебный эффект искусственно, и создать радоновые лечебницы в санаториях и курортах, где нет поблизости природных месторождений. В настоящее время безопасной технологией приготовления радоновых вод и препаратов владеют Россия и другие страны СНГ, Германия, Чехия и Словакия, а также Япония. В этих странах наряду с радоновыми курортами в больницах и санаториях функционируют радоновые лаборатории. В Российской Федерации функционируют около 100 таких радонолечебниц.

Искусственные радоновые воды пользуется все большей популярностью наряду с природными радоновыми водами, имеющими многокомпонентный состав. Появились новые радоновые процедуры (питье радоновой воды, орошения, микроклизмы, свечи, мази, аппликации), стало возможным дозировать активность радона для каждого пациента с учетом вида заболевания и особенностей его организма. Лечебное действие радона используется в течение столетия, эффективность и безопасность метода подтверждена научными исследованиями.

**Радонотерапия эффективно лечит более 150 различных заболеваний человека:**

**Эндокринные патологии:** сахарный диабет, ожирение (1-2 ст.), повышенная функция щитовидной железы (гипотиреоз 1-3 ст.), нарушения обменных процессов (подагра);

**Заболевания женской половой сферы:** патологии яичников, матки, придатков, хроническое бесплодие, проявления климакса, новообразования (фибромиома, эндометриоз);

**Заболевания мужской половой сферы:** простатит, гормональный дисбаланс;

**Заболевания ЖКТ:** воспалительные заболевания кишечника, печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, желудка, хронический язвенный процесс;

**Сердечно-сосудистые патологии:** реабилитация после инфаркта (первый месяц), варикоз, кардиосклероз, атеросклероз (начальная стадия), миокардиодистрофия, пороки митрального клапана, гипертония (1, 2 стадия), стенокардия напряжения (1-3 ФК);

**Заболевания ЦНС и периферической нервной системы** (радикулит, неврит, плексит, невралгия), реабилитация после травм спинного мозга и черепно-мозговых травм, неврозов, неврастении;

**Патологии опорно-двигательного аппарата:** полиартрит, остит, артрит, остеомиелит, спондилит, ограничение подвижности и дегенерация суставов, последствия переломов костей;

**Дерматологические проблемы:** себорея, нейродермит, лишай, экзема, дерматит, псориаз, лечение келоидных рубцов, незаживающих ран, трофических язв, пролежней;

**Патологии органов дыхания:** ХОБЛ, синусит, ринит, воспалительные процессы, бронхиальная астма.

***Радоновая терапия показана при многих заболеваниях:***

- болезни нервной системы (центральной и периферической, функциональные и органические заболевания);
- гинекологические заболевания на фоне нейроэндокринных нарушений (воспалительные и невоспалительные, фибромиомы, эндометриозы, бесплодие, климактерические синдромы и др.);
- заболевания почек, мочевыводящих путей;
- болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ;
- болезни кожи и подкожной клетчатки (хронические экземы, нейродермиты, псориаз, склеродермия и др.);
- болезни системы кровообращения (ИБС, артериальная гипертензия, облитерирующий эндартериит, тромбангиты, тромбофлебиты и др.);
- болезни костно-мышечной системы (остеохондрозы, ревматоидный артрит и др.);
- заболевания органов дыхания: верхних дыхательных путей (ринит, синусит), хроническая обструктивная болезнь легких, воспалительные неспецифические заболевания органов дыхания, аллергические заболевания – бронхиальная астма;
- воспалительные заболевания печени, желчных путей и поджелудочной железы.

**Общие противопоказания к бальнеотерапии:**

- ✓ беременность;
- ✓ выраженная лейкопения (ниже 3,5 · 10<sup>9</sup>/л);
- ✓ все стадии лучевой болезни;
- ✓ гипотиреоз

***При радонотерапии необходимо соблюдать следующие правила:***

1. Обследование врача перед прохождением лечения строго обязательно;
2. Прием ванны нужно проводить с опорожненным кишечником и мочевым пузырем;

3. Оптимальное время приема процедуры – полчаса-час после еды, радонотерапия не проводится натощак и сразу же после еды;
4. Положение пациента во время процедуры – спокойное, расслабленное, без лишних движений;
5. Состояние после стресса или значительных физических нагрузок – противопоказание к приему ванны;
6. Воздействие алкоголя и никотина неприемлемо во время лечения радоном;
7. После радоновой ванны обязателен отдых от 30 минут до часа.