



Газета про здоровье и про жизнь

# Панacea

Учредитель – Клиническая больница №122 им. Л.Г. Соколова  
Лауреат Премии Санкт-Петербурга по качеству 2003 года  
Дипломант Премии Правительства России по качеству 2004 года

№2 (85)  
февраль  
2012

## ГАЛОТЕРАПИЯ, ИЛИ КОГДА «БЕЛЫЙ ВРАГ» СТАНОВИТСЯ ДРУГОМ



**ЧЕРВИНСКАЯ**  
Алина  
Вячеславовна,  
пульмонолог  
высшей категории,  
д.м.н., профессор  
Клинической  
больницы №122

В последние годы появляется все больше информации о пользе природных факторов для лечения и оздоровления. Какие же природные силы действительно могут быть эффективны? Мы все чаще слышим от друзей, коллег, читаем в Интернете о галотерапии и соляных пещерах. Что же это такое, в чем уникальность этого способа оздоровления организма?

Подробный комментарий дает Алина Вячеславовна Червинская, пульмонолог высшей категории, доктор медицинских наук, профессор, один из ведущих специалистов в области применения управляемых дыхательных сред в восстановительной медицине, разработчик метода галотерапии.

### ЧТО ТАКОЕ ГАЛОТЕРАПИЯ?

В основе галотерапии лежат известные лечебные свойства атмосферы подземных пещер. Такие пещеры и сейчас используются на курортах Австрии, Германии, Польши, Словакии, Венгрии и других стран. Основной фактор, оказывающий лечебное действие при заболеваниях органов дыхания, – это взвешенные в воздухе мельчайшие частички природной каменной соли.

В XX веке ученые решили попробовать воссоздать лечебный микроклимат соляных подземелий. Галотерапия – это лечение в

условиях регулируемой дыхательной среды, моделирующей целительный микроклимат соляных пещер (от греческого слова "hals" – соль).

Наиболее передовым способом применения природной солевой аэрозольной среды стала технология управляемой галотерапии, разработанная нами в сотрудничестве с ведущими медицинскими учреждениями России. Управляемая галотерапия предусматривает дозирование и применение определенных концентраций сухого солевого аэрозоля, обеспечивает возможность «подстройки» для различных целей. Метод применяется на практике при лечении респираторных и кожных заболеваний с помощью технических систем «Аэромед», которые управляют аэрозолем и создают различные эффективные режимы плотности солевой среды. Современная соляная комната, которую у нас в стране в медицинских учреждениях называют «галокамера», «галопалата», «галокомплекс», имеет специальное оборудование – галогенератор с микропроцессорным управлением, которое создает такой же микроклимат здорового соляного воздуха, как под землей, но даже лучше. Лучше – потому что аэрозоль подается в лечебное помещение в определенном количестве, его концентрация отслеживается в режиме on-line в течение всего сеанса с помощью специального датчика, и что еще очень важно, этот аэрозоль содержит преимущественно респираторные частицы, наиболее эффективные для дыхательных путей. Именно такая современная технология применяется в Клинической больнице №122 им. Л.Г.Соколова.

Продолжение на стр. 2 ▶



## ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНЕ

**NEW!**

В ФГУЗ «Клиническая больница №122 им. Л.Г.Соколова ФМБА России» выполняется стентирование коронарных артерий пациентам с острым инфарктом миокарда.

Восстановление кровотока в первые часы развития острого инфаркта миокарда методом ангиопластики способствует уменьшению зоны инфаркта, обеспечивает более ранние сроки реабилитации, снижает риск развития осложнений. При стентировании применяются самые современные технологии, к которым относится тромбэкстракция (удаление тромба из артерии при помощи специального тромбэкстракционного катетера).

Тел. 558-8797



**ПОЧЕМУ ТАК НЕОБХОДИМА ГАЛОТЕРАПИЯ?**

Легкие являются самой открытой к внешней среде системой организма, поверхность дыхательных путей превышает 100 кв. метров, и в течение дня через органы дыхания вентилируется от 10000 до 20000 литров воздуха. Это ворота для поступления воздушных загрязнений и инфекции, поэтому возникновение легочных заболеваний тесно связано с ухудшением экологической ситуации и все большим распространением инфекционных факторов. Огромная масса ксенобиотиков поступает непосредственно в органы дыхания.

Это микробы, вирусы, производственная и бытовая пыль, автомобильные выхлопы, табачный дым, пыльца, споры плесени и др. Вся эта огромная масса вредоносных веществ постоянно попадает в легкие во время дыхания. Загружая слизистую оболочку дыхательных путей, поллютанты нарушают естественную эскалаторную очищающую функцию – мукоцилиарный транспорт. В результате в бронхах накапливается излишняя слизь. Это одна из причин развития бронхиальной обструкции, то есть сужения бронхов. И это одна из важнейших причин развития легочных заболеваний.

По мнению специалистов, основной вклад в загрязнение воздуха и почвы вносит автомобильный транспорт – это почти две трети всех вредных выбросов в атмосферу. В результате – все большее число людей страдает легочными недомоганиями, такими как астма, аллергия, обструктивная болезнь легких, частые простудные заболеваниями, ЛОР-патология. Многие болезненные состояния возникают в организме через негативное влияние на дыхательные пути и кожу. Не биологический возраст, а грязный воздух и выхлопные газы являются также причинами преждевременного старения кожи. Защитная система органов дыхания в современных условиях испытывает чрезмерную экологическую нагрузку и нуждается в постоянной поддержке и помощи.

Пока в наличии совсем немного средств, которые в режиме повседневного применения могут помочь в очищении и оздоровлении дыхательных путей, избавлении от аллергии, инфекции, стрессов. Одно из них – галотерапия.

Природная аэрозольная среда, применяемая в галотерапии, помогает в решении этих проблем. Мельчайшие частицы соли, на протяжении всего дня поступающие в воздух соляной комнаты с помощью генератора аэрозоля, очищают и оздоравливают дыхательные пути вплоть до мельчайших бронхов.

**КАК ДЕЙСТВУЕТ ГАЛОТЕРАПИЯ?**

Сухой солевой аэрозоль, используемый в галотерапии (галоаэрозоль), имеет уникальные физические и лечебные свойства. Галоаэрозоль улучшает свойства бронхиальной слизи, стимулирует деятельность эпителия бронхов, движение ресничек, которые начинают интенсивнее работать и активнее выводить вредные компоненты. Активизируется естественное очищение дыхательных путей – мукоцилиарный транспорт, уменьшается отек бронхов и улучшается их кровообращение. В результате происходит оздоровление и очищение внутренней среды дыхательных путей. Очень важно, что галоаэрозоль оказывает бактерицидное действие, уничтожает и выводит микроорганизмы. После процедур галотерапии пациенты меньше болеют вирусными и инфекционными заболеваниями, меньше подвержены действию аллергенов, токсинов и экологически вредных веществ.

И еще очень важно, что сухой солевой аэрозоль имеет свойство действовать на иммунную систему организма, различные биологические процессы, улучшая общую защиту организма.

**А ЗАЧЕМ НУЖНО СОЛЕВОЕ ПОКРЫТИЕ СТЕН?**

Основа лечения методом галотерапии – проникновение сухого солевого аэрозоля глубоко в органы дыхания и попадание его на кожу. Однако поскольку галотерапия ассоциируется с соляными пещерами, то обычно создается определенный дизайн лечебного помещения, на стены наносится слой соли. Еще при проведении процедур используется спокойная релаксирующая музыка, специальная подсветка. Эксклюзивный интерьер, имитирующий нахождение в соляной пещере, создает атмосферу спокойствия и комфорта, отключает пациента от среды привычных раздражителей, снимает стресс и эмоциональное напряжение. Мы называем это дополнительным действием «галорелаксация». А ведь это немаловажно в борьбе практически с любым заболеванием. Еще древние говорили, что человек питается воздухом, пищей и впечатлениями. Так вот галотерапия дает и оздоравливающий воздух, и впечатления. Сеансы пребывания в галокамере оказывают положительное регуляторное действие на вегетативную нервную систему, помогают бороться с депрессией и утомлением, оказывает тонизирующее действие.

Солевое покрытие и специальный дизайн помещения в основном выполняют эстетические функции. Но не только. Стены, покрытые природной солью, способствуют поддержанию температурно-влажностных и гипобактериальных условий за счет взаимодействия с солевым аэрозолем. Ведь соль – это сильный бактерицидный фактор. Большое значение в методе галотерапии имеет пребывание пациента в лечебной среде, свободной от микроорганизмов и аллергенов. При проведении процедур прерывается контакт пациента с внешними неблагоприятными воздействиями (аллергены, поллютанты и др.), что способствует восстановлению иммунобиологических свойств респираторной системы.

**КОМУ ПОМОГАЕТ ГАЛОТЕРАПИЯ?**

Впервые положительное действие подземных соляных пещер было отмечено у больных бронхиальной астмой. Именно эти пациенты стремились попасть в спелеолечебницы (из Ленинграда чаще ехали на Западную Украину, в Солотвино), так как это лечение действительно помогало. После появления галокамер больные бронхиальной астмой

получили возможность лечиться в своем городе с не меньшим эффектом. В настоящее время галотерапия успешно применяется для восстановительного лечения и реабилитации больных (взрослых и детей) с различными заболеваниями дыхательной системы. Это бронхиальная астма, рецидивирующие и хронические бронхиты, пневмонии, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), бронхоэктазы, муковисцидоз, поллиноз. Процедуры галотерапии облегчают кашель, лучше отходит мокрота, уменьшается одышка и затрудненное дыхание. Курс галотерапии позволяет быстрее выйти из затянувшегося обострения, снизить дозу применяемых лекарств, предупредить обострение и увеличить длительность ремиссии.

Галотерапия широко и с хорошим эффектом применяется в ЛОР-практике. Наилучшие результаты достигнуты при лечении вазомоторных и аллергических ринитов, риносинусопатии, гайморитов, аденоидитов. После пункции гайморовых пазух процедуры галотерапии оказывают санлирующее действие, предупреждают образование гнойного содержимого и предотвращают повторное пунктирование.

Галотерапия применяется также для оздоровления кожи и даже лечения кожных заболеваний, таких как диффузный нейродермит, аллергический дерматит, экзема, псориаз. Женщины отмечают косметический эффект от действия «соляного» воздуха на волосы и особенно на кожу. Впервые такой эффект отметили мамы, которые посещали галокамеру вместе с ребенком. Благодаря высокому содержанию минеральных веществ и микроэлементов происходит антистрессовое, отшелушивающее, питательное и стимулирующее действие на кожу.

**ПРИМЕНЯЕТСЯ ЛИ ГАЛОТЕРАПИЯ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ?**

В последние годы галотерапия все больше используется как профилактическая мера. Галотерапия оказывает выраженный профилактический эффект при применении в качестве метода первичной и вторичной профилактики бронхолегочной патологии. Это связано с тем, что сухой высокодисперсный аэрозоль хлорида натрия, являясь физиологическим осмолярным стимулом, оказывает положительное влияние на местные механизмы защиты дыхательных путей. После проведения профилактических курсов галотерапии реже возникают ОРВИ, а также острые бронхолегочные заболевания, являющиеся одними из основных факторов риска ХОБЛ. Реже возникают обострения хронической патологии. Этому способствует улучшение состояния местного иммунитета, нормализация биоценоза, повышение резистентности слизистой оболочки дыхательных путей.

Профилактические курсы галотерапии особенно необходимы взрослым и детям, часто болеющим ОРВИ (более 2-х раз в год). Нами доказано, что посещение галокамеры с профилактической целью (галогиена) два раза в неделю в осенне-весенний

период позволяет значительно снизить вероятность заболевания, а также риск осложнений ОРВИ. Это особенно актуально для детей, посещающих детские дошкольные учреждения, и школьников младших классов, имеющих наибольший риск развития ОРВИ.

Применение курсов галотерапии людям, работающим в условиях производства с вредными летучими компонентами (пыль, газы, химические вещества и др.), – это действенная респираторная гигиена (галогиена). Регулярные курсы галогиены оказывают санлирующее действие, восстанавливают иммунную защиту легких, предупреждают развитие хронической легочной патологии.

Такое полезное действие необходимо и курильщикам. Особенно мы рекомендуем проведение галогиены тем курильщикам, которые хотят отказаться от этой вредной привычки, так как солевой аэрозоль облегчает мучительный процесс отмены курения табака.

**НА КАКОМ ЭТАПЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОД ГАЛОТЕРАПИИ?**

У больных с бронхолегочной патологией галотерапия применяется на этапе затихающего обострения и неполной ремиссии. С профилактической целью метод может использоваться и в период полной ремиссии заболевания.

**МОГУТ ЛИ ВОЗНИКНУТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ СО СТОРОНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ СОЛЕВОГО АЭРОЗОЛЯ?**

В методе галотерапии используются чрезвычайно малые дозы хлорида натрия. Так за 1 час процедуры в галокамере при концентрации аэрозоля 5 мг/м<sup>3</sup> и минутной вентиляции 10 л доза хлорида натрия составляет всего 3 мг. Как известно, с пищей в сутки употребляется в среднем 5-6 г, а чаще и более, поваренной соли. Поэтому метод совершенно безопасен даже при тех состояниях, когда есть необходимость в ограничении потребления соли (гипертоническая болезнь, заболевания почек, беременность и др.). В последнее время галотерапия стала применяться для лечения сочетанной бронхолегочной патологии у кардиологических больных, в том числе после оперативных вмешательств.

Конечно, как любой метод, галотерапия имеет противопоказания, такие как, например, обострение ишемической болезни сердца, кровохарканье, инсульт. А так галотерапия абсолютно безопасна и для беременных, и для детей, и для взрослых.

**КОГДА ЕЩЕ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ГАЛОТЕРАПИЮ?**

Безопасность, положительное психоэмоциональное, вегетокорректирующее действие – «галорелаксация» – позволяет использовать метод в качестве дополнительной меры при вегето-сосудистой дистонии, неврозах, депрессии, стрессах, синдроме хронической усталости, для улучшения сна.

Галотерапия помогает беременным женщинам снять явления токсикоза без лекарственной терапии или с минимальным набором фармакологических препаратов, защищает от воздушно-капельных инфекций, ускоряет процесс выздоровления от ОРВИ, улучшает эмоциональный настрой.

Особенно показана галотерапия пожилым людям, страдающим несколькими заболеваниями и принимающими, как правило, целый ряд медикаментов.

**КАК ПРОХОДЯТ СЕАНСЫ ГАЛОТЕРАПИИ?**

Курс галотерапии состоит из 10-20 ежедневных сеансов длительностью 30 минут для детей и 40-60 минут для взрослых. С профилактической целью процедуры можно проводить 2 раза в неделю. Больным с хронической патологией советуем повторять курсы 1-3 раза в год.

Каждый пациент перед процедурой проходит осмотр у врачей. Состояние дыхательных путей оценивается пульмонологом и ЛОР-специалистом. Подбор необходимого режима лечения уточняется при исследовании функции внешнего дыхания. Галотерапия проводится с учетом клинических особенностей заболеваний верхних дыхательных путей и легких, возрастных особенностей, сопутствующих болезней.

Во время сеанса пациенты находятся в атмосфере солевого аэрозоля, не раздражающего и не имеющего запаха. Пока они дышат в удобных креслах, соляное облако оказывает двойное действие: полезные компоненты поступают в организм и через легкие, и через кожу. Находиться в галокамере можно как в легкой одежде, так и без нее. Многие предпочитают последний вариант, дающий возможность подвергнуть солевой «обработке» всю поверхность тела. Сеанс сопровождается спокойной музыкой; детям обычно транслируются спокойные музыкальные развлекательные передачи и сказки. Взрослые пациенты во время сеанса расслабляются, часто просто засыпают.

В Клинической больнице №122 галокомплекс «Аэромед» работает с 1994 года, это одна из первых установок в городе. За это время проведено несколько модернизаций галокамеры, оборудование постоянно совершенствуется. У нас накоплен уникальный опыт применения управляемой галотерапии, разработаны собственные методики. Своим опытом мы постоянно делимся с коллегами на конференциях и конгрессах, используем в обучении врачей.

**Записаться на галотерапию можно по телефону 559-98-77.**

Учредитель – Клиническая больница №122 им. Л.Г. Соколова. Зарегистрировано Северо-Западным региональным управлением Комитета Российской Федерации по печати №3129 от 01.06.1998. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз». 199178, Санкт-Петербург, В.О., 17-я линия, д. 60, литера А, помещение 4Н. Заказ: ТД-449/1. Тираж 10 000 экз. Часть тиража распространяется бесплатно. Редактор – Ольга Морозова. Адрес редакции: 194291, Санкт-Петербург, пр. Культуры, 4, КБ №122 им. Л.Г. Соколова, т./ф. 559-9724. Рекламуемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы. Лицензия КБ №122 им. Л.Г. Соколова № ФС-99-01-005383 от 29.05.2008.