

Почему тепло лечит?

Мы не задумываемся о том, отчего холод ассоциируется у нас с болезнями и болью, а тепло – с лечением и выздоровлением. Если замерзаем и простуживаемся, или же прихватывает сильная боль в спине либо суставах, то первым делом спешим хорошенько прогреться. Это помогает благодаря сложному комплексу реакций организма на воздействие тепла. Методов теплолечения насчитывается великое множество – от народных с тысячелетней историей до суперсовременных.



От углей до электромагнитных волн

Древнегреческий философ Гераклит утверждал, что тепло организма – это его жизненная энергия, а старение начинается с постепенного угасания «внутреннего огня». Он был далек от медицины, но кое в чем попал в яблочко. Установлено, что с возрастом клетки действительно вырабатывают меньше энергии из-за накопления в них молекулярных повреждений. А вот тепло тела человека – величина практически постоянная. Мы излучаем инфракрасные волны длиной около 10 мкм. Это значение соответствует длинноволновой части инфракрасного спектра, а

приятнее всего для организма такое излучение с длиной волны 5–15 мкм, получившее название «лучи жизни». Их нам дают Солнце, печь в родительском доме в селе и система парового отопления в городской квартире.

Использование тепла, пожалуй, – самый древний способ лечения. Когда человек разумный научился разводить костер и ощутил его благотворное действие, он начал прикладывать к местам локализации боли первую в истории цивилизации «грелку» – угли, завернутые в листья, кору деревьев, ткань. Те же древние греки практиковали псаммотерапию и, кстати, дали название этому применяемому и по-

ныне методу теплолечения нагретым до 40–46 °С песком: в него помещают, как правило, пораженные артрозом конечности на 20–30 минут. Так можно добиться уменьшения боли и улучшения подвижности суставов.

В традициях нашей народной медицины – применение сухих и влажных припарок. Сухие готовят из того же песка, а еще из соли, разных круп и зерен – их нагревают, насыпают в холщовый мешочек нужного размера и формы, а затем прикладывают к определенному участку тела и прикрывают одеялом. Влажные припарки делают из льняного семени или овса: крупу варят в небольшом количестве воды до получения кашицеобразной массы, которую также перекладывают в мешочек из ткани, отжимают лишнюю воду, помещают на нужный участок тела и накрывают сверху сухой салфеткой. Больной при этом длительное время ощущает приятное тепло. Эффективны припарки при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и некоторых патологиях внутренних органов.

По мере развития медицины методы лечения теплом совершенствовались. Для аппликаций на тело стали применять парафин, озокерит, нафталан, лечебные грязи, глину. Все эти вещества после нагревания долгое время удерживают тепло и медленно отдают его организму пациента. Используется для теплолечения и специальная аппа-

Препараты с пчелиным ядом можно применять не только больным, но и здоровым людям для разогрева мышц перед физическими нагрузками и снижения риска травм.

ратура. Так, еще в середине XX века среди методов физиотерапии была популярна диатермия. На обнаженную и увлажненную кожу пациента накладывали свинцовые электроды и включали генератор высокочастотного переменного электрического тока, который обеспечивал глубокое прогревание. Сейчас на смену этому методу пришли более совершенные и комфортные для больного, например, индуктотермия, где источником тепла служит энергия магнитного поля высокой частоты, и магнитно-лазерная терапия с высокочастотным импульсным инфракрасным излучением. Суть аппаратных методов заключается в том, что тепло поступает в ткани не снаружи, от теплоносителя, а образуется внутри и действует не только на подкожно-жировую клетчатку, а гораздо глубже, на 6–8 см. Так лечат, например, невралгию, дорсалгию, последствия травм, артрит, артроз.

Что происходит в организме

Лечебное действие тепла объясняется целым рядом позитивных эффектов. Раздражение особых рецепторов рефлекторно вызывает расширение сосудов, да и влияние самого тепла непосредственно дает тот же результат за счет снижения тонуса гладкой мускулатуры капилляров – их просвет увеличивается. Вследствие этого улучшается кровоток, ткани больше насыщаются кислородом и питательными веществами, функции органов и систем усиливаются.

Возникающая гиперемия (покраснение) кожи, тканей и органов активизирует обмен веществ, усиливает выведение накопившихся продуктов воспаления и мобилизует ресурсы организма, в частности, работу желез внутренней секреции, а также местную и общую иммунную защиту. Например, при аппаратном локальном тепловом воздействии ускоряется миграция в очаг воспаления макрофагов и особых лимфоцитов, которые разрушают микроорганизмы, что дает бактериостатический эффект.

Под действием тепла активизируется образование биологически активных веществ, способствующих разрешению воспаления и стимулирующих обменные и восстановительные процессы в организме. Избавление же от боли при теплолечении – это результат устранения спазма мышц, снижения их тонуса, а также чувствительности нервных окончаний в тканях.

Таким образом, термотерапия обладает одновременно вазоактивным, метаболическим, трофическим, противовоспалительным, иммунокорректирующим и анальгезирующим действием.

Согревающие препараты

Аптеки могут предложить покупателям разные согревающие средства – горчичники, кремы, гели и мази. Впрочем, препараты, которые вызывают только покраснение кожи и ощущение в ней тепла, относятся к местнораздражающим, т.е. их эффективность невелика. Лучше, если в препарате имеются и лечебные компоненты.

Достижения науки и многовековой опыт народной медицины объединены, например, в комбинированном средстве, содержащем горчичное масло, вернее, его активное вещество ализотиоцианат, а также метилсалицилат и пчелиный яд. Первый компонент за 10–15 минут обеспечивает сильный, но комфортный разогрев кожи, который длится около часа, а тем временем ткани насыщаются кислородом, из очага воспаления выводятся токсичные продукты обмена веществ. Метилсалицилат снимает воспаление, так как легко проникает через кожу. А пчелиный яд ценен своими биологически активными веществами – их около 50. Это пептиды, органические ферменты и кислоты, микроэлементы, витамины, гормоноподобные вещества. Химическая природа пчелиного яда такова, что он легко встраивается в структуру живой клетки и улучшает все биохимические процессы. В результате нормализуется артериальное давление, понижается содержание холестерина в крови, растет уровень гемоглобина, усиливается регенерация тканей, устраняются боль и воспаление в суставах. При радикулите, межреберной невралгии, полиневрите, остеохондрозе, ревматизме и других заболеваниях, сопровождающихся болью в спине и суставах, пчелиный яд «работает» столь же эффективно, как нестероидные противовоспалительные средства, но его требуется гораздо меньше.

Препарат с согревающими и лечебными компонентами втирают в кожу досуха, а затем место его нанесения утепляют шарфом или специальным поясом. Это обеспечивает дополнительное усиление его эффективности.

Нина ЛОГВИНЧУК

АПІЗАРТРОН

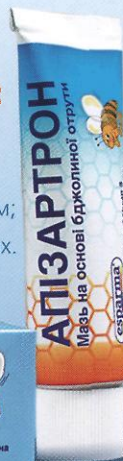
ЛІКУЄ, ЗІГРІВАЄ,
БОЛЮ ПОЗБАВЛЯЄ

УНІКАЛЬНЕ ПОЄДНАННЯ 3 ЕФЕКТІВ



Апізартрон допоможе при:

- радикуліті, невралгії та міалгії;
- захворюваннях суглобів;
- розігріві м'язів перед заняттями спортом;
- забиттях, розтягненнях та інших травмах.



Р.л. № UA/8595/01/01
На правах реклами