



В. В. ЕЖОВ

В. В. Ежов, заведующий кафедрой физиотерапии Крымского государственного медицинского университета имени С. И. Георгиевского, доктор медицинских наук, профессор



С. В. ЩЕГОЛЕВ

С. В. Щеголев, директор курортного комплекса «Золотой колос» (Алушта, АР Крым)

Круглогодичная климатотерапия – базовый метод приморского курорта Алушта



Значительное сходство типичного Средиземноморья и Южного берега Крыма, в том числе и Алуштинского региона, позволили географам называть Южное побережье Крымским Субсредиземноморьем. Неповторимые климатогеографические условия этого региона Крымского полуострова являются основой курортного лечения, профилактики и оздоровления гостей курортного комплекса «Золотой колос» [4; 5].

Сухой субсредиземноморский климат Алуштинского Южного побережья – главный фактор круглогодичной климатотерапии.

Близлежащая морская водная среда снижает суточные колебания температуры воздуха, обеспечивает его чистоту и прозрачность. Высокая интенсивность солнечного излучения летом вместе с прибоем вызывают распыление и испарение капелек морской воды в воздушное пространство. Морской воздух, который содержит микрокристаллы солей (хлорид, сульфат, бромид и йодид натрия, кальция, магния), вызывает гиперемия кожи и слизистых оболочек дыхательных путей, восстанавливает их трофику, секреторную и выделительную функции, стимулирует репаративную регенерацию в разных органах. Ритмичный шум прибоя, вид спокойного моря и насыщенный бромидом и йодидом морской воздух гармонизируют деятельность коры головного мозга. Эти факторы уменьшают



Главный корпус

активирующие влияния ретикулярной формации на вышележащие центры, нормализуют высшую нервную деятельность и вегетативную регуляцию висцеральных функций [2; 3].

Климатические факторы – естественные раздражители организма, действуют на все виды его рецепторов и сенсорных анализаторов. Формирование ответных реакций происходит на всех уровнях структурно-функциональной организации организма – от афферентных проводников до структур головного мозга. Под действием естественных факторов разной физической природы в процессе эволюции в организме возникли соответствующие механизмы регуляции функций. Взаимодействие с внешней средой и приспособление к ее условиям являются неотъемлемыми компонентами существования организма.

Ввиду благоприятных климатических характеристик Алушты особую актуальность в её развитии как ведущего крымского климатического курорта приобретают научно обоснованные рекомендации

по расширению рамок курортного сезона. По данным В. Г. Бокши (1968), зимняя аэротерапия при соблюдении основных методических условий (акклиматизация, постепенность регулярных холодных нагрузок, контроль самочувствия и пр.) повышает эффективность санаторного лечения на 30 % [1; 2]. Сочетание аэротерапии с регулярными дозированными пешеходными прогулками по ровной местности и терренкурами способствует повышению эффективности данного вида лечения. При проведении аэротерапии в лесопарковой зоне наблюдается ее выраженное психоэмоциональное действие. Живописные пейзажи благоприятно влияют на состояние центральной нервной системы («ландшафтный рефлекс»). Подобная аэротерапия хорошо совместима со всеми физическими лечебными факторами. Имеются также данные о том, что прохладный период более благоприятен, например, для людей из зон высокого антропогенного загрязнения, включая группу ликвидаторов аварии на ЧАЭС, для которых гиперинсоляция неблагоприятна. Учитывая



данные особенности Алуштинского региона, руководство курортного комплекса «Золотой колос» приняло решение о необходимости круглогодичного функционирования здравницы с целью наиболее продуктивного лечения и оздоровления отдыхающих.

В прохладный и зимний периоды года особенно эффективно проведение аэроионотерапии – вдыхания воздуха, который содержит электрические отрицательно заряженные газовые молекулы (аэроионы). Естественная гидроаэроионизация обеспечивается в Крыму длительным пребыванием в местностях с чистым ионизированным воздухом – в горах, вблизи водопадов, на берегу моря утром и во время прибоев. При разбрызгивании воды, разрыве водных капель образуются положительно и отрицательно заряженные гидроаэроионы (баллоэлектрический эффект). В этот период высокой эффективностью обладает также природная аэрофитотерапия – вдыхание воздуха, насыщенного летучими ароматическими веществами (фитонциды, терпены, эфирные масла), которые выделяются растениями. Растения обеззараживают воздух, иони-

зируют его, очищают от пыли, нейтрализуют химически агрессивные вещества и т. д. Аэрофитотерапию проводят в парковых зонах, засаженных представителями определенной флоры (например, лавром благородным, сосной — для получения бактерицидного эффекта; розмарином — тонизирующего; лавандой – седативного и т. д.), где можно совершить пешеходную прогулку, провести дыхательную гимнастику, отдохнуть на скамье. Разработаны научно обоснованные рекомендации по формированию лечебных парков, позволяющие создавать аллеи, пешеходные дорожки, куртины, уголки для пребывания больных с конкретными заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В связи с этим парково-хозяйственная служба курортного комплекса «Золотой колос», руководствуясь указаниями главного врача, а также ведущих узких специалистов комплекса (терапевта, педиатра, кардиолога, пульмонолога, невролога, отоларинголога, психотерапевта, врача народной и нетрадиционной медицины, физиотерапевта), организовали парк «Золотого колоса» таким

образом, чтобы максимально использовать данные природные особенности в санаторно-курортном лечении отдыхающих.

В зимний период возможно мягкое закаливание («активная климатотерапия»). Среди лечебно-профилактических методик, входящих в традиционную зимнюю климатотерапию, – утренняя гигиеническая гимнастика на берегу моря, кратковременное обнажение тела (воздушные ванны), термозакаливание стоп («ножные морские ванны»), обтирание морской водой, кратковременные окунания в море, прогулки вдоль моря, в парках, на лесных тропах, сон в хорошо проветриваемом помещении («сон у моря»).

Принимая во внимание целебное воздействие микроклимата региона на человеческий организм, руководством «Золотого колоса» был разработан концепт «All inclusive: отдыхать полезно». Его суть заключается в том, что в стоимость проживания входит все необходимое для полноценного восстановления здоровья: питание (в том числе диетическое), специально разработанные врачами комплексные уникальные медицинские и SPA-программы, посещение бассейнов, тренажерного зала, сауны и римской термы и т. д.

Наряду с климатолечением, в курортном комплексе «Золотой колос» используется широкий круглогодичный диапазон всех традиционных для данного курортного региона медико-рекреационных эле-



ментов – спелеотерапия, ингаляционная терапия, фито- и ароматерапия, ультразвуковая терапия, гидроклоноотерапия, прессотерапия и другие реабилитационные направления.

**Курортный комплекс
«Золотой колос»: goldenkolos.com
Отдел бронирования:
+38 (06560) 2-13-79;
resort@goldenkolos.com**

Список литературы

1. Бокша В. Г. Справочник по климатотерапии / В. Г. Бокша. – Киев : Здоровье, 1989. – 264 с.
2. Бокша В. Г. Процессы адаптации при курортной терапии / В. Г. Бокша, Г. Д. Латышев // Климат и здоровье человека. – Л., 1988. – Т. 2. – С. 156–160.
3. Ежов В. В. Климатотерапия [Физиотерапия: национальное руководство] / под ред. Г. Р. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – С. 273 – 302.
4. Ежов В. В. Развитие инвестиционной привлекательности лечебно-рекреационного потенциала Крыма как стимул преодоления инерционности курортной медицины / В. В. Ежов // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2011. – № 2. – С. 119–123.
5. Курорты та санаторії України.; за ред. К. Д. Бабова, В. В. Єжова, О. М. Торохтіна. – К. : Фолігрант, 2009. – 429 с.