



ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ РЕКОМЕНДУЮТ

# Будем здоровы!

## Секреты хорошего самочувствия

**Весна — самое прекрасное время года. Однако именно сейчас у многих людей возникают проблемы со здоровьем.**

**Почему это происходит и как восстановить защитные силы организма, улучшить свое самочувствие, рассказывает врач-терапевт высшей категории Краснодарской бальнеолечебницы, заслуженный работник курортов и туризма Кубани Татьяна Евгеньевна Журавлева.**

— Зимой организм человека ослабевает, снижается его иммунитет, это физиологическая закономерность, поэтому в холодное время года наблюдается много простудных заболеваний, случаев вирусных инфекций. На фоне сниженного иммунитета весной у многих людей обостряются хронические заболевания, ухудшается общее самочувствие.

**— Татьяна Евгеньевна, какие хронические заболевания дают о себе знать весной?**

— Стоит говорить о неполадках практически всех систем нашего организма. В первую очередь и чаще всего отмечаются нарушения вегетативной нервной системы. Они сопровождаются головными болями, слабостью, нарушением сна (повышенная сонливость или, наоборот, бессонница), рассеянным вниманием, эмоциональной нестабильностью (повышенная плаксивость, раздражительность и пр.). Вывести человека из этого состояния можно при помощи как медикаментозной терапии, так и применением природных лечебных факторов. В Краснодарской бальнеолечебнице есть огромное количество физиопроцедур, которые эффективно помогут справиться с сезонными недугами.

Весной обостряются и заболевания органов дыхания: простудные заболевания, заболевания верхних дыхательных путей (очень частые зимой) ведут к обострению, например, хронических бронхитов. Этой зимой у значительного количества переболевших гриппом пациентов возникли осложнения в виде пневмонии. Период выздоровления у таких пациентов может затягиваться даже до полугода.

Весной дают о себе знать заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь сердца. К нам часто приходят пациенты с жалобами на то, что у них скачет давление. После зимы, периода с низкой двигательной активностью проявляются и заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, деформирующий остеоартроз и прочие — у многих усиливается болевой синдром.

**— Каких правил нужно придерживаться, чтобы не ухудшить, а улучшить свое самочувствие весной?**

— Надо помнить о том, что первые яркие лучи солнца могут принести не только пользу, но и вред: ультрафиолет вреден людям с нарушениями эндокринной системы, в частности при патологии щитовидной железы. Следует остерегаться пребывания на открытом солнце.

Все патологии, о которых я говорила, к сожалению, сопровождаются нарушением витаминного баланса в организме. Оно бывает практически у 90 процентов нашего населения, в том числе потому, что у нас недостаточно сбалансированное питание. Итак, правило второе: принимать витамины или витаминные комплексы, но только по назначению врача, так как важен и баланс витаминов в организме.

Правильно третье: посильная физическая активность либо процедуры, стимулирующие организм к перестройке на весенне-летний период.

**— Какие же процедуры вы посоветуете тем, кто хочет улучшить свое самочувствие?**

— В Краснодарской бальнеолечебнице много процедур, а также целых комплексных программ, которые направлены на восстановление иммунитета и повышение защитных сил организма, способствующих также улучшению внешнего вида, что особенно важно для женщин.

У нас есть все виды бальнеологических процедур: это более 30 (!) видов разнообразных лечебных ванн, начиная от минеральных — йодобромных, щелочных, и заканчивая солевыми, травяными, жемчужными. Лечебные души (циркулярный, душ Шарко и др.), подводный душ-массаж — процедуры, направленные на улучшение самочувствия, на восстановление работоспособности и повышение защитных сил организма.

Важное значение в преодолении обострения хронических заболеваний имеет метод галотерапии: курс процедур в «солевой пещере» не только существенно облегчает состояние человека при хронических заболеваниях органов дыхания, но и является отличной профилактикой сезонной аллергии и способствует устранению иммунных нарушений в организме.

Мы предлагаем также уникальную процедуру — криосауну. Двухминутный сеанс при минус 160 градусах — это «ключ зажигания» для запуска внутренних процессов организма, на-

правленные на освобождение от токсинов, восстановление сил. Кроме того, криосауна относится к «процедурам красоты», она незаменима особенно для женской половины посетителей здравницы: улучшается структура и внешний вид кожи, запускаются процессы омоложения, вырабатывается «гормон счастья».

В весенний сезон все наши пациенты могут получить и все виды массажа: ручной, электро-, подводный душ-массаж, вихревой. Под воздействием механического или физиотерапевтического воздействия происходит нормализация мышечного тонуса, улучшение состояния мышц, восстановление организма в целом. Физиотерапевтическое лечение направлено и на уменьшение аллергических реакций, и на то, чтобы пролонгировать действие тех медикаментов, которые пациент принимает по назначению своего лечащего врача, если мы говорим про сочетанное лечение при многих хронических заболеваниях.

**— У пациентов, имеющих осложнения после гриппа, может сократиться срок восстановления нормального состояния организма, благодаря процедурам бальнеолечебницы?**

— Конечно, надо сказать, что в нынешний сезон к нам обратилось много таких пациентов, как взрослых, так и детей. У многих после перенесенного заболевания был выраженный астенический синдром, головные боли и целый ряд других проявлений сниженного иммунитета. Даже минимальный оздоровительный курс от восьми дней оказывает положительное воздействие: сокращается период нетрудоспособности, пациенты набираются сил, улучшается общее состояние организма, восстанавливается деятельность нарушенных функций организма.

Можно сказать, что практически нет такого недуга или такой проблемы, для которой у врачей здравницы не нашлось бы решения. Для краснодарцев и жителей всей Кубани Краснодарская бальнеолечебница — это всё еще не до конца познанный и неизведанный источник оздоровительных возможностей. В прежние времена, когда бальнеолечебница была построена, у большинства населения было правильное осознание необходимости профилактического и восстановительного лечения. Не пора ли вернуться к этому осознанию и сейчас?..

**КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА**

г. Краснодар, ул. Герцена, 267

www.kuban-kbl.ru

тел.: (861) 226-36-65, 226-35-52, (918) 256-59-50



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## О Дне здоровья, любви и улыбок

Пятого марта 2016 года ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края организует очередную день здоровья, который проводится в рамках Международного женского дня (8 Марта) под девизом «День здоровья, любви и улыбок». День здоровья проводится с целью профилактики наиболее распространенных заболеваний, пропаганды принципов здорового образа жизни. Показательный день здоровья с участием краевых специалистов пройдет в Павловском районе. В ходе дня здоровья, организуемого совместно с районной администрацией и при участии прессы, будут проведены диагностические исследования, консультации, лекции, пропагандистские и праздничные мероприятия.

Хотя первый раз Международный женский день в России отмечали еще в 1913 году (в память о забастовке женщин в Нью-Йорке), официальный статус праздник получил только в 1921 году, когда Международная коммунистическая конференция женщин объявила 8 марта Всемирным женским днем (уже в честь забастовки петроградских работниц в феврале 1917 г.). С этого времени Международный женский день ежегодно стали отмечать в СССР именно 8 марта. В 1966 году, когда праздник был объявлен нерабочим днем, его популярность взлетела на небывалые высоты! Официальный статус Международного женского дня этот праздник приобрел по решению ООН в 1975 году.

Быть женщиной нелегко во все времена. Но в современном мире быть женщиной, оставаться ею, несмотря ни на что, — почти подвиг. Пытаясь приспособиться

к социальным переменам, женщины теряют женственность, приобретают силу и самостоятельность. За вынужденный отказ от своей природы женщина расплачивается своим здоровьем. С возрастом у женщины возникает масса проблем со здоровьем: от простых простуд, которые порой невозможно вылечить, до бесплодия. А так называемый бальзаковский возраст? К этому времени у всех женщин востро идет гормональная перестройка организма. Получается, что стать женщиной недостаточно — ей нужно еще суметь остаться.

Каждая из женщин прекрасно знает свои проблемы. И важно оставаться честной с собой, брать ответственность за свое здоровье и красоту в собственные руки. Нужно любить и понимать свой организм. И тогда, даже если у женщины нет медицинского образования, она всегда сможет расшифровать и правильно объяснить сигналы своего организма.

Международный женский день — это праздник, без которого уже невозможно представить себе календарь торжественных дат. Наверное, даже здорово, что мы успели подзабыть исторические события, благодаря которым он появился на свет. С годами Международный женский день утратил свою социальную и политическую подоплеку и просто стал символизировать собой ту безграничную любовь, нежность и уважение, которые, без сомнения, заслуживают все женщины на Земле: наши бабушки, матери, дочери, сестры и жены!

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края

