

К ВОПРОСУ О ПИТЬЕВЫХ ЛЕЧЕБНЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОДАХ

*Природа-мать! К тебе иду
С своей глубокою тоскою,
К тебе усталой головою
На лоно плачем припаду.*

А.ПЛЕЩЕЕВ

ОРОЗ Л. Г. Врач-терапевт ООО САНАТОРИЙ «КЕДР»

Минеральные воды – богатство, подаренное нам природой.

Тысячу лет тому назад известный таджикский ученый Авиценна написал трактат – «Канон врачебной науки». Большой раздел этого классического труда посвящен водолечению.

В России лечение минеральными водами под контролем врачей начинается со времен Петра I. Побывав на зарубежных курортах и убедившись в большой ценности минеральных вод, Петр I приказал искать подобные воды в пределах государства российского. В 1714 году царю донесли, что рабочий Кончезерского доменного завода Иван Рядов, болевший «сердечной хворью», попив три дня воду источника, обнаруженного на берегу Габозера, исцелился полностью. Царь повелел обследовать источник. В том же году Петр I лично посетил источники, испытал его на собственном монаршем организме, после чего приказал строить первый русский курорт.

В 1717 году Петр I направил экспедиции в другие районы страны, в том числе на Кавказ, где были открыты источники Пятигорья и знаменитый Боржоми. По указу царя были разработаны «дохтурские правила» пользования лечебными водами. Так было заложено начало научному и врачебному пользованию минеральными водами. С той поры прошло **300** лет, и лечение минеральными водами выросло в строгую систему, «дабы избежать вреда здоровью»...

По температуре минеральные воды делят на холодные (ниже 20), теплые (25-35), горячие (35-42), очень горячие (выше 42).

Чем выше температура воды, тем больше растворимость солей, которые она вымывает из окружающих пород. Наоборот, растворимость газов в горячих водах меньше, чем в холодных. Для питья наиболее подходят теплые и горячие воды. Холодные воды приходится подогревать.

По минерализации минеральные воды делят:

Малой минерализации (2-5г/л) такие воды обладают мочегонным действием.

Средней минерализации (5-15 г\л) Основная группа лечебных вод.

Высокой минерализации (15-25 г\л) Внутрь применяют в очень малых дозах. В нашем санатории «Кедр» используем минеральную воду «Ордайска-2».

Это холодная хлоридносульфатнокальциевонатриевая по составу вода со слабощелочной или нейтральной средой. Минерализация 4,9 г\м³
рН-7,0-7,6 Т 5

Согласно ГОСТу 13273-88 минеральная вода является питьевой лечебно-столовой.

Таблица №1

Катионы		анионы	Биогенный состав
Na ⁺	0,81г	HCO ₃ ⁻ 0,11г	H ₂ SO ₄ 13,4г
Ca ²⁺	0,40г	SO ₄ ²⁻ 2,7г	NH ₄ 0,1г
K ⁺	0,008г	Cl ⁻ 0,72г	NO ₃ 0,02г
Mg ²⁺	0,16г	F ⁻ 0,02г	

Сульфаты в соединении с катионами натрия или магния, образуют соли, плохо всасывающиеся в кишечнике, которые усиливают его моторную функцию. Данная вода усиливает желчеобразование и желчевыделение, уменьшает вязкость желчи, нормализует при длительном применении содержание в желчи билирубина и жирных кислот. Улучшает печеночный кровоток. В большом количестве магний оказывает слабительный эффект. Повышаются обменные, репаративные процессы и барьерная функция печени. Это способствует ликвидации воспалительного процесса в желчных путях, предупреждению камнеобразования, улучшению оттока желчи. Уменьшает количество холестерина и фосфолипидов, В-липопротеидов в сыворотке крови. Наличие в воде нафтеновых кислот, нейтральных и кислых битуминоидов усиливают существенно диурез, активируют обменные процессы, нормализуют липидный обмен.

Хлор влияет на выделительную функцию почек.

Калий и натрий поддерживают давление в тканевых и межтканевых жидкостях.

Часто задают вопрос: сколько можно выпить минеральной воды?

При минерализации воды от 2 до 10 г\л рекомендовано назначать разовую дозу 3,3 на 1 кг веса, суточная доза 750-1000мл.

Для усиления выделения желчи в кишечник и дренирования желчных ходов и желчного пузыря рекомендуют назначать натошак 400-500мл. Эту порцию рекомендуют выпить небольшими глотками в течение 15-20 минут. Такие же большие дозы рекомендуют больным с сахарным диабетом для улучшения процессов обмена веществ

У больных с сердечнососудистыми заболеваниями, особенно при недостаточности кровообращения, приходится уменьшать количество минеральной воды.

При фосфатурии применяют до 6-8 стаканов воды в сутки.

Какой температуры?

Холодные минеральные воды вызывают послабления кишечника, но при заболеваниях печени и желчного пузыря холодную воду пить не рекомендуют, так как она провоцирует спазмы желчных путей. Холодная вода дольше остается в желудке.

При хронических гастритах и язвенной болезнью желудка, особенно с высокой секрецией, а также при хронических холециститах с «песком» показаны горячие воды(40-50). При хронических воспалительных заболеваний кишечника, сопровождающихся спазмами и поносами лучше применять горячую минеральную воду.

Во всех остальных случаях рекомендую пить теплую воду.

До или после еды?

Обычно натощак в чистом виде, не смешивая с пищей.

При повышенной секреции и кислотности следует пить за 1-1,5 часа до еды.

При недостаточной двигательной функции желудка (гипотония или рубцы) за 2-2,5 часа до еды и уменьшить дозу до 50-100мл. Если нужно усилить секрецию пищеварительных желез нужно воду принимать за 15-20 минут, задерживая во рту подольше.

При изжоге следует принимать по 50-75 мл после еды каждые 15 минут. Урологические больные пьют воду каждые 2-3 часа независимо от приема пищи до 8 раз в сутки.

Как долго?

Не рекомендуют более 4-6 недель. Повторный курс через 5-6 месяцев

Нашу минеральную воду рекомендуем пить без газа. Газ нужен, чтобы не выпали в осадок минеральные вещества.

Используемая литература:

Книга о минеральной воде, Москва. Вече, 1998

Лечебные минеральные воды. Шеметило И.Г. Воробьев М.Г. БСМ 1982

Курортология и физиотерапия в 2-х томах под редак. В.М. Боголюбова 1985

Общая физиотерапия. Пономаренко Г.Н. Воробьев., М, 2005