

*Мамбеталиева А.С.*ТАБИГЫЙ ФИЗИОТЕРАПИЯ КЫЙМЫЛДЫН ФАКТОРУ
КАТАРЫ УЗАК ЖАШООГО ЖОЛ АЧАТ*Мамбеталиева А.С.*ПРИРОДНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ КАК ФАКТОР ДВИЖЕНИЯ
НА ПУТИ К ДОЛГОЛЕТИЮ*A. Mambetalieva*NATURE-PHYSIOTHERAPY AS FACTORS OF MOVEMENT
THE PATH TO LONGEVITY

УДК: 615.83/075.81:616.08-059

Бул макалада табигый жана минералдык ресурстар, калыбына келтирилүүчү медицина, дарылоочу дене тарбия, табигый жана минералдык ресурстарды дарылык касиеттер катары пайдалануунун тарыхы, активдүү кыймылдаткыч режими, жаратылыш азыгы, минералдык суулар, Тибет медицинасындагы дарылоо каражаттары, дарылоо баткагы, дозаланган жөөчүдө сейилдөөлөр, тоо климаты, механикалык факторлор, медициналык реабилитациялоо, курорттук медицина, атопикалык жана аллергиялык оорулар, дем алуу жетишсиздиги, кыймылдаткыч режими, физикалык, нормалдуу кыймылдоо активдүүлүгү, Кыргыз Республикасында спелеодарылоо активдүүлүгү, позитивдүү дарылоо натыйжасы, жеңил системасы, жаратылыш сууларынын негизги бөлүгү, асыл тааштар, басуу, салттуу медицина, дозаланган басуу, жөө басуу, дозаланган жөө басуу, кан айлануунун активдешүүсү, ревматикалык процесстер, дарылоо дем алуу дене тарбиясынын милдеттери каралган.

Негизги сөздөр: жаратылыш, медицина, жаратылыш ресурстары, минералдык ресурстар, минералдык суулар, салттуу медицина, дарылоо каражаттары.

В данной статье рассматриваются природные и минеральные ресурсы, восстановительная медицина, лечебная физкультура, история использования природных и минеральных ресурсов в качестве целебных свойств, антибактериальные и антисептические свойства, активный двигательный режим, природный продукт, минеральные воды, лечебные средства в Тибетской медицине, лечебная грязь, дозированные пешеходные прогулки, горный климат, механические факторы, медицинская реабилитация, курортная медицина, атопические и аллергические заболевания, дыхательная недостаточность, двигательный режим, физическая нагрузка, нормальная двигательная активность, спелеолечебница в Кыргызской Республике, антибактериальные и антисептические свойства, положительный лечебный эффект, легочная система, основная часть природных вод, драгоценные камни, ходьба, традиционная медицина, дозированная ходьба, ходьба в темпе, дозированные пешеходные прогулки, активизация кровообращения, ревматические процессы, задачи лечебной дыхательной физкультуры.

Ключевые слова: природа, медицина, природные ресурсы, минеральные ресурсы, минеральные воды, традиционная медицина, лечебные средства.

This article discusses natural and mineral resources, restorative medicine, physical therapy, the history of the use of natural and mineral resources as healing properties, antibacterial and antiseptic properties, active motor mode, natural product, mineral waters, medicinal products in Tibetan medicine, therapeutic mud, metered walking, mountain climate, mechanical factors, medical

rehabilitation, resort medicine, atopic and allergic diseases, respiratory failure, motor mode, physical activity, normal motor activity, speleotherapy in the Kyrgyz Republic, antibacterial and antiseptic properties, positive therapeutic effect, pulmonary system, the main part of natural waters, precious stones, walking, traditional medicine, dosed walking, walking at a pace, dosed walking, activation of blood circulation, rheumatic processes, tasks of therapeutic respiratory exercise.

Key words: nature, medicine, natural resources, mineral resources, mineral waters, traditional medicine, medicinal products.

Кыргызская Республика богата природными и физическими факторами, более 90% территории Кыргызской Республики занимают горы, территория распределена равномерно пустынными зонами и высокогорными хребтами.

Горный климат широко используется с лечебной и профилактической целью, оказывая тренирующее и закалывающее действие на больных, страдающих бронхо-легочной систем.

История использования природных и минеральных ресурсов в качестве целебных свойств уходит корнями в прошлое. Так, в Тибетской медицине сохранился целый ряд рецептов, характеризующихся антибактериальными и антисептическими свойствами. Лечебные средства в Тибетской медицине, получаемые на основе минеральных ресурсов, классифицированы следующим образом: лекарства из драгоценностей, лекарства из земли и лекарства из камней [1].

Драгоценные камни накладывались на больное место или их толкли их в порошок и применяли вовнутрь. К металлам и драгоценностям относили золото, серебро, жемчуг, кораллы, изумруд, малахит, медь, железо, ртуть, сера и др., которые, как утверждалось, обладали свойствами удлинять жизнь, излечивать ревматические процессы, высушивать и оказывать ранозаживляющее действие, при некрозах тканей кожи, уменьшать отеки и служили противоядием. Отсюда следует, все вышеперечисленное имеется в Кыргызской Республике и многое из этого широко применяется в медицинской практике [1].

Одним из наиболее распространенных природных лечебных факторов, используемых в практической медицине, является лечебная грязь, которая как

лекарственное средство применяется во многих странах мира.

Лечебное свойство обусловлено, прежде всего, температурными, химическими, механическими факторами. Тепловое воздействие лечебных грязей определяется их теплопроводностью, теплоемкостью и способностью удерживать тепло. По данным литературы можно разделить на следующие 4 типа: торфяные, сапропелевые, иловые и сульфидные. Из которых, кроме сапропелевых имеются в нашей стране и успешно применяется в области медицинской реабилитации и курортной медицине.

Природный продукт – озокерит также применяется в бальнеологической практике широко, природные запасы озокерита расположены на юге Кыргызстана, вблизи города Майлуу-Суу [2].

Природные воды – являются одним из жизненно важных элементов минерально-сырьевым ресурсом нашего государства.

Основная часть природных вод, обладающая специфическими свойствами, наличие богатого набора биологических активных компонентов и их повышенных концентраций, составляет отдельную группу и образует гидроминеральные ресурсы.

К ним относятся подземные минеральные воды, рассолы поверхностных водоемов, а также сильно-минерализованные и рассольные подземные воды сложного химического состава с промышленным содержанием отдельных химических, биологических элементов и их соединений, что составляет небольшой процент от всего объема природных вод.

Отдельную группу составляют минеральные воды, которые применяются в основном для бальнеологических целей и для питьевого лечения, а также редко для извлечения полезных компонентов и их соединений [3].

В мировой практике отмечаются многочисленные факты по промышленному извлечению, добычи из минеральных вод таких химических элементов и соединений, которые используются в медицине, например: йод, бром, фтор и другие и широко применяется в бальнеолечении.

Особое место в практическом здравоохранении занимает талые воды. Химический состав и физические свойства талых вод, ледников позволяет отнести их к биологическим активным природным соединениям, так как они обладают рядом преимуществ на фоне пресных питьевых вод. Многие авторы, считают, что на клеточном уровне структура талых вод идентична со структурой плазмы крови, что очень важно в использовании этих вод при нарушениях обмена веществ [4].

Каменные соли – используются в качестве лечебного нового фактора, получившего научно-практическое направление под названием спелеотерапия,

где лечебное воздействие обусловлено ионизацией воздуха в лечебных камерах (как естественных, так и искусственных), которых концентрация легких ионов положительных и отрицательных зарядов колеблется от 4-6 до 10-11 тысяч в одном кубическом метре воздуха, около 75% микрокристаллов имеют размеры до 5 мкм и, которые способны проникнуть до бронхов, температурный режим, которого находится относительно стабильным.

Положительный лечебный эффект в спелеолечебницах отмечается при многих заболеваниях, таких как бронхиальная астма, хронические заболевания легких, атопические и аллергические заболевания, а также значительно повышает иммунный статус.

Спелеолечебница в Кыргызской Республике достаточно известно, и с успехом применяется в практическом здравоохранении. Данная отрасль, продолжающая лучшие традиции отечественной профилактической медицины, интегрирует и реализует разнообразные виды и формы оздоровления, восстановительного лечения и реабилитации от самооздоровления до специализированного высокотехнологичного восстановительного лечения и медицинской реабилитации [5] Широкою известность получил Чон-Тузская и другие спелеолечебницы.

Большой интерес для восстановительной медицины представляет традиционная, включающая богатейшее эмпирическое наследие, в котором отражены знания и опыт многих поколений ученых и медиков, создавших целостную и естественную традицию оздоровления и врачевания [6, 7, 8].

Широта подходов восстановительной медицины и наличие ее концептуального сходства с традиционной определяют основания для их сближения. Такая кооперация в виде взаимобмена и взаимодополнения нового и старого может быть продуктивной, как это свойственно любым междисциплинарным исследованиям, в формировании новых знаний, в данном случае, новых интегративных технологий оздоровления, восстановительного лечения и реабилитации [9; 5].

Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма и степень лечебного воздействия.

Ходьба – естественный привычный способ передвижения человека. Дозированная ходьба используется для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для адаптации организма к возрастающей физической нагрузке. Дозированная ходьба наиболее привычная нагрузка, ее целесообразно применять в восстановительном лечении ослабленных больных. Например, природная «трапа здоровья» – пешеходная дорожка с участниками из различных природных материалов.

Дозированные пешеходные прогулки проводятся по ровной местности, начиная с маршрута протяженностью 1000 м, затем по маршруту протяженностью 2000 м, затем до 3000 м. В начале лечения движения целесообразно ходьба в темпе, свойственном данному больному, а при хорошей переносимости прогулок через каждые 3-5 дней следует увеличивать дистанцию на 500-1000 м ускоряя при этом темп ходьбы и соответственно уменьшая число пауз для отдыха и их продолжительности.

Таким образом, постановка задач лечебной физкультуры зависит от общего состояния больного, степени дыхательной недостаточности, двигательного режима и этапного лечения.

Вместе с тем при многих заболеваниях органов дыхания в той или иной степени страдают ее основные функции дыхательной системы. Поэтому следует выделить общие задачи лечебной дыхательной физкультуры:

- улучшение нейрогуморальной регуляции процесса дыхания на разных его уровнях;
- усиление функции внешнего дыхания за счет выработки правильного дыхания, улучшения бронхиальной проходимости и эластических свойств легочной ткани, что способствует повышению га-

зообмена между наружной и внутренней средами организма;

- активизация кровообращения и лимфообращения в легких с целью ускорения рассасывания экссудата продуктов воспаления продуктов за счет мобилизации кардинальных и экстракардиальных факторов кровообращения.

Литература:

1. Лама Б. Востоков В.Ф. Славяно-тибетская медицина. - СПб.: «Издательство «Диля». - М., 2003. - С. 11-20.
2. Алымкулов Д.А. Курортные и физиотерапевтические факторы в реабилитации больных. // Сб. ст. Кирг. НИИ курортол. и физиотерапии. - Фрунзе, 1985. - С. 136.
3. Кнейпп С. Мое водолечение. - Киев, 1990.
4. Оранский И.Е. Природные лечебные факторы и биолечение. - М., 1988.
5. Разумов А.Н. Актуальные проблемы восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии: Материалы межд. конгресса «Здравница - 2007». - М., 2007. - С. 5-9.
6. Комиссаров С.А. Очерки истории и теории традиционной китайской медицины. - Новосибирск, 2009.
7. Николаев С.М. Тибетская медицина (вопросы и ответы). - Улан-Удэ, 1998.
8. Свами Шиванада. Йога - терапия (Новый взгляд на традиционную йогу-терапию). - Киев, 2000.
9. Казначеев В.П. Традиционная медицина. Восток и Запад. - 2003. - № 1 (1). - С. 5-9