



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Программа «Здоровый ребёнок» Реабилитация после новой коронавирусной инфекции

В 2020 году мир накрыла пандемия COVID-19. Миллионы людей столкнулись с этим недугом: кто-то перенес заболевание в легкой форме, кто-то до сих пор восстанавливается после тяжелейших последствий от заболевания. Увы, наши дети – не исключение. Они тоже болеют, но кто-то переносит в легкой форме, кто-то нуждается в госпитализации. Заподозрить развитие у ребенка коронавируса можно по следующим симптомам:

- выраженная слабость;
- легкое покашливание;
- потеря аппетита;
- боль в горле;
- заложенность носа;
- повышенная температура тела;
- изменение ритма и частоты дыхания;
- боль в груди;
- одышка;
- конъюнктивит;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Важный аспект, который поможет предотвратить тяжелое течение последствий ковида – своевременная диагностика постковидных осложнений и реабилитация. Особого внимания требует реабилитация детей, которые перенесли коронавирус в среднетяжелой и тяжелой форме.

В санатории «Марциальные воды» разработали программу для восстановления здоровья детей после перенесённого заболевания Covid, она также подойдет и для часто болеющих детей.

Продолжительность программы: 12 суток

Возраст: 4 – 18 лет

Для кого:

- Переболевшие новой коронавирусной инфекцией (нарушения общего самочувствия, психоэмоциональные проблемы, осложнения в работе дыхательной системы, неврологические последствия)
- Для детей, у кого развивается постковидный синдром
- Часто болеющие дети

На что направлена программа:

- купирование остаточных явлений, таких как длительный кашель и одышка,
- лечение и профилактика иммунодефицита,
- восстановление нормальной функции легких
- восстановление толерантности к физическим нагрузкам
- восстановление ослабленного иммунитета после ОРВИ и других вирусных инфекций

Особенности программы: коррекция психо-эмоциональных последствий после новой коронавирусной инфекции, укрепление иммунитета посредством комплекса процедур, направленных на купирование остаточных явлений после перенесения COVID и других острых вирусных инфекций.

Перечень процедур

цифра указывает на количество посещений (раз):

- Посещение врача - 3
- Прием марциальной воды - ежедневно
- Терренкур - ежедневно
- Сухие углекислые ванны - 9
- Кислородный коктейль - 8
- Подводный душ-массаж - 5
- Аромаванны - 5
- Бассейн - 7



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

- Галотерапия (соляная комната) - 8
- Физиотерапия - 6
- ЛФК (дыхательная гимнастика) – 6

В состав программы входят:

Сухие углекислые ванны

Нормализуют биомеханику дыхания, процессы вентиляции и газообмена в легких, улучшают кровообращение, способствуют снижению интоксикации за счет активации лимфатической системы, способствуют устранению тканевой гипоксии, активизируют и поддерживают иммунную систему, улучшают состояние сосудистой стенки, снижая риск развития тромбозов, нормализуют сон, снимают усталость

Кислородный коктейль

Кислород – жизненно важное вещество, без которого не может обойтись ни одна клетка нашего организма, и его дефицит имеет для организма серьезные последствия. Прием кислородного коктейля (пены, насыщенной кислородом)– быстрый и доступный способ повысить кислородный статус и оказать широкое благотворное влияние на организм.

Коктейль быстро восполняет дефицит кислорода: через желудок в организм поступает примерно в 10 раз больше кислорода, чем через легкие. По количеству кислорода 1 порция кислородного коктейля объемом 250 мл эквивалентна 2-3 часам прогулки на свежем воздухе. При приеме кислородного коктейля в желудке образуется «депо кислорода». Усвоение кислорода происходит постепенно, что существенно увеличивает длительность и эффективность его благотворного воздействия.

Подводный душ-массаж

После прохождения курса существенно восстанавливается микроциркуляция, лимфоток межклеточной жидкости, дренирование тканей, что позволяет эффективно воздействовать на опорно-двигательный аппарат человека в целом и сегментарно на связанные с областью воздействия внутренние органы.

Бассейн

Плавание помогает тренировать ослабленные болезнью диафрагму и множество вспомогательных дыхательных мышц: давление воды заставляет эти мышцы работать активнее, и дыхательный аппарат и общая выносливость восстанавливаются быстрее.

Аромаванны с добавками Balneomed (эвкалипт с ментолом, валериана с бромом)

Эвкалипт и его активный компонент, 1,8-цинеол, обладают миорелаксирующим действием за счет уменьшения сокращений гладких мышц дыхательных путей, вызванных различными агентами. Клинические исследования показали, что ингаляция цинеола (извлеченного из эвкалипта) оказывает и обезболивающее действие.

Мята перечная обладает успокаивающим и спазмолитическим действием, а также болеутоляющим и рефлекторным коронародилатирующим эффектами.

Физиологическое значение брома заключается в прямом воздействии на центральную нервную систему. Попадая в кровоток, бром вызывает снижение мышечного тонуса, артериального давления, уменьшение частоты сердечных сокращений и приводит к состоянию полного покоя.

Использование эфирного масла валерианы обеспечивает успокаивающий, т. е. седативный эффект на центральную нервную систему, приводит в равновесие процессы торможения и возбуждения.

Галотерапия (соляная комната)

Обладает противовоспалительным, иммуностимулирующим, саногенным, муколитическим и бронходилатирующим действием.

ЛФК (общеукрепляющий комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Суть комплекса заключается в упражнениях на основе вдохов и выдохов. При этом вдохи могут отличаться друг от друга глубиной, интенсивностью и частотой, а выдохи самопроизвольные. Во время этих упражнений происходит оздоровление всего организма, выходят шлаки и токсины.

В программе применяются следующие виды аппаратной физиотерапии:



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

-) Светотерапия (полихроматический поляризованный свет) с целью улучшения микроциркуляции, ускорения рассасывания инфильтративных изменений, противовоспалительного действия, улучшения бронхиальной проходимости, облегчения отхождения мокроты

-) Низкочастотная магнитотерапия - с целью противовоспалительного, противоотечного, репаративно-регенеративного действия; улучшения микроциркуляции, ускорения сроков рассасывания инфильтративных изменений.

-) ТЭС-терапия (транскраниальная электрическая стимуляция) стимулирует иммунитет, замедляет процессы роста различных (и злокачественных, в том числе) новообразований, нормализует физиологический статус в человеческом организме.

-) Электросон (воздействия импульсных токов низкой частоты (от 1 до 150 Гц) на нервную систему)- активизирует в организме восстановительные процессы и положительно влияет на функционирование всех органов и систем.

Важно отметить, что программа направлена на реабилитацию и восстановление после тяжелого или средне-тяжелого течения болезни, когда ребенок получает осложнения в работе легочной или нервной систем, когда болеет чаще 8 раз в год.

Поэтому системный подход в восстановлении и укреплении иммунитета после болезней – важный этап в работе санатория «Марциальные воды».

Здоровье наших детей – в наших руках!

Кардиореабилитация

Программа разработана на основе данных многолетнего опыта работы реабилитационного отделения санатория. Это программа эффективного восстановления после инфаркта миокарда, баллонной ангиопластики, коронарного стентирования, аортокоронарного шунтирования, операции на клапанах сердца, а также при стабильной стенокардии напряжения и хронической сердечной недостаточности.

Продолжительность: 14 суток

Для кого: для пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и перенесшими инфаркт миокарда, операции на сердце

Возраст: 40+

По данным ВОЗ, болезни сердечно-сосудистой системы и летальные исходы от них занимают первое место в мире по сравнению с другими серьезными недугами.

Очень важно на это обращать внимание и в наших северных широтах – постоянная смена погоды, повышенное атмосферное давление, перепады температур и влажность свыше 90% дают о себе знать людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сюда же можно подключить генетику, врожденные пороки, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и сигарет – часто встречающаяся картинка в современном мире.

Кардиореабилитация показана при:

- ишемической болезни сердца,
- после перенесенного инфаркта миокарда,
- после стентирования, аорто-коронарного шунтирования или клапанных операций,
- при хронической сердечной недостаточности.

Целью данной комплексной программы является улучшение самочувствия, снижение риска осложнений ишемической болезни сердца, увеличение продолжительности и повышение качества жизни.

Санаторно-курортное лечение отличается более благоприятными условиями для эффективного применения самых разнообразных лечебных воздействий (физиотерапия, ЛФК, терренкур, аутогенная тренировка, диетотерапия и др.). Комплексное влияние курортных факторов обуславливает стойкие положительные сдвиги в состоянии сердечно-сосудистой системы, являясь основой для последующей реабилитации больных.

Особенности программы: перед началом лечения гость проходит аппаратные исследования – УЗИ и электрокардиограмма сердца для более точного и индивидуального назначения процедур. В программе сделан акцент на немедикаментозные меры.



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Отличия от других программ: в программу включены процедуры, которые направлены на улучшение качества жизни, состояния пациента после перенесённой болезни, на восстановление и улучшение функции сердца вне активного периода болезни.

Описание процедур, включенных в программу:

Терренкур и ЛФК

Физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на организм. Повышается количество молекул с защитными свойствами: липопротеинов высокой плотности. Уменьшается степень системного воспаления, что приводит к улучшению структуры сердечной мышцы и ее функции. Активизируются иммунные механизмы.

Оксигенотерапия (кислородная)

Улучшает кровоток в альвеолах, уменьшает шунтирование крови и снижает давление в легочном артериальном русле, повышая ударный объем и сердечный выброс.

Жемчужные ванны

Процедура улучшает кровообращение в тканях и способствует восстановлению мышечной системы организма. Для людей, страдающих гипертонической болезнью, необходимо регулярно проходить курс для нормализации давления и сохранения стабильного результата.

Сухие углекислые ванны

По прохождению курса наблюдается повышение объёмной скорости капиллярного кровотока, улучшение доставки кислорода к мышцам, нормализация изменённого вследствие нагрузок и болезней функционального состояния сердечно-сосудистой системы, улучшение её вегетативной регуляции, активизация метаболических процессов в сердечной мышце и повышение сократительной способности миокарда.

Лечебное плавание

Особое положение тела в воде (горизонтальное) способствует легкому потоку крови через артерии к органам человека. Благодаря повышенной плотности воды давление на организм распределяется практически при условиях гравитации, таким образом, приток крови к сердцу становится более легким, что благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему в целом. При занятиях плаванием происходит ритмичное сокращение мышц, нормализуется дыхание (оно становится более глубоким и равномерным), что также облегчает процесс кровотока, улучшает работу важного органа (вывод продуктов обмена налаживается, риск застоя лимфы и крови снижается).

Массаж воротниковой зоны

Способствует уменьшению нагрузки на сердечную мышцу за счет стимуляции кровообращения в периферических тканях. При выполнении массажных приемов происходит прилив крови к массируемому участку, образованию новых капилляров, тем самым из-за увеличения объема сосудистого русла и при неизменном количестве крови снижается давление в системе кровообращения.

Приём марциальной воды

Идеальными для восполнения железа из природных средств являются минеральные железистые воды, содержащие катионы двухвалентного железа. Оно непосредственно всасывается в кровь, так как клетки слизистой оболочки кишечника пропускают железо только в двухвалентной форме.

Содержащийся в воде магний помогает бороться с усталостью, стрессами, повышают иммунитет, способствует снижению риска смертельных осложнений ишемической болезни сердца.

Что следует ожидать после окончания лечения по этой программе?

Наряду с положительной клинической динамикой и улучшением переносимости физической нагрузки отмечается повышение показателей качества жизни, стабилизация артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Дополнительные платные услуги, рекомендуемые нашими врачами:

- Консультации физиотерапевта



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

- Лабораторные исследования (оценка углеводного обмена, специфические белки и др.)
- УЗ – диагностика (органы брюшной полости, щитовидная, предстательная, молочные железы)
- Лечебные души
- Ингаляции
- Вихревые ванны, пузырьковые 4 – камерные ванны

Программа «ЛАЙТ»

Вы собираетесь к нам в санаторий, но не знаете, какую программу выбрать?
Рекомендуем остановить свой выбор на **программе "Лайт"**.

Продолжительность: от 3 суток

Для кого: это программа с минимальным набором процедур хорошо подойдет тем, кто знакомится впервые с услугами нашей здравницы.

Возраст: 4+

В стоимость программы включено:

- проживание в номере выбранной категории
- 4-разовое питание
- процедуры (фитоароматерапия, посещение бассейна, жемчужные ванны, циркулярный душ или вихревые ванны)

Отличия программы:

1. Нет ограничений по количеству дней пребывания. Вы сами выбираете, сколько дней хотите отдохнуть в санатории
2. Можно заменить процедуры, по которым у вас есть противопоказания. Можно разнообразить спектр процедур и включить в программу дополнительно другие медицинские услуги. Список дополнительных платных услуг представлен в конце описания программы
3. Рекомендуем данную программу для детей
4. Программу можно разнообразить познавательным отдыхом и записаться на экскурсии в свободное от процедур время

Описание процедур по программе:

Фитоароматерапия в санатории «Марциальные воды» - это целый ритуал, во время которого в уютной атмосфере отдыхающие вдыхают благоприятные ароматы эфирных масел для оздоровления организма человека.

Эфирные масла растений влияют на гипофиз и вызывают образование эндорфинов, которые обладают седативным и обезболивающим действием.

Ароматические масла являются фитогормонами и антиоксидантами и способны сбалансировать нарушенный гормональный фон и вегетативные функции, участвуют в процессах перекисного окисления липидов. Все эфирные масла являются психостимуляторами и адаптогенами, положительно влияют на центральную нервную систему и сферу эмоций.

Бассейн

Посещать бассейн рекомендуется широкому кругу пациентов с различными заболеваниями. Такая терапия оказывает прекрасное укрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему, стабилизирует кровяное давление, улучшает состояние нервной системы, снижает риск заболевания диабетом, тренирует опорно-двигательный аппарат, борется с болезнями позвоночника и прочими нарушениями.

Жемчужные ванны

Это вид гидромассажа, который осуществляется при помощи специальной пластмассовой решётки. Она кладётся на дно ванны и обеспечивает бурление воды, образуя пузырьки воздуха. Эти пузырьки и называются жемчужинами.

В качестве полезных добавок используют концентраты с хвойными экстрактами, мелиссой, лавандой и арникой для усиления лечебного эффекта.



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Главное преимущество жемчужных ванн – это способность расслабить тело, снять напряжение в мышцах, восстановить хорошее самочувствие и улучшить настроение.

Всем, кто страдает от хронического стресса, лишнего веса и нарушений питания, рекомендуем пройти курс гидромассажа в жемчужных ваннах.

Циркулярный душ или вихревые ванны – на выбор

Циркулярный душ позволяет воздействовать на выбранные зоны тела посредством точечного массажа тонкими струйками воды.

С помощью душа можно не только укрепить свое здоровье, но и улучшить внешний вид, сделав кожу более эластичной и стимулируя расщепление жировых отложений.

Основой воздействия **циркулярного душа** является сочетание механического и температурного факторов, когда на тело со всех сторон направляется вода в виде тонких струй.

Вихревые ванны способствуют улучшению кровообращения, стимулируют микроциркуляторные процессы в коже, улучшают венозный отток крови, оказывают обезболивающее действие, повышают функциональную активность суставов.

Что ожидать после прохождения программы: положительный эффект на все аспекты физического и психоэмоционального состояния. Прекрасная возможность познакомиться с основными видами лечения и оздоровления в санатории даёт повод приехать в Карелию повторно и выбрать другой вид программы.

Рекомендуемые дополнительные медицинские процедуры:

- консультации специалистов
- лабораторные исследования,
- УЗИ,
- грязелечение,
- сухие углекислые ванны,
- физиотерапия,
- массаж все виды,
- галотерапия,
- озонотерапия,
- кишечные процедуры,
- косметологические процедуры

Необходимые документы: санаторно-курортная программа или обязательно флюорография легких не старше 1 года, справка от гинеколога/дерматолога. Для назначения дополнительных процедур (грязелечение) может понадобиться экг и анализы крови, мочи (общие, за давностью не больше 14 дней).

Программа «Легкое дыхание»

В 2020 году мир накрыла пандемия COVID-19. Миллионы людей столкнулись с этим недугом: кто-то перенес заболевание в легкой форме, кто-то до сих пор восстанавливается после тяжелейших последствий от заболевания. Согласно заключениям российских и зарубежных ученых и врачей, все пациенты, выздоровевшие от коронавирусной инфекции, нуждаются в реабилитации, длительность которой зависит от степени тяжести перенесенного заболевания.

Продолжительность: 12 суток

Возраст: 18+

Для кого:

- Для пациентов, у кого была диагностирована двухсторонняя пневмония
- У кого зарегистрировано развитие острого респираторного дистресс-синдрома
- Переболевшие ковид-инфекцией

На что направлена программа:



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

- купирование остаточных явлений, таких как длительный кашель и одышка,
- лечение и профилактика иммунодефицита,
- восстановление нормальной функции легких
- восстановление толерантности к физическим нагрузкам

В состав программы входит:

1. Проживание в номере выбранной категории
2. Лечение по программе
3. 4-разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин)

Перечень процедур

цифра указывает на количество посещений (раз):

- Посещение врача - 3
- Прием марциальной воды - ежедневно
- Диетотерапия - ежедневно
- Терренкур - ежедневно
- Сухие углекислые ванны - 9
- Оксигенотерапия - 5
- Массаж шейно-грудного отдела - 5
- Хвойные ванны - 5
- Бассейн - 7
- Галотерапия (соляная комната) - 8
- Физиотерапия - 7
- ЛФК (дыхательная гимнастика) - 6

Описание процедур по программе:

Сухие углекислые ванны нормализуют биомеханику дыхания, процессы вентиляции и газообмена в легких, улучшают кровообращение, способствуют снижению интоксикации за счет активации лимфатической системы, способствуют устранению тканевой гипоксии, активизируют и поддерживают иммунную систему, улучшают состояние сосудистой стенки, снижая риск развития тромбозов, нормализуют сон, снимают усталость

Оксигенотерапия насыщает кислородом кровь и ткани.

Массаж способствует восстановлению дренажной функции лёгких, увеличивает подвижность грудной клетки и повышает эластичность

Хвойные ванны усиливают кровообращение, в результате улучшается питание тканей, ускоряется выведение токсинов и шлаков, также оказывают бактерицидное, противовоспалительное и успокаивающее действие.

Бассейн

Плавание помогает тренировать ослабленные болезнью диафрагму и множество вспомогательных дыхательных мышц: давление воды заставляет эти мышцы работать активнее, и дыхательный аппарат и общая выносливость восстанавливаются быстрее.

Галотерапия

Обладает противовоспалительным, иммуностимулирующим, саногенным, муколитическим и бронходрирующим действием.

В программе применяются следующие **виды аппаратной физиотерапии:**

-) Светотерапия (полихроматический поляризованный свет) с целью улучшения микроциркуляции, ускорения рассасывания инфильтративных изменений, противовоспалительного действия, улучшения бронхиальной проходимости, облегчения отхождения мокроты (согласно «

-) Инфракрасное лазерное излучение проникает в ткани на глубину до 5–6 см, улучшает микроциркуляцию, уменьшает сосудистую проницаемость, подавляет патогенную микрофлору.



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

-) ЭМП СВЧ - электромагнитное поле сверхвысокой частоты (ДМВ, СМВ) - с целью противовоспалительного действия.
-) Низкочастотная магнитотерапия - с целью противовоспалительного, противоотечного, репаративно-регенеративного действия; улучшения микроциркуляции, ускорения сроков рассасывания инфильтративных изменений.
-) Высокочастотная импульсная магнитотерапия - с целью противоболевого действия.
-) Электрофорез лекарственных препаратов.
-) СМТ-терапия (лечение синусоидальными модулированными токами) - с целью спазмолитического действия, уменьшения бронхиальной обструкции, активации дренажной функции, стимуляции кашлевых рецепторов, расположенных в области бифуркации трахеи, поперечнополосатых, гладких и дыхательных мышц, улучшения эвакуации мокроты.
-) Ультразвуковая терапия - с целью противовоспалительного, десенсибилизирующего, спазмолитического, дефибрирующего действия, воздействия на гладкую мускулатуру бронхов, способствуя отхождению мокроты.

ЛФК (дыхательная гимнастика) с элементами метода Стрельниковой

Суть гимнастики Стрельниковой заключается в упражнениях на основе вдохов и выдохов. При этом вдохи могут отличаться друг от друга глубиной, интенсивностью и частотой, а выдохи самопроизвольные. Во время этих упражнений происходит оздоровление всего организма, выходят шлаки и токсины.

Круглосуточное сестринское обслуживание

Какой эффект можно получить по завершению программы: улучшение общего состояния организма, повышенная резистентность к нагрузкам, улучшение дыхания, устранение слабости. По итогам врачи дают рекомендации по дальнейшей реабилитации или восстановлению.

Программа «Перезагрузка»

Продолжительность: 2 суток

У вас все валится из рук? Ничего не получается? Постоянно думаете над одной и той же проблемой? А если их несколько? Если решение всё не приходит в голову, мозг очень скоро устает крутить одни и те же мысли. Возникает синдром хронической усталости. “Что с этим делать?” – спросите вы. Все просто - нужна перезагрузка!

Для кого:

- тем, кто слишком занят, у кого почти нет свободного от работы времени.
- Кто нуждается в отдыхе, кто живёт на работе 24/7.
- Для жителей городов-миллионников

Возраст: 30+

На что направлена программа: входящие в состав программы «Перезагрузка» процедуры позволят вам отдохнуть, расслабиться, привести в порядок мысли.

В программу включено: 3-разовое питание + полдник, проживание в номере выбранной категории, лечение.

Процедуры по программе:

- Первичный приём врача – 1 посещение,
- Галотерапия – 1 посещение,
- Жемчужные ванны с бальзамом Бальнеомед – 1 процедура,
- Бассейн с сауной – 2 посещения,
- Магнитотурботрон – 1 процедура,
- Вибромассаж Нуга бест – 1 сеанс,
- Сидячая гидромассажная ванна – 1 посещение.

Описание процедур по программе:



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Бассейн и сауна помогут максимально восстановить силы. Поры нашей кожи раскрываются под действием тепла и повышенной влажности, мышцы прогреваются, а сосуды расширяются. Если после этого окунуться в прохладную воду бассейна, очищенные поры быстро закроются, мышцы придут в тонус, а стенки сосудов резко сузятся, что будет отличной тренировкой для них.

“Живительный” эффект Магнитотурботрона распространяется сразу на весь организм и задействует для лечения самые глубокие ткани. Магнитное поле укрепляет одновременно нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую и лимфатическую, а также улучшает обмен веществ и окислительно-восстановительные процессы и др. Процедура избавляет от стресса, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам и расширяет компенсаторные возможности организма.

Мягкие воздушные **пузырьки жемчужной ванны** в сочетании с расслабляющей формулой масла и экстракта Melissa помогут расслабиться, снимут стресс, прояснят мысли, улучшат настроение и придадут организму сил.

Гидромассажная ванна

Совместное воздействие тёплой воды, пузырьков воздуха и струйного массажа обладает комплексным воздействием на организм: расслабляются напряжённые мышцы, снимаются спазмы и болевые синдромы, за счёт действия на рефлексогенные зоны стимулируется работа внутренних органов, активизируются сердечно-сосудистая система и иммунитет.

Процедура имеет и выраженный косметический эффект: повышается тонус и эластичность кожи, улучшается её кровоснабжение, уходят отёки, быстрее рассасываются рубцы и швы, «уходят» жировые отложения. Омолаживающее и тонизирующее действие гидромассажа делает компактную сидячую ванну «Онега» важной частью не только физиотерапевтического оборудования санаториев, но и СПА-салонов.

Помимо собственно терапевтического и косметического эффекта, гидромассаж даёт ещё один плюс – повышение психологического тонуса, стабилизация эмоционального состояния, снятие мышечного и нервного напряжения, восстановление сил и улучшение качества сна.

Вибромассажная кушетка Нуга-бест сочетает в себе точечный массаж, стимуляцию и тепловое воздействие на позвоночный столб. Специальные каретки перемещаются под определенным углом вперед-назад в области позвоночника. Это способствует равномерному распределению массажного давления и теплового эффекта. Позвоночник возвращается в ортопедически правильное положение, восстанавливается функция нервных корешков, снимается напряжение мышц, уходит боль, улучшается кровоток. Точечный массаж воздействует на биологически активные точки. Возвращается подвижность, улучшается работа суставов, проходят мышечные спазмы, нервная система успокаивается.

Галотерапия – это комплекс, в котором воспроизведен целебный микроклимат натуральных соляных пещер. Основная заслуга процедуры заключается в очищении органов дыхательной системы. В соляной комнате постоянно поддерживается определённая температура, давление и влажность воздуха, концентрация различных ионов соли. Человек испытывает практически такие же ощущения, что и во время пребывания на море.

Во время нахождения в галокамере клетки насыщаются полезными ионами, тем самым восстанавливается функция легких, а микрофлора дыхательных путей очищается от пыли и вредных бактерий. Галотерапия позволяет справиться и с психоэмоциональным напряжением. Чистый соленый воздух в сочетании со спокойной музыкой снимет усталость и окажет положительное влияние на перегруженную нервную систему.

Какой эффект можно получить по завершению программы: снятие напряжения, полноценный отдых вдали от шума, обретение спокойствия и получение положительного заряда, наполнение организма энергией.

Помните: в здоровом теле – здоровый дух!

Дополнительные услуги, рекомендованные нашими врачами по этой программе:

- косметологические процедуры (уходовые программы для лица, обертывания, солярий, пилинги)
- кишечные промывания
- озонотерапия
- контрастные ванны
- ингаляции (при сопутствующих патологиях)

Традиционная санаторно-курортная программа



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Продолжительность: от 3 суток

Это программа индивидуального подхода, при подборе процедур, с целью получения максимальной эффективности санаторно-курортного лечения. В зависимости от нозологий, набор процедур может включать или не включать грязелечение.

Программа направлена на лечение опорно-двигательного аппарата, поскольку в её состав входит процедура грязелечения.

По своим качественным показателям Габозерские грязи представляют собой редко встречающуюся в природе разновидность пресноводных сульфидных сапропелевых грязей, богатых не только сульфидами железа, но и органическими веществами. Сульфидные сапропели Габозера обладают очень высокими тепловыми свойствами, характеризуются большой пластичностью, вязкостью и хорошими адсорбционными качествами. Габозерская грязь обладает противовоспалительным, спазмолитическим, обезболивающим, рассасывающим действием, улучшает микроциркуляцию и кровообращение в тканях.

Возраст: 4+

Для кого:

- Для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата
- Для пациентов, страдающих неврологическими заболеваниями
- Для людей, у кого есть кожные заболевания

Отличия от других программ: применение в ходе лечения сапропелевой грязи

Описание программы

Поскольку программа носит индивидуальный характер, процедуры, которые могут быть включены в программу, согласовывает врач с отдыхающим на первичном приёме.

При этом учитываются показатели анализов крови, АД, физическое состояние, а также наличие хронических заболеваний.

Для достижения положительного и длительного лечебного эффекта от прохождения программы рекомендованная врачами продолжительность пребывания в санатории составляет 14-20 суток.

Примерный список процедур, который рекомендован нашими врачами по программе:

- **Грязелечение**

Грязь применяется как бальнеологическое средство в виде аппликаций, компрессов, обертываний и также для электрогрязевых процедур. Учитывая основные стороны лечебного действия грязей - противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое, улучшающее микроциркуляцию и кровообращение в тканях, их применение показано при заболеваниях костно-мышечной, нервной систем, заболеваниях кожи. Заметный действенный результат достигается при различных артрозах, артритах, остеохондрозе позвоночника, при лечении последствий травм, при заболеваниях периферической нервной системы: радикулитах, невритах. Грязи способствуют стимуляции регенеративных процессов, оказывают благоприятное влияние на тонус мышц и увеличивают объем движений в суставах. Улучшение в результате бальнеологических процедур кровообращения, способствует улучшению питания и трофики тканей, изменению уровня окислительно-восстановительных процессов в организме, в том числе стимуляции гормонального и витаминного обмена.

ВНИМАНИЕ! Грязелечение назначается врачом от **восьми суток** пребывания в санатории, при меньшей продолжительности процедура не будет иметь значимого и полезного результата.

- **Лечебные ванны**

Водолечение применяют при широком спектре заболеваний, а еще оно считается обязательной частью комплексного укрепления организма и профилактики распространенных болезней. Курс лечебных ванн может быть показан даже тем, кто не страдает серьезными заболеваниями, а хочет укрепить иммунитет, избавиться от хронической усталости и последствий стресса.

Водные процедуры с применением соли и минералов используют в лечении опорно-двигательного аппарата, они также способствуют регулировке обмена веществ.

- **Лечебные души или вихревые ванны**



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Лечебный душ является одной из самых приятных водолечебных процедур. Струи воды делают мягкий массаж, оказывают расслабляющее действие, стимулируют кровообращение, снимают усталость и болевые ощущения.

Вихревые ванны применяются при заболеваниях кожи и костно-мышечного аппарата конечностей, поражениях периферической нервной системы, эндартериитах, также используются при лечении воспалительных патологий верхних и нижних конечностей, нервно-мышечной дистрофии, для восстановления после переломов и растяжений. Это прекрасное средство для быстрого снятия физического перенапряжения или спазма.

• Массаж классический или вибромассаж

Массаж – это способ лечения и предупреждения болезней. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Специалист посредством массажа воздействует на сосуды и мышцы, потовые и сальные железы, оказывает влияние на состояние центральной нервной системы. При этом происходит очищение эпидермиса, улучшение секреторной функции желез и очищение выводных отверстий от секретов.

• Ингаляции или фитоароматерапия или физиотерапия

В зависимости от заболевания, врачи могут назначить курс из вышеуказанных процедур. Физиотерапия назначается отдыхающим с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и неврологическими расстройствами, фитоароматерапия и ингаляции – при хронических заболеваниях дыхательной системы.

• Бассейн

Посещать бассейн рекомендуется широкому кругу пациентов с различными заболеваниями. Как утверждают специалисты, такая терапия оказывает прекрасное укрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему, стабилизирует кровяное давление, улучшает состояние нервной системы, снижает риск заболевания диабетом, тренирует опорно-двигательный аппарат, борется с болезнями позвоночника и прочими нарушениями.

• ЛФК

Физические упражнения способствуют нормализации и восстановлению утраченных функций, воздействуют на трофическую функцию нервной системы. Применение физических упражнений повышает действие других лечебных средств (медикаментозных, физиотерапевтических, бальнеологических и др.).

• Терренкур

Терренкур (от фр. terrain — местность и cours — курс лечения) — метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок. Терренкур является методом тренирующей терапии, развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность, а также тренирует мышцы конечностей, туловища.

Рекомендуемые дополнительные услуги по программе для закрепления положительного эффекта от лечения:

- консультации специалистов (кардиолог, психотерапевт, ортопед, физиотерапевт)
- лабораторные исследования
- УЗИ
- сухие углекислые ванны
- аромаванны Бальнеомед
- подводный массаж
- озонотерапия
- галотерапия
- общая магнитотерапия
- царская купель
- подводное вытяжение (при отсутствии противопоказаний)

Программа профилактики и лечения ЖДА

ЖДА — заболевание, обусловленное истощением запасов железа в организме, проявляется снижением концентрации гемоглобина в крови и трофическими расстройствами в тканях. Клиническими проявлениями железодефицитной анемии являются:



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

- мышечная слабость;
- повышенная утомляемость;
- одышка;
- учащенное сердцебиение;
- изменения кожи и ее придатков (волос, ногтей);
- поражение слизистых оболочек;
- поражение языка;
- нарушение вкуса и обоняния;
- склонность к инфекционным заболеваниям;
- нарушения интеллектуального развития.

Показания к проведению программы:

- Железодефицитная анемия легкой степени;
- Скрытый дефицит железа.

Возраст: 4+

Особенности программы: сдача анализов на гемоглобин и ретикулоциты в начале и конце лечения, составление врачом плана дальнейшего лечения, ежедневное употребление воды с большим содержанием двухвалентного железа.

Отличия от других программ: в программу включены процедуры, которые позволяют нивелировать признаки болезни: слабость, онемение конечностей, бледность кожных покровов, сонное состояние.

Целью данной комплексной программы является улучшение самочувствия, нормализация гематологических показателей, стойкая ремиссия заболевания. Все процедуры назначаются с учетом сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей пациентов.

В стоимость программы входит:

- Проживание в номере выбранной категории
- 3-разовое питание + полдник
- Процедуры

Описание процедур по программе:

Курс массажа способен повысить уровень кислорода в организм, улучшает приток крови к мышцам, укрепляет организм.

Кислородный коктейль быстро восполняет дефицит кислорода: через желудок в организм поступает примерно в 10 раз больше кислорода, чем через легкие.

Значение посещения **бассейна** при ЖДА велико: плавание укрепляет иммунитет, который так важен при дефиците железа в крови, потому что больные подвержены частым простудам. Плавание оказывает положительное воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Вдобавок, оно заряжает положительной энергией и повышает работоспособность.

Одним из признаков ЖДА является раздражительность, поэтому в программу лечения входит посещение **жемчужных ванн**. Эта процедура приятна, снимает нервное и мышечное напряжение. Действующие факторы жемчужной ванны вызывают расширение капилляров и, как следствие, улучшают кровоснабжение органов и тканей.

Фитотерапия

При ЖДА типичным является снижение уровня гемоглобина, числа эритроцитов, цветового показателя крови и концентрации железа в сыворотке крови. Эфирные масла, особенно показанные при анемии, стимулируют работу селезенки, отвечающую за производство новых кровяных телец. Ароматерапия также помогает устранить чувство крайнего истощения, всегда связанное с анемией.



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ КУРОРТ

Обязательным условием для отдыхающих по данной программе является **приём марциальной воды** из источника №4. Этот источник содержит наибольшее содержание двухвалентного железа по сравнению с другими тремя - 133 мг/л.

Идеальными для восполнения железа из природных средств являются минеральные железистые воды, содержащие катионы двухвалентного железа. Оно непосредственно всасывается в кровь, так как клетки слизистой оболочки кишечника пропускают железо только в двухвалентной форме.

Что следует ожидать после окончания лечения по этой программе?

По окончании лечения отдыхающие сдают повторно анализы крови. По этим показаниям врач дает рекомендации для дальнейшего восстановления.

Врач обязательно поинтересуется о вашем состоянии, спросит ваше мнение.

После окончания лечения гости отмечают повышение работоспособности и выносливости организма, улучшение настроения и общего самочувствия. Уходят одышка, сонливость, снижается напряжение, повышается желание двигаться, улучшается общее состояние организма.

Дополнительные платные услуги, рекомендуемые нашими врачами:

1. Консультации специалистов (физиотерапевт, кардиолог и др.)
2. Лабораторные исследования (липидный спектр, углеводный обмен и др.)
3. УЗ – диагностика (органы брюшной полости, щитовидная, предстательная, молочные железы, ЭХО – КС)
4. Минеральные и аромаванны
5. Сухие углекислые ванны
6. Косметологические процедуры, в т.ч. массаж лица
7. Грязевые аппликации
8. Галотерапия
9. Физиопроцедуры