

К. ДЕЙЛ, Ч. ТОМАС

Гидро- терапия

УДК 613
ББК 86.376
Д27

Д27 Дейл К., Томас Ч.
Гидротерапия: Пер. с англ. — Заокский: «Источник жизни», 2011. — 160 с.

ISBN 978-5-86847-389-0

УДК 613
ББК 86.376

ISBN 978-5-86847-389-0
ISBN 0-945383-08-8

© TEACH Services, 1989
© Перевод на русский язык, оформление.
Издательство «Источник жизни», 2011

Оглавление

Предисловие.....	4
ЧАСТЬ I. ПРОЦЕДУРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ КОМБИНИРОВАННО	
Горячая ножная ванна	13
Горячая припарка	17
Растирание рукавицей.....	29
Холодный компресс	35
Русская баня.....	39
ЧАСТЬ II. ПРОЦЕДУРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ РАЗДЕЛЬНО	
Горячая ванна.....	45
Нейтральная ванна	49
Общее охлаждение.....	53
Влажное обертывание (обертывание в простыню).....	57
Натирание солью.....	63
Местные водные ванны.....	67
Парафиновая аппликация.....	73
Массаж льдом	77
Ледяной пакет	79
Согревающий компресс	81
Ингаляция паром.....	87
Древесный (активированный) уголь: припарка и суспензия.....	91
ЧАСТЬ III. ПРОСТЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ	
Заболевания костей, суставов и мышц	97
Нервные расстройства.....	111
Кожные заболевания	125
Респираторные заболевания	129
Расстройства пищеварительного тракта	145
Прочие состояния организма	151

Не торопитесь в аптеку за лекарством при простуде, головной боли, неврозах, бессоннице и других подобных недугах. У вас появилась возможность испробовать лечение, не дающее никаких побочных эффектов, столь свойственных химическим препаратам. Предлагаемое вашему вниманию руководство подробно описывает примеры такого лечения. Вместе с тем, как бы ни были просты предпринимаемые вами действия, осуществлять их следует под контролем врача.

Рассмотрим для начала процессы, происходящие в организме здорового человека. Все органы работают слаженно, помогая друг другу и поддерживая нормальную жизнедеятельность человека. Режим и интенсивность работы каждого органа определяются потребностями всего организма. Вот как это происходит:

1. Легкие в процессе дыхания снабжают кровь кислородом. При физических нагрузках наше дыхание становится более учащенным и глубоким, так как потребность в кислороде возрастает.
2. Сердце перегоняет по артериям кровь, содержащую кислород, ко всем органам, включая мышцы. Так же, как и легкие, наше сердце при физических нагрузках работает быстрее.
3. Желудок и кишечник насыщают кровь питательными веществами, полученными в результате переваривания съеденной нами пищи. Подобно кислороду, питательные вещества поступают через кровь ко всем органам.
4. В процессе жизнедеятельности человека кислород и питательные вещества усваиваются («сжигаются») всеми органами и каждой живой клеткой. Этот процесс называется метаболизмом, или обменом ве-

ществ, и сопровождается выделением отходов, или, иначе, «шлаков».

5. Эти отходы по сосудам поступают с кровью в почки, а оттуда — в мочу. Кроме того, в процессе обмена веществ образуется углекислый газ, который через легкие выводится из организма.

Наш головной мозг тоже является органом и также получает кислород и питание через кровь. Это фактически важнейший орган. Головной мозг — центр управления всем организмом. Через спинной мозг и множество нервов он осуществляет связь с каждой частью тела посредством подачи «команд» на периферию и получения в ответ информации от каждого органа. Наши глаза, уши, нос, рот и мышцы — лишь средство связи головного мозга с внешним миром. Мозг дает нам возможность мыслить, в нем «записана» вся информация о нашей личности и индивидуальных особенностях. Благодаря ему мы познаем мир, накапливаем знания, совершенствуем характер.

Так откуда же взялся человек, столь чудесно сконструированный «механизм»? Появился путем эволюции? Ни в коем случае! Человек был сотворен Богом по Его образу и подобию и наделен способностью к самовоспроизводству. По Божьей воле это происходит снова и снова, от поколения к поколению — и во времена допотопных долгожителей, и позднее — во времена патриархов, и в античный период, и в мрачное Средневековье. Даже теперь, когда так умножились грех и болезни, наше тело по-прежнему является шедевром Божьего творения.

Как было сказано выше, все органы в здоровом теле работают согласованно, поддерживая друг друга. От заболевания или травмы одного из них страдает весь организм, все тело нездорово. Мы вообще не можем существовать без сердца, легких, печени, поджелудочной железы, почек, желудка, кишечника и, разумеется, мозга. Травма или заболевание мышечного аппарата лишит нас возможности двигаться, говорить или делать что-либо.

Простейшим «строительным блоком» любого органа является клетка. Она настолько мала, что наблюдать ее можно лишь под микроскопом. Каждая клетка выполняет в организме определенную функцию. Однако есть свойства, присущие всем клеткам:

1. Все они образуются из ранее существовавших клеток.
2. Все они для усвоения питательных веществ, для получения тепла и жизненной энергии используют кислород.
3. Они выделяют отходы, в том числе углекислый газ.
4. Для жизнедеятельности всем им необходима вода.
5. Они растут и самовосстанавливаются.
6. Они воспроизводятся делением (за небольшим исключением).
7. Все они в конечном итоге отмирают.
8. Все они имеют чрезвычайно сложную специфическую структуру.
9. Их можно образно уподобить химическим фабрикам.
10. Каждая клетка какого-либо конкретного организма несет в себе присущую ему индивидуальность, которая отличает ее от клеток других организмов. Такая индивидуальность заложена в генах, полученных нами от родителей. Материнская яйцеклетка, соединившись с отцовским сперматозоидом, образует новую клетку. Эта новая клетка уже содержит всю информацию, необходимую для «строительства» организма: для формирования органов, внешнего вида (фенотипа), цвета волос, а также характера, присущего данному человеку. Да, наш Творец достоин восхищения!

Каждая из несметного числа клеток нашего организма обладает всеми этими характеристиками. Для выполнения определенной функции клетки группируются и в этом случае работают более эффективно. Небольшие группы клеток, объединяясь, образуют железы, такие, например, как потовая железа. Совокупность большого числа клеток приводит к формированию внутренних органов: сердца, легких и т. д. Кроме того, различные органы могут совместно

функционировать в какой-либо системе, например, системе кровообращения. Давайте будем рассматривать отдельную клетку как человека в огромной толпе, железу — как семью, орган — как общину, а систему — как город. Только в городе, с мэром во главе, и община, и семья, и отдельный человек располагают «системой поддержки» — коммунальными предприятиями или службами, такими как водоснабжение и канализация, уборка мусора, телефонная связь, дороги, банки, склады и т. д. Тело, уподобленное городу, также должно иметь свои «системы поддержки», а именно: пищеварительную и дыхательную системы, систему кровообращения, систему очистки и, наконец, для управления всем организмом — нервную систему. Нервная система в совокупности с мозгом и есть то, что определяет личность человека. Мозг более других систем нуждается в поддержке всего организма. Деятельность мозга, то есть наша способность думать, анализировать и, стало быть, жить нормальной жизнью, зависит от стабильной работы всех систем организма. Поэтому-то так важно для нас заботиться о «системах поддержки», иными словами — вести здоровый образ жизни. В свою очередь склад нашего ума и образ мыслей сильно влияет на работу всех органов нашего тела. Об этом свидетельствует и Книга Притчей: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (17:22).

Наше тело «сконструировано» так, что, несмотря на воздействие различных инфекций и токсинов, несмотря на травмы и изменения температуры воздуха, оно способно защитить само себя. Все органы, а фактически все клетки нашего тела окружены особой жидкостью, химический состав и температура которой обеспечивают наилучший режим жизнедеятельности. Вот некоторые примеры:

1. Предположим, мы простудились. Мы себя плохо чувствуем, возможно, начинается ангина. Поднялась температура — а это признак того, что внутри нас происходит настоящее сражение. С повышением температуры

возрастают активность и эффективность химических взаимодействий. Жизненные процессы также активизируются. Таким образом, повышается способность белых кровяных телец уничтожать вирусы и бактерии. Организм сопротивляется — и инфекция отступает.

2. Допустим, мы поранили ногу. Рана может воспалиться. Такая реакция организма способствует выздоровлению, поскольку, как мы уже убедились, повышение температуры, вызванное воспалительным процессом, помогает преодолевать недуг.
3. Когда мы выходим на холод, мы нередко ощущаем озноб, начинаем дрожать. Это также реакция организма. К эпителию (верхнему слою кожи) поступает меньше крови, и таким образом сохраняется больше тепла. Кроме того, при ознобе в мышцах вырабатывается больше тепла, так что температура тела сохраняется.

Эти три примера показывают, как организм реагирует на факторы, выводящие его из нормального состояния. Что же происходит в результате такой реакции?

1. Температура тела сохраняется в пределах 37 °С даже в холодном помещении.
2. Содержание кислорода и углекислого газа в крови остается неизменным даже тогда, когда вы спите или работаете.
3. Уровень сахара в крови поддерживается в нормальных пределах даже после сытного обеда.
4. Кровяное давление сохраняется в допустимых границах даже тогда, когда вы раздражены.
5. Рана заживает, и со временем на ее месте остается лишь небольшой шрам.

Мы перечислили лишь некоторые из великого множества параметров, характеризующих здоровый организм, которые поддерживаются в нормальных пределах благодаря его реакции на вредное воздействие окружающей среды. Возьмите, к примеру, анализ крови. При одном только взгляде на результат такого анализа бросается в

глаза то, что проверяется более двадцати характеристик (гемоглобин, сахар в крови, количество красных кровяных телец и т. д.). Здесь же, как правило, приводятся допустимые пределы для этих характеристик. Значения вне этих пределов свидетельствуют об отклонении, а возможно — и о заболевании. Наш организм, реагируя на внешние воздействия, поддерживает эти характеристики в пределах нормы. Ослабление реакции организма может привести к болезни, а в некоторых случаях — даже к смерти.

Усиления реакции организма можно достичь с помощью водных процедур, основанных на воздействии высоких и низких температур. Поскольку мы описываем здесь различные процедуры, мы будем отмечать эти реакции.

Предлагаемые нами водные процедуры с использованием контрастных температур дают также еще один эффект, принцип которого касается всего живого, а также любой химической реакции.

Для иллюстрации этого принципа приведем следующие примеры:

1. Холоднокровная ящерица вяло передвигается при прохладной погоде, но стоит температуре воздуха повыситься, как ящерица начинает быстро бегать.
2. Мы кладем продукты в холодильник, тем самым предохраняя их от порчи.
3. Яйца помещают в инкубатор с соответствующей температурой, чтобы из них вылупились цыплята.
4. Мы варим пищу, чтобы ее было легче есть и переваривать.
5. Горнолыжник, застигнутый лавиной, может умереть от переохлаждения.
6. Дрова лучше сгорают в горячей печи, чем в плохо прогретой.

Все эти примеры иллюстрируют тот принцип, что чем выше температура, тем более активны жизненные процессы, но только до тех пор, пока сильный нагрев не приводит

к нежелательным изменениям. Активность снижается при охлаждении до тех пор, пока чрезмерно низкая температура не причиняет вреда. Этот принцип, наряду с принципом реакции человеческого организма на изменение внешних условий, используется при проведении простейших водных процедур. Ведь горячая или холодная вода таким же образом воздействует на наше тело. Однако, как упоминалось выше, реакцией здорового организма на такое воздействие будет попытка нейтрализовать влияние слишком низких или высоких температур. К примеру, если к телу приложить холодную влажную ткань, мы будем наблюдать не только быстрое охлаждение кожи, но и немедленную реакцию здорового организма — борьбу с охлаждением путем усиления кровообращения для согрева кожи.

Наряду с описанием методики проведения различных процедур мы постараемся разъяснить, как добиться полезного эффекта и от самого воздействия, и от реакции организма. Обычно эффект от самой процедуры и рефлекторная реакция организма на эту процедуру присутствуют в комплексе, но что-то одно из них выражено сильнее. Как прямой эффект от процедуры, так и рефлекторная реакция на нее помогают организму сохранять и восстанавливать нормальную жизнедеятельность и здоровье.

Давайте теперь обратимся к оглавлению. Методика проведения процедур приводится в первых двух частях. В первой части речь идет о процедурах, которые обычно комбинируются для получения лучшего результата, во второй — о тех, что в большинстве случаев применяются отдельно. Эта вторая часть разделена на главы, в которых описываются общие и местные процедуры. Все приводимые процедуры имеют сквозную нумерацию для удобства при ссылке на них.

ЧАСТЬ I

11

**ПРОЦЕДУРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ
КОМБИНИРОВАННО**

Горячая ножная ванна

Горячая ножная ванна является одной из разновидностей местной водной ванны (см. процедуру 11). Вместе с тем в силу определенной специфики ее применения мы рассматриваем ее отдельно. Горячая ножная ванна обычно применяется в сочетании с процедурами 2, 3, 5, 9 и 10. Тем не менее она может быть проведена в любом случае, когда пациенту необходимо согреться.

Назначение и эффект

1. Для местного и рефлекторного усиления кровообращения ног и всей поверхности кожи, что способствует устранению застойных явлений во внутренних органах тела и в мозгу, в том числе:
 - а) *облегчает застойную цефалгию (головные боли, вызванные застойными явлениями в кровеносных сосудах головы);*
 - б) *ослабляет застойные явления в грудной клетке и органах малого таза.*
2. Для общего согрева тела, чтобы:
 - а) *подготовить пациента к общим тепловым аппликациям или тонизирующим процедурам;*
 - б) *заставить пациента пропотеть (для этого необходимо продлить время процедуры);*
 - в) *способствовать предотвращению или ликвидации простудного процесса.*
3. Как средство расслабления и успокоения.

4. Как предварительная процедура при проведении лечения местного воспаления ступней.
5. Для увеличения активности белых кровяных телец.

Показания

1. Застойная цефалгия (головная боль).
2. Застойные явления в грудной клетке и органах малого таза.
3. Насморк.
4. Подготовка к другим процедурам.
5. Согрев тела.
6. Остановка кровотечения из носа.
7. Обеспечение расслабления и успокоения.

Противопоказания и предостережения

1. Нарушение кровообращения.
2. Пониженная чувствительность.
3. Недостаточность кровоснабжения ног — диабет, сосудистые заболевания.

Оборудование

1. Ножная ванна или иная емкость достаточных размеров, например 20-литровый таз.
2. Желательно иметь термометр, если его нет — попробуйте воду локтем. Температура должна быть от 39,5 °С до 43,5 °С.
3. Простыня или банный халат.
4. Махровое полотенце и, если необходимо, холодный компресс.
5. Резиновая или полиэтиленовая защитная прокладка.
6. Кувшин или ковш для добавления горячей воды.

Процедура

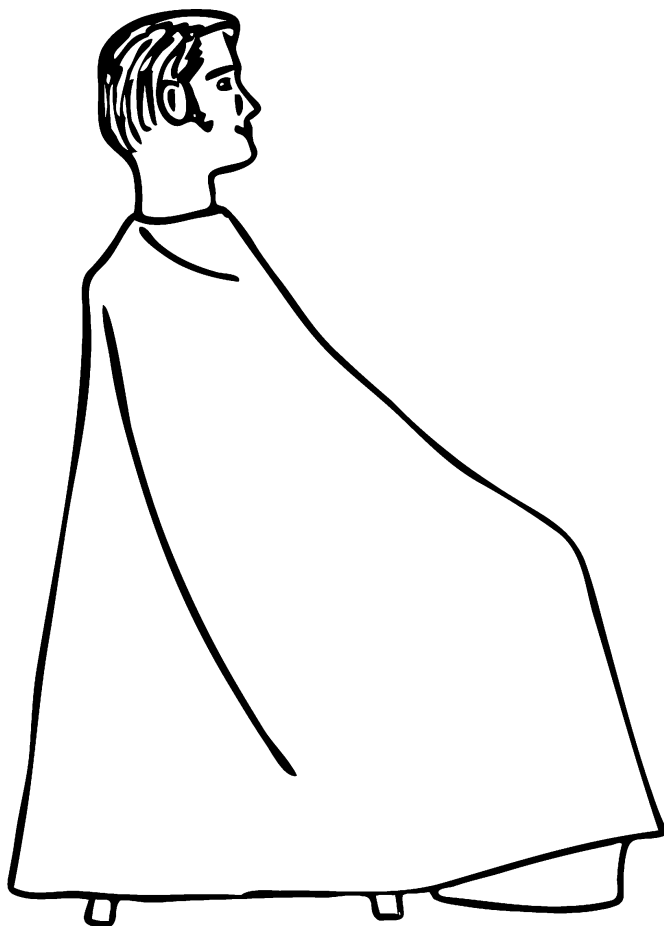
1. Пациент может лежать или сидеть.
2. Пациент должен быть как следует укрыт простыней.
3. Температура воды должна быть 39,5 °С — 40 °С.

4. Вода должна доходить пациенту хотя бы до лодыжек.
5. Помогите пациенту опустить ноги в ванну, но прежде убедитесь в том, что вода не слишком горяча.
6. Убедитесь, что простыня, которой накрыт пациент, прикрывает и ванну.
7. Время от времени добавляйте горячей воды, постепенно повышая температуру до 43,5 °С. Во избежание нежелательных эффектов вы должны быть готовы в любой момент вынуть ноги пациента из горячей воды. Не забывайте также пробовать температуру воды перед погружением в нее ног пациента.
8. В течение 10–30 мин. периодически проверяйте, наблюдается ли у пациента потоотделение.
9. Если необходимо, наложите на голову холодный компресс.
10. По окончании процедуры облейте ноги пациента холодной или даже ледяной водой, вытрите их насухо и хорошо укутайте. Примите меры предосторожности против возникновения озноба. Как вариант — закончите процедуру, минуя обливание ног холодной водой.
11. Если пациент пропотел, по окончании процедуры протрите его спиртом или каким-либо другим способом охладите его тело.

Проводя процедуру в сидячем положении, прежде всего постелите на стул полотенце. Начинайте процедуру при температуре 40 °С



ПОДГОТОВКА К ГОРЯЧЕЙ НОЖНОЙ ВАННЕ



ГОРЯЧАЯ НОЖНАЯ ВАННА

Время — от 10 до 30 минут

Помогите пациенту сесть. Погружая его ноги в ванну, поддерживайте их руками. Накройте пациента, стул и ванну простыней.

Горячая припарка

Горячая припарка — нагревание определенных участков кожи с помощью специальной прокладки, погруженной в горячую воду и отжатой. В качестве прокладки можно использовать полотенце. Горячая припарка обычно комбинируется с другими процедурами, перечисленными в части I (см. оглавление). Прокладка для припарки изготавливается из материала, хорошо впитывающего влагу. Размеры прокладки должны быть в пределах 30–60 см при толщине 0,5 см. Наложение припарки должно производиться только испытанными надежными способами, для чего следует попрактиковаться на здоровом пациенте.

Назначение и эффект

1. Для увеличения температуры тела.
2. Как средство повышения активности белых кровяных телец.
3. Для усиления притока крови к поверхности кожи, что ослабляет застойные явления во внутренних органах.
4. Для ослабления мышечных спазмов посредством усиления кровообращения и снятия мышечного напряжения.
5. Как средство ослабления боли в суставах.
6. Для облегчения болезненных ощущений во внутренних органах.
7. Для улучшения очищения организма путем обильного потоотделения.

8. Как стимулирующее или успокоительное средство — в зависимости от температуры и продолжительности процедуры.

Показания

1. Нервная и суставная боль.
2. Ригидность (скованность, перенапряжение) мышц.
3. Бессонница.
4. Прогревание мышечных тканей в процессе предмассажной подготовки.
5. Подготовка к холодovým процедурам.
6. Гиперемия (покраснение) дыхательных путей вследствие простуды, бронхита, плеврита (при лечении плеврита недопустимо охлаждение тела).
7. Неврозы — процедура применяется как успокоительное средство для позвоночника.
8. Стимуляция потоотделения.

Противопоказания

1. Бессознательное состояние.
2. Паралич отдельных частей тела.
3. Диабет.
4. Отеки, водянка, варикозное расширение вен на ногах.
5. Злокачественные опухоли.
6. Предрасположенность к кровоизлияниям.
7. Язва желудка и пищеварительного тракта.

Важные замечания

1. Удостоверьтесь, что вода в горячей ножной ванне не обожжет ноги пациента. При проведении процедуры учитывайте его возраст и жизненные силы.
2. Не забудьте спросить у пациента, не обжигают ли его припарки. Если они слишком горячи, вытрите кожу насухо и проложите полотенце между кожей и припаркой.
3. Убедитесь, что пациент правильно укрыт.

4. Перед началом процедуры определите состояние пациента.
5. Начинайте процедуру в теплом помещении, убедитесь, что нет сквозняка.
6. Помните, что продолжительность и частота в значительной степени влияют на эффект проводимой процедуры:
 - а) для достижения стимулирующего эффекта аппликации должны быть кратковременными (3–5 мин.), очень горячими и сопровождаться охлаждением тела;*
 - б) для достижения успокоительного эффекта аппликации должны быть более продолжительными (6–10 мин.) и умеренно теплыми.*
7. Будьте особенно внимательны, проводя процедуры с худыми или пожилыми людьми, а также с детьми.
8. Избегайте возникновения озноба.
9. Будьте осторожны, чтобы не занести инфекцию.
10. Держите полотенце под припарками сухим, так как влажность увеличивает возможность ожога пациента.
11. Участки тела, где кости находятся близко от поверхности кожи, особенно чувствительны к ожогам, так что следует иметь под рукой дополнительные полотенца для того, чтобы в случае необходимости надежно защитить эти места.

Оборудование

1. Большое шерстяное одеяло — 1.
2. Простыня — 1.
3. Подушка — 1.
4. Большие ведра — 2.
5. Оральный (для определения температуры тела при ее измерении в ротовой полости) термометр — 1.
6. Полотенца — 10.
7. Термометр для измерения температуры воды — 1.

8. Тонометр и стетоскоп для измерения кровяного давления — 1 (желательно иметь, но не обязательно).
9. Прокладки и покрывала для припарки — по 5.
10. Большой котел или бак — 1.
11. Таз с ледяной водой.
12. Массажная рукавица.
13. Один или два куска холщовой ткани для компресса.

Подготовка к процедуре

1. Метод с использованием кипятка:
 - а) сложите большое банное полотенце по длине и скрутите его, насколько возможно. Погрузите середину полотенца (приблизительно на $3/4$) в кипяток и дайте ткани основательно пропитаться водой;
 - б) вытащите полотенце из воды и с силой разведите его концы, чтобы, насколько это возможно, выжать из него воду. Встряхните полотенце за один конец, и оно распрямится;
 - в) приложите нагретое полотенце к поверхности кожи пациента и, во избежание ожога, будьте готовы быстро снять его. Необходимо тщательно следить за тем, чтобы вовремя убрать полотенце. Отшлифуйте навык в проведении этой операции, прежде чем практиковать на людях. Если нагретое полотенце слишком горячо для пациента, необходимо положить на тело сначала сухое полотенце, а уже на него — нагретое влажное;
 - г) накройте сверху другим сухим полотенцем;
 - д) повторите процедуру 3–4 раза. В промежутке между прикладыванием нагретых полотенец протрите быстрыми движениями поверхность тела тканью, смоченной в ледяной воде, а затем быстро промокните оставшуюся влагу. Если кожа останется влажной, это может вызвать ее ожог при следующей аппликации, поэтому поверхность кожи надо вытирать насухо.
2. Метод с использованием пара:

- а) намочите и выжмите 5 больших банных полотенец или прокладок для припарки (хлопчатобумажных или шерстяных);*
 - б) положите полотенца или прокладки на решетку автоклава;*
 - в) налейте необходимое количество горячей воды в котел под решетку и кипятите ее в течение 20 минут, причем полотенца или прокладки не должны касаться воды.*
3. Микроволновый метод:
 - а) возьмите большое банное полотенце, смочите в холодной воде и выжмите его;*
 - б) поместите полотенце в специальный черный пластмассовый футляр;*
 - в) загрузите футляр с полотенцем в микроволновую печь и включите ее на 4 минуты;*
 - г) быстро достаньте полотенце и приложите его к поверхности тела. Если полотенце слишком горячее, перед аппликацией подложите под него другое, сухое полотенце.*

Процедура

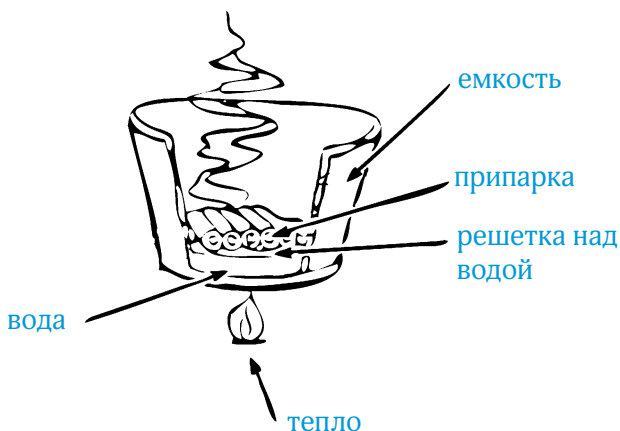
1. Измерьте и запишите температуру пациента.
2. Измерьте и запишите пульс и частоту дыхания.
3. Измерьте и запишите кровяное давление.
4. Предложите пациенту раздеться и наденьте на него халат.
5. Постелите на кушетку или стол покрывало, а на него — простыню.
6. Предложите пациенту лечь на простыню и целиком укутайте его покрывалом, оставив открытой только голову.
7. Подготовьте в ведре воду для горячей ножной ванны (40 °С). Ведро наполняйте наполовину. Подложив руки под ступни пациента, погрузите ступни в воду. Полностью закройте ведро и ноги простыней и покрывалом.

8. Приложите одну припарку под спину пациента.
9. Приложите две припарки на грудную клетку. Подождите 3–5 минут. Когда припарки перестанут ощущаться пациентом, их необходимо сменить.
10. Между припарками массируйте тело холодной рукавицей и вытирайте его насухо.
11. Сделайте 3–4 перемены для достижения хорошей реакции; кожа в месте наложения припарки должна покраснеть.
12. Остудите тело пациента, растерев его или холодной массажной рукавицей, или небольшим полотенцем, которое предварительно следует намочить в холодной воде, отжать и сложить вчетверо.
13. Вытрите тело пациента насухо.
14. Накройте пациента и дайте ему отдохнуть по меньшей мере 30 минут.



ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИПАРКИ НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ И СПИНУ

Горячая ножная ванна, 5 припарок (1 — для спины, 2 — для грудной клетки, 2 запасные — в котле), 3—5 шерстяных покрывал, 6 банных полотенец, емкость с ледяной водой для холодного компресса.



НАГРЕВАНИЕ ПРИПАРОК