

Irena Ponikowska

nowoczesna medycyna uzdrowiskowa

**Konstancin-Jeziorna
2017**

Copyright: Irena Ponikowska, Wydawnictwo ALUNA
Autorem rozdziału 1.2 jest prof. David Ferson.

Wydanie drugie
Konstancin-Jeziorna 2017

ISBN 978-83-932504-9-3

Projekt i opracowanie graficzne: Joanna Gębalska
Projekt okładki: Joanna Gębalska

Wydawca:
Wydawnictwo ALUNA
ul. Z. M. Przesmyckiego 29
05-510 Konstancin-Jeziorna

Spis treści

Wstęp	8
1. Z dziejów lecznictwa uzdrowiskowego	12
1.1. Najważniejsze fakty z historii zdrojownictwa	12
1.2. Historia lecznictwa uzdrowiskowego w Stanach Zjednoczonych Ameryki	16
1.2.1. Przeszłość	17
1.2.2. Współczesność	23
1.2.3. Przyszłość	28
2. Znaczenie lecznictwa uzdrowiskowego we współczesnej medycynie	31
3. Zasady działania zabiegów uzdrowiskowych	35
3.1. Odczyn uzdrowiskowy	37
3.2. Przebieg zmian reakcji organizmu na bodźce lecznicze	38
3.3. Mechanizm powstawania reakcji na bodźce lecznicze	41
3.4. Rola autonomicznego układu nerwowego w leczniczym działaniu zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych	42
3.4.1. Objawy i choroby autonomicznego układu nerwowego	44
3.4.2. Leczenie zaburzeń autonomicznego układu nerwowego	45
3.4.3. Mechanizm działania zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych na układ autonomiczny	46
3.4.4. Mechanizmy odruchowe wynikające z segmentarnego unerwienia	47
3.4.5. Odruchy wegetatywne	48
3.4.6. Leczenie fizykalne neuropatii wegetatywnych	50
3.5. Działanie lecznicze wód mineralnych i borowin	52
4. Pierwsze kroki na drodze do uzdrowiska	54
4.1. Wskazówki dla lekarzy kierujących na leczenie uzdrowiskowe	54
4.2. Sposoby kierowania chorych do uzdrowiska	56
4.3. Turystyka uzdrowiskowa	60
4.4. Wybieramy uzdrowisko	62

4.5. O czym chorzy powinni wiedzieć przed wyjazdem do uzdrowiska	68
4.6. Podróż i pierwsze dni w uzdrowisku	71
5. Uzdrowiskowe naturalne surowce lecznicze	74
5.1. Mineralne wody lecznicze	74
5.1.1. Klasyfikacja wód mineralnych	76
5.1.2. Występowanie wód leczniczych i mineralnych w Polsce	77
5.2. Sole lecznicze	77
5.2.1. Sposoby wykorzystywania soli dawniej i obecnie	78
5.2.2. Fizjologiczna rola soli w organizmie człowieka	79
5.3. Peloidy	82
5.4. Gazy lecznicze	85
5.4.1. Dwutlenek węgla w przyrodzie i w lecznictwie	85
5.4.2. Ozon w przyrodzie i lecznictwie	89
6. Uzdrowiskowe metody lecznicze	92

METODY SPECYFICZNE DLA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO

6.1. Balneoterapia – leczenie wodami leczniczymi	93
6.1.1. Wody lecznicze	93
6.1.2. Kąpiele lecznicze	98
Kąpiele solankowe	98
Kąpiele solankowe sztuczne	100
Kąpiele kwasowęglowe	100
Kąpiel gazowa w dwutlenku węgla	103
Kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe	103
Kąpiele radoczynne	106
Kąpiele ozonowe	107
Gdzie i z jakich kąpielii można skorzystać w Polsce?	107
6.1.3. Krenoterapia – leczenie pitnymi wodami mineralnymi	108
Dokąd pojechać, aby skorzystać z kuracji pitnej	109
Picie wód mineralnych butelkowanych	111
6.1.4. Inhalacje	113
Rodzaje zabiegów inhalacyjnych	114
6.1.5. Irygacje i płukanie jam ciała	115

6.2. Peloidoterapia – leczenie borowiną	116
6.2.1. Zastosowanie zabiegów borowinowych	119
6.2.2. Rodzaje zabiegów borowinowych	120
6.2.3. Zabiegi z pasty borowinowej	122
6.2.4. Preparaty borowinowe	124
6.2.5. Zabiegi z użyciem fango	126
6.2.6. Uzdrowiska, w których można leczyć się zabiegami borowinowymi	126
6.3. Hydroterapia – leczenie wodą	126
6.3.1. Działanie lecznicze zabiegów wodnych	127
6.3.2. Rodzaje zabiegów wodnych	129
6.4. Termoterapia – leczenie energią cieplną	133
6.4.1. Ciepłolecznictwo	133
6.4.2. Krioterapia – zimnolecznictwo	139
6.5. Fizykoterapia – leczenie energiami	144
6.5.1. Światłolecznictwo	145
6.5.2. Ultrasonoterapia – leczenie ultradźwiękami	149
6.5.3. Elektrolecznictwo	150
6.5.4. Magnetoterapia	155
6.6. Masaż leczniczy	158
6.7. Kinezyterapia – leczenie ruchem	160
6.8. Klimatoterapia – leczenie klimatem	182
6.8.1. Zabiegi klimatoterapeutyczne	183
6.8.2. Meteorotropizm	188
6.8.3. Walory krajobrazowe uzdrowisk polskich	190
6.8.4. Subterraneoterapia (speleoterapia)	192
6.9. Fitoterapia – leczenie ziołami	196
METODY NIESPECYFICZNE DLA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO	
6.10. Żywnienie prawidłowe i dietetyczne	200
6.10.1. Podstawy prawidłowego, zdrowego żywienia	200
6.10.2. Leczenie dietetyczne w uzdrowisku	203
6.11. Psychoterapia uzdrowiskowa	214
6.12. Edukacja i promocja zdrowia w uzdrowisku	221
6.13. Farmakoterapia	225

7. Programy lecznicze oraz zasady łączenia zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych	227
7.1. Metody i sposoby leczenia w Uzdrowskim Szpitalu Klinicznym w Ciechocinku	227
7.2. Kojarzenie metod balneologicznych i fizykoterapeutycznych	235
7.2.1. Metody łączenia zabiegów fizjoterapeutycznych jeden po drugim (typ I)	236
7.2.2. Metody skojarzone stosowane równocześnie (typ II)	237
7.2.3. Kojarzenie metod fizjoterapeutycznych z farmakoterapią (typ III)	238
8. Wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowskiego	238
9. Wskazówki dla chorych przyjmujących zabiegi balneologiczne	240
10. Wszystko, co należy wiedzieć po zakończonym leczeniu uzdrowskim	256
10.1. Jak długo utrzymują się wyniki leczenia uzdrowskiego?	256
10.2. Jak postępować, aby przedłużyć dobre wyniki lecznicze?	257
10.3. Domowe zabiegi balneologiczne i fizykalne	259
10.3.1. Zabiegi wodne profilaktyczne i metody wodolecznicze	263
10.3.2. Proste zabiegi przegrzewające i ochładzające	272
10.3.3. Domowa kinezyterapia	274
11. Krótki przewodnik po uzdrowskach polskich	275
12. Spa i wellness w uzdrowsku	318
12.1. Najczęściej stosowane zabiegi w ośrodkach spa wellness	320
13. Najważniejsze nazwy i definicje stosowane w medycynie uzdrowskiej	324
14. Bibliografia	328

Przedmowa do wydania II

Z uwagi na duże zainteresowanie głównie lekarzy niniejszą pozycją i jednocześnie wyczerpanie nakładu poprzedniej edycji, postanowiliśmy wznowić tę publikację. Tym bardziej, że inne podręczniki z tej dziedziny również są na wyczerpaniu lub też uległy dezaktualizacji. W obecnym wydaniu podręcznika poprawiliśmy wszystkie zauważone i zgłoszone usterki w stosunku do poprzedniego wydania. W związku z ukazaniem się w 2015 roku *Encyklopedii Balneologii i Medycyny Fizykalnej* dokonano również pewnych zmian nomenklaturowych tak, aby były one zgodne z *Encyklopedią...*, która jest rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Balneologii i Medycyny Fizykalnej oraz ówczesnego Krajowego Konsultanta w dziedzinie Balneologii i Medycyny Fizykalnej. Pragnę zaznaczyć jednak, że nadal jest to tylko wydawnictwo kompendialne służące do ogólnego poznania medycyny uzdrowiskowej. Specjalistyczna wiedza powinna być pogłębiona przez inne podręczniki oraz systematyczne czytanie czasopisma *Acta Balneologica*.

Prof. dr hab. Irena Ponikowska

Wstęp

Człowiek żyjący we współczesnym świecie jest narażony na liczne choroby i zagrożenia. Dlatego też powinien posiadać świadomość zdrowotną, a więc wiedzę z zakresu najczęściej występujących chorób, a także umiejętnie radzić sobie z dolegliwościami. Obecnie człowiek chce żyć nie tylko dłużej, ale i lepiej, stąd istnieje duże zapotrzebowanie społeczne na metody lecznicze, które poprawiają jakość życia, są przy tym łatwo dostępne i nie powodują skutków ubocznych. Takimi metodami dysponuje leczenie uzdrowiskowe, które zajmuje się leczeniem chorób przewlekłych, profilaktyką i rehabilitacją.

Choroby przewlekłe stanowią największy problem współczesnej medycyny, gdyż dotyczą dużej, stale zwiększającej się populacji ludzi, a poza tym skracają życie, pogarszają jego jakość i pochłaniają ogromne koszty. Do tego typu chorób można zaliczyć zaburzenia metaboliczne, np. miażdżycę powodującą zawał serca i mózgu, a nawet amputację kończyn, cukrzycę, która prowadzi do ślepoty, chorób serca, nerek i – również – amputacji kończyn. Zagrożeniem dla życia i zdrowia jest też otyłość, gdyż sprzyja rozwojowi miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób serca, kamicy dróg żółciowych, chorób nowotworowych, oraz powoduje przeciążenie stawów biodrowych, kolanowych i kręgosłupa.

Człowiek ma jednak szansę na obronę przed tymi chorobami i bynajmniej nie musi rezygnować z dobrodziejstw dobrze rozwiniętej cywilizacji, w której żyje. Jak wskazują badania, zdrowie człowieka zależy przynajmniej w 50% od jego zachowań, na które ma wpływ, a tylko w 10-15% od działań medycyny naprawczej.

Człowiek powinien sam czuwać nad swoim zdrowiem, wcześniej wykonywać badania profilaktyczne ukierunkowane na wykrywanie czynników ryzyka i odpowiednio wcześniej podjąć leczenie. Naprzeciw tym problemom wychodzi lecznictwo uzdrowiskowe, które prowadzi zorganizowaną formę leczenia wielu chorób oraz profilaktykę. W czasie leczenia uzdrowiskowego można wykonać szereg badań diagnostycznych, które pozwalają na prawidłowe ukierunkowanie.

Mamy nadzieję, że niniejsza książka będzie służyć pogłębieniu wiedzy o medycynie uzdrowiskowej i pozwoli na uświadomienie korzyści, jakie można uzyskać z tej terapii. Człowiek chory posiadający wiedzę staje się aktywnym partnerem dla lekarza, pozbywa się lęku przed chorobą, uzyskuje lepsze wyniki leczenia. Wiedza zawarta w tej książce ma przekonać czytelnika, że nie tylko leki i zabiegi operacyjne są jedynymi dla niego dostępnymi metodami, ale możliwe jest dodatkowe zastosowanie innych metod, które przyniosą duże korzyści zdrowotne i są przy tym nieinwazyjne i nie szkodliwe. Do tych metod zaliczyć należy procedury stosowane w lecznictwie uzdrowiskowym. Balneologia i medycyna uzdrowiskowa jest dziedziną komplementarną, co oznacza, że uzupełnia i intensyfikuje wyniki lecznicze uzyskane innymi metodami, nie wywołując przy tym skutków ubocznych.

W wielu krajach europejskich balneologia jest uznaną naukową dziedziną wiedzy medycznej. Ma określone pole działania w zakresie udzielania świadczeń zdrowotnych, co oznacza, że nie wszystkie choroby można leczyć tymi metodami. W Polsce lekarze uczą się tej dziedziny, która nazywa się Balneologia i Medycyna Fizykalna na studiach specjalistycznych. W tej książce zajęliśmy się współczesną medycyną uzdrowiskową, która uwzględnia postęp w ogólnej medycynie, postęp techniczny i zachowuje co najcenniejsze z tradycji i wielowiekowych doświadczeń.

Naszą książkę rozpoczęliśmy rozdziałem dotyczącym historii lecznictwa uzdrowiskowego w Europie i Ameryce. Nie tak dawno, bo jeszcze w XIX i na początku XX wieku, metody lecznictwa uzdrowiskowego były podstawowymi sposobami na ratowanie

zdrowia. Od rozwoju medycyny uzdrowiskowej i jego poziomu zależało zdrowie ówczesnego społeczeństwa. Również w USA leczenie uzdrowiskowe w tym okresie było dobrze rozwinięte.

Dużo miejsca w naszej publikacji poświęciliśmy na przybliżenie metod stosowanych w leczeniu uzdrowiskowym, omawiając ich działanie i zastosowanie lecznicze. W jednym z rozdziałów przedstawiliśmy praktyczne wskazówki dla osób korzystających z zabiegów balneologicznych. Prawidłowe zachowanie się pacjenta w czasie przyjmowania zabiegów i zaraz po ich zakończeniu, pozwala uzyskać lepsze i trwalsze wyniki leczenia. Omówiliśmy także zagadnienia edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz zasady racjonalnego żywienia i leczenia dietetycznego osób otyłych. W końcowej części książki informujemy pacjenta, co należy zrobić, aby przedłużyć wyniki uzyskane podczas leczenia w uzdrowisku. Rady, jak można sobie pomóc, jeżeli po pewnym czasie po leczeniu uzdrowiskowym ponownie pojawią się dolegliwości chorobowe, można znaleźć w następnym rozdziale. W tym celu wykorzystać można proste zabiegi balneologiczne wykonywane w domu, które ponadto mogą stanowić metody hartowania organizmu, służące zapobieganiu chorobom.

Wieloletnie nasze doświadczenie i wiedza w zakresie leczenia uzdrowiskowego pozwoliły na przygotowanie własnych autorskich programów leczniczych realizowanych w Uzdrowiskowym Szpitalu Klinicznym w Ciechocinku pod kierownictwem prof. Ireny Ponikowskiej. Na końcu książki zamieściliśmy krótki przewodnik-informator o uzdrowiskach polskich. Każde uzdrowisko scharakteryzowaliśmy, omawiając jego warunki klimatyczne, położenie, kierunki lecznicze, stosowane metody lecznicze oraz zakłady leczenia uzdrowiskowego (sanatorium, szpital uzdrowiskowy). Podjęliśmy też próbę zebrania informacji o szczątkowo funkcjonujących uzdrowiskach w Ameryce oraz omówiliśmy nieco szerzej te miejscowości, które mają dużą szansę na rozwój leczenia uzdrowiskowego.

Chcielibyśmy, aby wiedza zawarta w tej książce była przydatna osobom, które mają dolegliwości wynikające z obecności chorób przewlekłych, lub są wynikiem podeszłego wieku, zniedołężnienia,

lub też występują u nich czynniki ryzyka chorób nie dających jeszcze objawów. Lekarzom nie będącym specjalistami z balneologii i medycyny fizykalnej publikacja ta przypomni metody lecznicze z dziedziny komplementarnej, które mogą przynieść ulgę w cierpieniu swoich pacjentów, gdyż leczenie uzdrowiskowe intensyfikuje leczenie farmakologiczne, usprawnia fizycznie i psychicznie chorych, poprawia jakość życia chorych, nie wywołuje skutków ubocznych. Stąd też niektóre rozdziały mogą być dosyć trudne w zrozumieniu dla przeciętnego czytelnika jak np. rozdział dotyczący roli w lecznictwie uzdrowiskowym autonomicznego układu nerwowego czy rozdział o naturalnych surowcach leczniczych, kojarzeniu metod balneologicznych i kilka innych, które kierujemy głównie do lekarzy. Lekarze pracujący w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego oraz kierujący do tego leczenia mają w książce zebrane najważniejsze wiadomości z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego.