

## СПА процедурите като елемент от превенцията на сърдечно-съдовите заболявания

Елена Жекова, Йордан Гавраилов, Светла Шопова

**Summary:** *The prevention of cardiovascular diseases could help saving numerous lives, decreasing many sick people's sufferings from chronic diseases and last but not least it could save a lot of money which is normally spent on treatment.*

*Specialists claim that cardiovascular diseases take the first place in Europe as reason for death or disability. Avoiding, decreasing, eliminating risk factors related with cardiovascular diseases represents an essential part of their prevention program.*

*By elaborating and applying complex prevention programs for cardiovascular diseases practically combines pleasures with undeniable health advantage. Of course, the principle "it should not harm" is used here combined with the strict control of the indications and the contraindications of diseases.*

**Key words:** *prevention, cardiovascular diseases, risk factors, SPA programs, indications and contraindications*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Разработване на активна превантивна стратегия по целия свят се утвърждава като основен подход. Насоките включват информираност на хората за основните рискови фактори, както и стремеж към изграждане на здравословен начин на живот. Под "начин на живот" се разбира широкия спектър от дейности, свързани с хранителния режим и култура, физическата и трудова активност, поведенчески характеристики, режим на труд и почивка. Като основни рискови фактори за ССЗ могат да се посочат: стресът, липсата на пълноценна почивка, недоспиването, храненето с вредни и мазни храни, приемът на наркотични вещества, тютюнопушенето, злоупотребата с алкохол и др. Допълнителни рискови фактори: пол и възраст, придружаващи заболявания, наследствена обремененост, нарушения в мастната обмяна. За развитие на ССЗ от основно значение са две патологични изменения-артериална хипертония и развитието на атеросклероза.

Пътят към изграждане на целесъобразна личностна система е комплексен и изисква постоянство и мотивация. Това ни най-малко не означава, че всеки трябва да „тича по 1 час всеки ден“ или „да се храни само със салати и плодове“.

Съществуват стратегии за изграждане на здравословен начин на живот. Медицинският персонал трябва активно да участва в разясняването и предоставянето на информация за промените, необходими за превенция на сърдечно-съдовите заболявания. Те са:

**1. Тютюнопушене** – Всеки пушач трябва да бъде насърчаван да откаже или поне да намали цигарите - под 10 на ден.

**2. Здравословно хранене** – препоръки спрямо профила на пациента

**3. Спорт** – Всеки човек трябва да бъде поощрен да повиши физическата си активност до нива, свързани с нисък риск за развитие на сърдечно-съдови заболявания. Целта е поне по 30 мин. на ден човек да извършва физическа активност. Подходящи спортове са: ходене, плуване, тенис и др.

**4. Профилактични прегледи** – рутинният преглед, който се провежда от личния лекар (преслушване, с измерване на кръвното налягане, измерване индекса на телесна маса, на кръвна захар, на холестерола), може да е много ценен за откриването на отклонения от нормата и пристъпване към вземане на навременни мерки, за да не се стигне до усложнения.

**5.Справяне със стреса.**

Основна цел на терапията, било превантивна, профилактична или при болни пациенти със сърдечно-съдово заболяване е да се постигне максимално намаляване

на дългосрочния общ риск за сърдечносъдова и мозъчносъдова заболяемост и смъртност. Това изисква контрол върху всички установени рискови фактори.

**Целта на доклада** е изработване на комплексна програма за превенция на ССЗ прилагана в СПА център.

**Задачите:**

1. Препоръки за ползване на програмата.
2. Разясняване на ползата от инвестиция в здравето ни сега съчетано с удоволствия.
3. Задължително запознаване с комплекс противопоказания за ползване на програмата .

**ИЗЛОЖЕНИЕ**

В буквален превод от Sanus Per Aquam, СПА означава здраве чрез вода.

В днешно време терминът СПА се е наложил трайно в съзнанието на хората, като място, на което се чувстват специални и красиви и процедури, които ги подмладяват и зареждат с максимум доза енергия. А когато човек е здрав и е изпълнен със сила и феерично настроение, чудесата се случват сами. Усмивнат той привлича усмивките. Енергийно зареден човек е спокоен и отпочинал, готов да поеме предизвикателствата на живота.

Събрани в едно естествени и преформирани фактори в уютна, комфортна, екзотична обстановка всеки избира от кой извор на здравето и красотата да черпи сила и енергия за пълноценен и дълъг живот.

Музика за тялото и душата, аромати, въздух и енергия, събрани в едно: в силата на водата и нейните съставки. Например – джакузито, ваната с мляко, масажът с мед и шоколад, терапията с вулканични камъни, успокояващата музика, пламъка на свещите, любимото етерично масло, мирисът на дървената сауна, цветята по тялото ... и още много други. Всички тези удоволствия и спа процедури, са най-новия и актуален метод за борба със стреса, връзка с природата и воденето на здравословен начин на живот на съвременния, модерен човек.

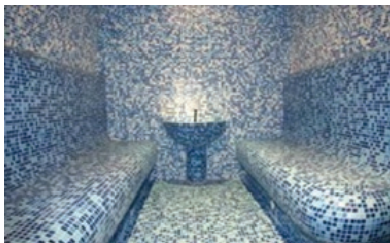


Фиг.1

От векове наред хората използват здравословните свойства на минералната, както и на морската вода. В това число, изключение не прави и България. Тя представлява един райски кът, богат на повече от 800 минерални извори, чието лековито въздействие е било усвоено още от траките, римляните и древните гърци. Сандански, Велинград, Хисаря, Девин, Кюстендил, Свети Константин и Елена, Поморие са само част от курортите, където силата на минералната вода, морската

вода и лечебната кал се използват за лечение, профилактика, или просто отмора и релакс.

Все по-застъпена става фитотерапията (лечение с билки и растения - мента, маточина, лайка, липа, лавандула), таласотерапията (лечение с водорасли и морски соли) и ароматерапията (лечението чрез ароматни вани, инхалации, етерични масла и лосиони, ароматизирани свещи и пръски свежест). Ако ще е вана – нека да е ароматна или билкова. Ако ще е масаж – нека да е с водорасли, или воден (така наречения душ „Виши“, при който тялото се масажира от водни струи). Спа процедурите се редуват, а тялото и духа отпочиват и се подготвят за следващата доза положителна енергия и удоволствия.



Фиг. 2

Парната баня, например, наричана още турска баня (хамам) ни пренася в света на Ориента. Смята се, че разпускащите и лечебни свойства на парата са били усвоявани още по времето и на древните Гърци и Римляните. Тя е предпочитаният начин за релаксиране и отмора след активни спортни занимания.

Като въвеждаща спа процедура, с подобен ефект на парната баня е сеансът в сауната.

Задължително условие, обаче, след всяка една парна баня или сауна е охлаждането, или така наречената ледена шокова терапия. Съществуват ледени души (наричани Шотландски контрастни души), ледено езеро и др., освежаващи тялото след сауна. Охлаждащите процедури зареждат организма с невероятен прилив на енергия и го подготвят за следващите спа процедури.

Програмата, която предлагаме ние е:

1. Плуване и аквагимнастика (водна) в басейн с минерална вода.
2. Лечебен масаж.
3. Детоксикация на организма/ апаратна, йонизираща, лазерна/.

Съчетаване на термичните, химичните, механични свойства на водата/ минерална изворна, морска/ и практикуване на даден вид спорт/ плуване, водна гимнастика и др./ е незаменима комбинация. Благодарение на масажа, кожата става по-мека и еластична, подобрява се кръвообращението и се балансират енергийните системи в организма. Не на последно място, разбира се, масажите действат положително и успокояващо на нервната система.

Детоксикацията на организма е един безвреден, модерен и лесно осъществим метод за предотвратяване и помощ при лечението и превенцията на сърдечно-съдовите и мозъчно-съдовите заболявания, както и начин за борба с излишния холестерол, триглицериди, свободни радикали и токсини в тялото, като база за множество други заболявания и наднормено тегло.

По закон всяко правило си има изключение. За съжаление противоположни за СПА програма са хора с:

- Остри възпалителни заболявания;
- Хронични процеси в остър стадий;
- Кръвотечения;

- Злокачествени новообразувания;
- Доброкачествени образувания с тенденция за нарастване;
- Активна туберкулоза;
- Дълбок тромбофлебит на вените;
- Ритъмни и проводни нарушения;
- Сърдечно – съдови заболявания 2 – 3 степен;
- Артеросклероза, протичаща с ярко изразени поражения на кръвоносните съдове, сърцето и главният мозък;
- Хипертония в 2-3 степен;
- През втората половина на бременността;
- Плачеща екзема;
- Цироза на черният дроб.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Почти всеки от нас тайно или явно мечтае да намери начин за чудодейно преобразяване - да изпие вълшебни таблетки или да се намаже с крем и за час да стане по-строен, по-млад, да се излекува. Надеждите и мечтите са едно, а реалността... чудеса няма. Въпреки това, има начини за решаване, ако не на всички, то поне на по-голямата част от проблемите, които ни преследват и се дължат на напрегнатото ни ежедневие и стрес, лошата екосреда, отслабване на имунитета, предпазване от заболявания. Един от тях е СПА-вълшебно лечение, връзка с природата, бягство от стреса, комплексно положително въздействие върху организма. Разбира се, разчитайки единствено на собствената си воля и желание за здраве и благополучие.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Орбецова, В., Замфирова, В., Сърдечно-съдови заболявания, том 1
- [2] Проданов, Г., Хигиена и здравно образование, Астарта, Пловдив, 2011, 86-120УРА
- [3] Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014 - 2020 г.
- [4] <http://fortunaspa.net/>

### **За контакти:**

Елена Жекова, студентка трети курс специалност Рехабилитатор, Медицински колеж "Проф. А. Златаров", гр. Бургас, тел.: 0885445862, e-mail: deahbs@unacs.bg

**Докладът е рецензиран.**