

# Что такое гипокситерапия



Горный воздух обладает уникальными целительными свойствами. Известно, что даже кратковременный отдых в горах придает мощный прилив сил и благотворно сказывается на состоянии всех физических функций организма.

Поскольку отдых в горах могут позволить себе лишь единицы, курортология задалась вопросом, как можно расширить применение горного воздуха в терапевтических целях, избегая при этом длительного периода акклиматизации к условиям большой высоты. С этой задачей блестяще справилась гипокситерапия, которая входит сейчас в лечебно-профилактические программы всех прогрессивных курортных учреждений. Эта методика является инновационной, поэтому стоит подробнее остановиться на вопросе о том, что такое гипокситерапия и в чем заключаются ее полезные свойства.

Термин «гипоксия» в переводе с греческого означает «кислородная недостаточность». Поэтому гипокситерапия буквально трактуется как лечение через кислородное голодание. Гипокситерапию по-другому называют еще система «Горный воздух», гипоксическая тренировка, нормобарическая гипокситерапия. Все это определяет немедикаментозную методику лечения посредством реанимирования внутренних возможностей человеческого организма при воссоздании условий нехватки кислорода.

Человек дышит воздухом, в котором искусственно снижено содержание кислорода, но общее атмосферное давление при этом не меняется. Тем самым предоставляется возможность дышать горным воздухом, находясь на равнине, в привычных условиях, т.е. без акклиматизации. А поочередное вдыхание разреженного и обычного воздуха еще более усиливает терапевтический эффект.

Современная технология проведения гипокситерапии заключается в том, что аппарат (гипоксикатор) искусственно, при нормальном барометрическом давлении генерирует гипоксическую смесь газов (на 10-20% кислорода приходится 90-80% азота), которая поступает через гибкий шланг к лицевой маске для фракционированного вдыхания.

Пациенту, направленному на гипокситерапию, проводится предварительная проба на переносимость кислородной недостаточности. При появлении таких ярко выраженных реакций, как повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, одышка проводить процедуру нельзя ввиду высокой индивидуальной чувствительности к гипоксии.

Гипокситерапия осуществляется фракционно в циклическом режиме: 5 минут пациент дышит гипоксической смесью, следующие 5 минут – обычным атмосферным воздухом и так далее. Всего за одну процедуру проводится до 10 таких циклов. При этом в течение процедуры проводится постепенное снижение концентрации кислорода в гипоксической смеси с 20% до 10%. Продолжительность дыхания «горным воздухом» за одну процедуру составляет в среднем 30-60 минут при общей длительности процедуры соответственно 60-120 минут.

Гипокситерапия вызывает ряд позитивных сдвигов в организме: ускоряется кровообращение, метаболические процессы в клетках, углубляется дыхание, улучшается вентиляционно-дренажная функция бронхов и легких, интенсивно выводится мокрота. Терапевтическое действие гипокситерапии выражается в увеличении кислородной емкости тканей, усилении их способности к резервированию кислорода, развитию сократительной функции сердечной мышцы, облегчении внешнего дыхания у астматиков, повышении общего тонуса и работоспособности организма.

Рекомендуемый курс лечения гипокситерапией составляет от 10 до 20 процедур, проводимых ежедневно или через день. При нормальном ходе процедуры пациент не чувствует удушья или каких-либо неприятных ощущений, напротив, его посещает заряд бодрости и сил. Система горного воздуха прекрасно сочетается с базовым медикаментозным лечением и используется в качестве дополнительного средства оздоровления, а также может играть самостоятельную роль терапевтической или профилактической процедуры. Благоприятное действие курса гипокситерапии сохраняется еще в течение 4-5 месяцев после его окончания.

Показания:

Гипокситерапия дает высокие результаты в лечении заболеваний органов дыхания (бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д.), сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, стенокардия, кардиосклероз и т.д.), желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, запор и т.д.), эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз), мочеполовой сферы, центральной нервной системы (депрессивные состояния, астенический синдром, бессонница и т.д.).

## Противопоказания:

1. Острые инфекционные заболевания;
2. Стадия резкого обострения хронических воспалительных процессов;
3. Болезни, сопровождающиеся лихорадкой;
4. Острые соматические заболевания (инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, гипертонический криз, спонтанный пневмоторакс, астматический статус и др.);
5. Хронические заболевания с исходом в декомпенсацию (хроническая почечная недостаточность, требующая гемодиализа, анасарка и др.);
6. Гипертоническая болезнь 3 ст. с высокими цифрами АД, стенокардия 3-4 функционального класса и т.п.);
7. Врожденные аномалии сердца и крупных сосудов;
8. Приобретенные пороки сердца, болезни миокарда и перикарда в стадии декомпенсации;
9. Индивидуальная непереносимость кислородной недостаточности.