

## Полезьа сероводородных ванн

Для сероводородных ванн используется сероводород как из естественных источников - они есть в Пятигорске, Серноводске, Мацесте и других курортах, так и искусственно приготовленный в концентрации от 50 до 200 мг/л. Температура таких ванн 33-37 °С. Процедура занимает от 8 до 15 минут. Курс лечения 10-15 ванн. Особенно популярны такие ванны в Мацесте. Мацестинская сероводородная вода недаром в переводе означает "огненная" - из-за покраснения кожи после приема ванны. Кожа "горит" - это значит, стимулируются ее покровы, адреналовая система, улучшается иммунное состояние организма.

Воздействие сероводородных ванн на организм человека разнообразно. Слабо сульфидные минеральные воды с концентрацией сероводорода до 50 мг/ литр позволяют проводить бальнеотерапию больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, опорно-двигательной, центральной и периферической нервной системой. Влияние сероводорода на сердце выражается в улучшении коронарного кровообращения, улучшении периферического сопротивления сердца – крупных сосудов; снижает артериальное давление. Кроме того сероводород вызывает значительное изменение обменно-окислительных процессов, систематизируя углеводный, жировой, белковый, минеральный обмен; нормализует функцию центральной и вегетативной нервной системы; повышает нервнотрофические функции кости; обладает противовоспалительным, рассасывающим и обезболивающим действием; нормализует вязкость крови.

Сероводородные (сульфидные) воды ( $H_2S$ ) - природные воды различной минерализации и ионного состава, содержащие свыше 10 мг/л общего сероводорода. Сероводородные воды применяют для ванн, ингаляций, орошений и др. Эффект применения сероводородных ванн проявляется выраженным покраснением кожи - после кратковременного спазма наступает длительный период гиперемии в результате расширения сосудов кожи. Применение сероводородных ванн облегчает работу сердца, способствуют заживлению повреждений кожи, выведению из организма продуктов распада белка. Оказывают противовоспалительное, рассасывающее, болеутоляющее и десенсибилизирующее действие. Применяются сероводородные минеральные воды при воспалительных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, периферической и центральной нервной системы, гинекологических заболеваниях, заболеваниях кожи и др.

Под влиянием сероводорода в коже образуются биологически активные вещества (гистамин, ацетилхолин, гепарин), которые вызывают расширение капилляров, прилив крови к коже, увеличение скорости кровотока и силы сердечного сокращения, урежение пульса, снижение артериального давления и уменьшение вязкости крови. Все это оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Сероводородные ванны улучшают обменные и энергетические процессы в скелетных мышцах и суставах, в результате чего уменьшаются боли, воспаление и улучшается двигательная функция суставов. Положительное влияние сероводорода проявляется в улучшении углеводного обмена, снижении уровня холестерина в крови, стимуляции функции щитовидной железы, половых желез и надпочечников. Таким образом, многогранное благоприятное действие сероводородных ванн на организм объясняет широкие показания к их лечебному применению.

Противопоказания: все стадии и формы заболеваний почек; все формы и стадии туберкулеза; заболевания органов пищеварения в стадии обострения или неполной ремиссии; заболевания органов дыхания .