

П.К. ИОНОВ, В.С. СЕВРЮКОВА, Л.И. БАКЛЫКОВ, Ю.Н. ШАРИКОВ

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ АНАПЫ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

**ПОСОБИЕ
ДЛЯ ОТДЫХАЮЩИХ, БОЛЬНЫХ
И МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА**



АНАПСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ КУРОРТНАЯ АССОЦИАЦИЯ

АНАПСКИЙ ФИЛИАЛ СОЧИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ТУРИЗМА И КУРОРТНОГО ДЕЛА

П. К. ИОНОВ, В. С. СЕВРЮКОВА,
Ю. Н. ШАРИКОВ, Л. И. БАКЛЫКОВ

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ АНАПЫ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

*Пособие
для отдыхающих, больных
и медицинского персонала*

Краснодар
2008

УДК 615.834

ББК 53.54

М61

М61 Минеральные воды Анапы и их лечебное применение: пособие для отдыхающих, больных и медицинского персонала / П. К. Ионов, В. С. Севрюкова, Ю. Н. Шариков, Л. И. Баклыков; Анапская регион. курорт. ассоц., Анапский фил. Сочин. гос. ун-та туризма и курорт. дела. – Краснодар: Сов. Кубань, 2008. – 128 с.

ISBN 978-5-7221-0762-6

В Анапском курортном регионе, преимущественно во второй половине прошлого столетия, разведаны огромные запасы подземных минеральных вод. Эти воды целебны. Сегодня они очень широко используются в курортной медицине. Анапа приобретает все большую значимость как крупный курорт питьевых минеральных вод и бальнеолечения. Авторы подробно описали свойства и способы лечения минеральными водами. В приложении даны анализы минеральных вод.

Дополнительно в книгу введен краткий словарь курортных терминов. Он, безусловно, полезен и необходим читателям.

Авторы книги – врачи и ученые из Анапы, известные знатоки курортного дела: Ионов Петр Кириллович – заслуженный врач России, доктор медицинских наук; Вера Стефановна Севрюкова – доктор медицинских наук, заслуженный врач России; Баклыков Леонид Иванович – врач-курортолог высшей категории; Шариков Юрий Николаевич – кандидат медицинских наук.

УДК 615.834

ББК 53.54

ISBN 978-5-7221-0762-6

© Ионов П. К., Севрюкова В. С., Шариков Ю. Н., Баклыков Л. И., 2008

Инициатива главы администрации МО город-курорт Анапа А. Н. Пахомова, советника главы по курортологии, известного организатора санаторно-курортного дела В. Н. Аванесова по широкому использованию лечебных минеральных вод для внутреннего применения на основе богатейшей гидроминеральной базы нашего региона со строительством питьевых бюветов, общедоступных для отдыхающих, заслужила высокую оценку анапчан и гостей курорта.

Анапу и в России, и за рубежом больше знают как курорт морских купаний и солнцелечения в дни летних школьных каникул и отпусков. Однако в Анапском курортном регионе имеются четыре бальнеологические группы из восьми основных бальнеологических групп, согласно классификации, принятой в нашей стране. Запасы подземных минеральных вод для питьевого лечения и бальнеолечения огромны.

Сегодня на курорте имеется 6 общекурортных питьевых бюветов, доступных для всех отдыхающих на курорте, в ближайшее время их будет 12. Причем расположены они по маршрутам дозированной ходьбы. Анапа стала курортом питьевых минеральных вод и бальнеолечения, где с высокой эффективностью лечатся очень многие заболевания во все сезоны года.

Несмотря на интенсивное развитие информационного обеспечения россиян об Анапе, о работе здравниц в межсезонье они знают недостаточно. Россияне мало что знают об эффективных результатах профилактики заболеваний, широких возможностях санаторно-

го лечения и реабилитации больных в зимних условиях, ибо определение зимы на юге носит в большей мере условный характер. Анапа является климатическим, лечебно-питьевым и бальнеологическим, грязевым и виโนградным курортом.

Анапа – единственный в Российской Федерации детский и семейный курорт, его социальное значение для россиян огромно, поэтому не случайно ему придан статус курорта федерального значения. Курорт полностью специализирован для лечения и отдыха детей, подростков и родителей с детьми.

Природные лечебные факторы в сочетании с лечебной физкультурой, массажами, спортивно-оздоровительными мероприятиями, физиотерапией, рациональным и диетическим питанием, лечебной педагогикой позволяют с высокой эффективностью проводить больным санаторно-курортную реабилитацию. У нас столь же эффективно проводится эндоэкологическая реабилитация детей и взрослых, т.е. очищение организма человека от экологического загрязнения – вредных шлаков, солей, токсинов, радионуклидов. Это заметно повышает результаты курортного оздоровления.

Все это позволяет Анапе быть не только летним, но и зимним курортом. Многие санаторно-курортные учреждения успешно работают круглый год.

Среди всех физических методов водолечения, несомненно, занимает первое место по своей древности, признанию полезности всеми народами и во все времена.

Д-р Н. В. С л е т о в. «Водолечение», 1913 г.

КРАТКАЯ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

Что такое лечебные минеральные воды? Это природные воды с повышенным содержанием биологически активных минеральных, реже органических, компонентов и газов со специфическими физико-химическими свойствами, благодаря чему они оказывают на человеческий организм многогранное лечебное действие.

Есть воды минеральные поверхностные, например, такие гиганты, как океаны и моря, многие соленые водосмы, и есть минеральные подземные, когда они выходят на поверхность в виде родников, источников или выводятся на поверхность буровыми скважинами. Черное море – это огромный открытый минеральный бассейн, а Семигорский источник выливает минеральную воду из глубины земли.

Бальнеотерапия, несомненно, является древнейшим способом лечения болезней, особенно длительно и вяло текущих. В течение тысячелетий накапливались эмпирические данные о благополучном избавлении от болезней при пользовании минеральными водами.

Бальнеотерапия имеет в Анапе древние традиции. Дело в том, что морская вода и вода окрестных лиманов являет-

ся классической минеральной водой для лечебных купаний, приема ванн, для орошений, полосканий, ингаляций и других процедур. Выше нами приводилась характеристика химического состава этих вод и растворенных в них газов.

Подземные минеральные воды, разведанные в нашем курортном регионе, сформировались в пластах горных пород, как правило, на больших глубинах, в условиях высоких давлений. Длительное время контактируя с горными породами различного состава, они насыщаются многими химическими элементами и нередко органическими веществами.

Таким образом, морские и подземные минеральные воды имеют самостоятельное лечебное значение и являются важнейшими бальнеологическими средствами.

Анапа чрезвычайно богата запасами не только целебной грязи, но и минеральной воды, причем самого разнообразного физико-химического состава.

Всем известны целебные свойства минеральных вод при лечении многих недугов. Минеральные воды – составная и наиболее активная часть природных ресурсов, используемых в курортной практике. Медики анапских здравниц успешно и достаточно широко стали использовать в лечении своих пациентов местные минеральные воды.

Если в теплый сезон Анапа приобретает исключительную ценность как климатический курорт с прекрасными морскими купаниями, то в течение всего года она является курортом питьевым, бальнеологическим и грязевым, располагающим богатейшим арсеналом ценных минеральных вод и целебных грязей, с высокой эффективностью применяемых в курортной медицине здравниц и в лечебных учреждениях местного здравоохранения.

Минеральные воды по своему медицинскому назначению подразделяются на два вида: питьевые и бальнеологические (от лат. *balneum* – ванна, купание – для наружного применения). Ведущими признаками при определении питьевых вод являются общая минерализация, ионный состав и (или) наличие биологически активных компонентов; бальнеологических вод – газовый состав, общая минерали-

зация, биологически активные компоненты, физические факторы (температура, радиоактивность, реакция среды).

В соответствии с принятым в стране Государственным стандартом «Воды минеральные питьевые лечебные и лечебно-столовые» к минеральным водам относятся воды с общей минерализацией не менее 1 г/л.

Под минерализацией следует понимать содержание растворенных в воде ионов биологически активных элементов – калия, натрия, кальция, брома, йода, железа и др., исключая газы.

По степени общей минерализации они делятся на воды слабой минерализации – 1–2 г/л, малой – 2–5 г/л, средней – 5–10 г/л, высокой – 10–35 г/л, рассолы – 35–150 г/л, крепкие рассолы – свыше 150 г/л.

Обычно воды слабой минерализации относятся к столовым, поскольку лечебного действия они практически не оказывают; и только в том случае, если они содержат в повышенном количестве какой-либо специфический бальнеоактивный компонент, их можно отнести к лечебным. Воды малой и средней минерализации – от 2 до 10 г/л – относятся к лечебно-столовым и используются для внутреннего применения.

Воды с более высокой минерализацией используются для наружного применения.

В подземных минеральных водах в растворенном виде содержатся практически все существующие в недрах Земли водорастворимые соединения различной концентрации.

Минеральные воды представляют собой растворы солей и газов. Молекулы солей распадаются на отдельные ионы. Преобладающими ионами являются анионогенные элементы – хлор, гидрокарбонаты, сульфаты, отсюда названия – хлоридные, гидрокарбонатные, сульфатные и катионогенные – натрий, магний, кальций, отсюда – натриевые, магниевые, кальциевые воды. Все они могут присутствовать в различных сочетаниях.

В минеральных водах особое значение имеют микрокомпоненты, которые оказывают бальнеологическое воздействие

на организм человека даже при очень незначительном их содержании: серебро, железо, йод, бром, бор, фтор, сероводород, кремниевая кислота и другие.

Газы и так называемые специфические элементы находятся в растворенном или свободном состоянии, по преобладанию которых они могут быть хлоридными, натриевыми, углекислыми, сероводородными, азотными, метановыми, железистыми, радоновыми и мышьяксодержащими.

При оценке питьевых лечебных вод необходимо учитывать реакцию среды. Она может быть в зависимости от величины рН кислой, нейтральной, щелочной.

По температурному показателю воды подразделяются на холодные – ниже 20°, теплые, или слаботермальные – от 20 до 31°, горячие, или высокотермальные – свыше 42°.

Различия в ионно-солевом составе, наличие тех или иных микроэлементов, растворенных газов и степень газонасыщенности определяют тип и название минеральной воды.

По химическому составу, физическим свойствам и лечебному значению в соответствии с медицинской классификацией, принятой в нашей стране, природные минеральные воды подразделяются на 8 основных бальнеологических групп: I – без специфических компонентов и свойств; II – углекислые; III – сероводородные (сульфидные); IV – железистые, мышьяксодержащие и полиметаллические с повышенным содержанием марганца, меди, свинца, цинка и др.; V – бромные, йодные и йодобромные; VI – радоновые; VII – кремнистые термальные; VIII – слабоминерализованные с высоким содержанием органических веществ.

Несмотря на небольшую площадь Анапского курортного региона, на его территории разведаны воды I, III, V и VIII бальнеологических групп.

Подземные минеральные воды сформировались в толще земной коры в результате сложных геологических, биохимических, гидрогеологических процессов, протекавших в недрах Земли в течение сотен и миллионов лет. Эти процессы происходят и сегодня.

Геологическое строение региона Анапы отличается значительной сложностью, вызванной образованием и сочленением крупнейших геологических структур планетарного порядка – южного борта Азово-Кубанской впадины, выполненной осадочными горными породами и глыбами смятых в сложные складки песчано-глинистых и карбонатных горных пород северо-западных отрогов Кавказа. Осадочные горные породы формировались преимущественно за счет морских осадков, а также отложений пресных источников и водоемов. Продукты осадконакопления, будучи насыщенными растворами различного химического состава, подвергали горные породы выщелачиванию, растворению, вступали с ними в разнообразные химические реакции, формируя минеральные воды.

На завершающем современном этапе геологического развития территория Таманского полуострова, на котором расположена большая часть Анапского района, была покрыта многочисленными лагунами, а северо-западный Кавказ существовал в виде суши в начале процесса горообразования.

В течение четвертичного периода пресные воды путем фильтрации проникали в водоносные подземные горизонты, вытесняя из них воды с высокой общей минерализацией.

В настоящее время недропользователем месторождений минеральных вод, иловых сульфидных лиманных и сопочных грязей является Анапская гидрогеологическая станция «Эгида». Следует отметить большую роль в разведке, бурении скважин и эксплуатации минеральных вод Анапской гидрогеологической режимно-эксплуатационной станции, которую в разное время возглавляли А. А. Платонов, Т. Ф. Стойнов, С. Г. Бандурко и в последние годы В. А. Скопинцев.

Теперь остановимся подробнее на характеристике месторождений подземных минеральных вод на территории Анапского курортного региона и их медицинском назначении. О минеральной воде Черного моря расскажем в конце нашего пособия.

ПИТЬЕВЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ АНАПЫ

Семигорское месторождение минеральных вод

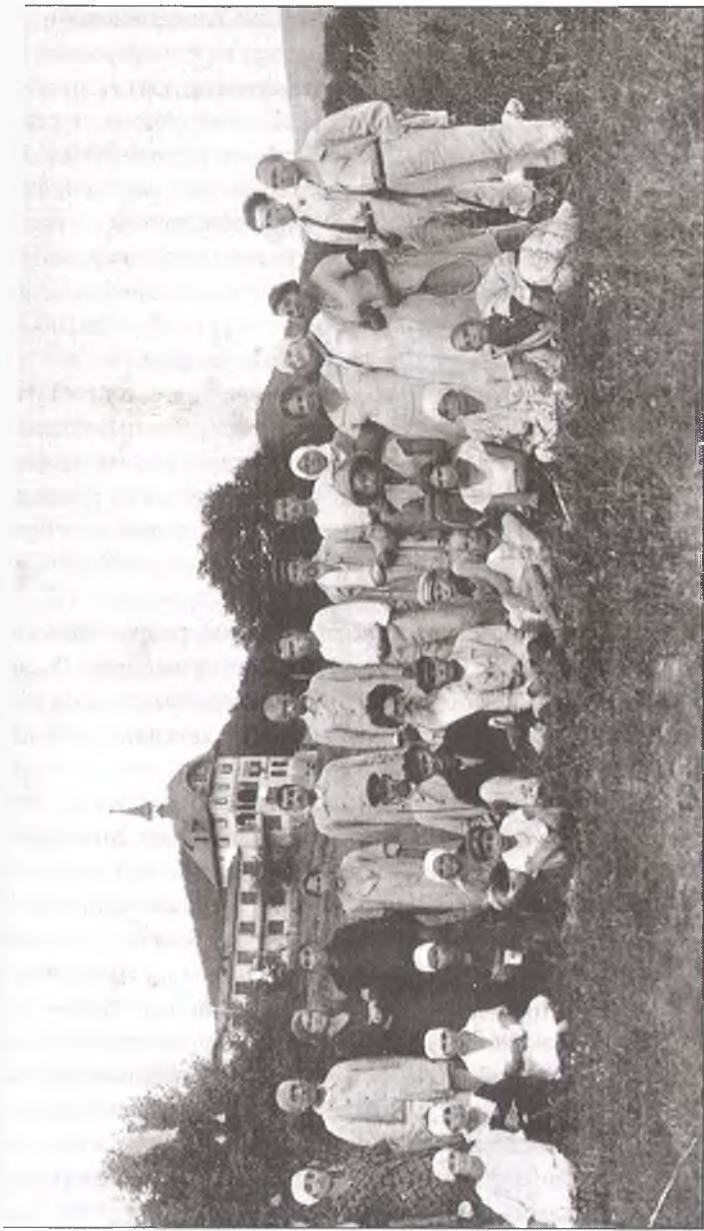
По преданию, Семигорские источники были известны жившим здесь горцам – натухаевцам с незапамятных времен. Вода за свои целебные свойства очень почиталась, о чем свидетельствуют найденные в начале прошлого столетия при очистке одного из источников от ила окаменевшие от солей фигурки из дерева – грубое подобие частей человеческого тела – рук, ног и пр. Видимо, они бросались в воду в благодарность или с надеждой на исцеление. Рядом с целебным ключом растет громадный дуб, которому знатоки устанавливают возраст в 800 лет. Целебные ключи и могучий дуб считались священными.

Казаки, поселившись позже на этих землях, считали источник негодным для питья, именуя его «соленой криницей», но из-за обильного содержания в воде щелочей охотно мыли этой водой голову и стирали белье, экономя мыло. Впрочем, есть и другие сведения.

Казаки оборудовали один из источников деревянным срубом. Старожилы вспоминали, как после тяжелой работы на каменистых почвах любили их деды и отцы искупаться в водах источников. Усталость сразу проходила, тело вновь обретало силу и бодрость. Пили эту воду и как лекарство. Подмечено было, что она хорошо помогает при болезнях желудка.

Источники были заново обнаружены и исследованы горным инженером В. И. Винда. Самый крупный родник, называемый именем святого Владимира, был обследован в 1901 г. В. И. Винда выполнил первый физико-химический анализ воды и определил его лечебные свойства. Дебит источника составлял 50 ведер в сутки.

Семигорской водой заинтересовался доктор В. А. Будзинский. По его инициативе она дополнительно анализировалась в научных лабораториях Харькова, где еще раз подтвердились ее лечебные качества. Это побудило Будзинского взять всю группу Семигорских источников в аренду.



Санаторий «Лазурный» возле источника «Семигорье», 1930 г.

В 1905 г. один из них был каптирован, и минеральная вода стала разливаться в бутылки, газироваться и реализовываться в аптеках и магазинах Анапы и других местах, а в 1913 г. усилиями доктора в Семигорье было закончено строительство санатория «Лучезарная» на 120 коек с питьевым бюветом, где стали получать лечение «желудочно-кишечные больные, сердечные больные, астматики, малокровные, слабогрудые и нервные, не переносящие моря». В довоенные годы в санатории проводились научные и клинические исследования воды учеными Кубанского медицинского института. В годы Великой Отечественной войны санаторий был разрушен.

Детальные разведочные и гидрогеологические работы в Семигорье были проведены в советское время. Большой вклад в выполнение геологических и гидрогеологических съемок местности, в составление карт, в изучение режима источника, условий циркуляции и формирования вод был внесен академиком Н. Н. Славяновым, инженером П. И. Ивченко (1928).

После восстановления курорта Анапа, разрушенного фашистами, изучение Семигорского месторождения было продолжено. Большой объем научно-исследовательских работ на животных выполнил П. Г. Сторожук, защитивший потом докторскую диссертацию на эту тему.

В 60-е годы под руководством ученого-гидрогеолога Т. Ф. Стойнова, начальника научной экспедиции Минздрава СССР, проводились разведка и освоение Семигорского месторождения, были выполнены гидрогеологические работы по его реконструкции. В его отчете приводятся условия формирования и особенности режима пресных и минеральных вод Семигорья. На месторождении было пробурено 10 скважин глубиной от 100 до 350 м, в ряде буровых скважин выведена минеральная вода. В 60-е годы были выполнены дополнительные буровые работы. В 1956 г. был заново организован промышленный розлив воды в бутылки на винзаводе «Лазурный», куда она стала доставляться специальными автоцистернами.

«Семигорской-6» был присвоен номер по номеру буровой скважины (так принято у гидрогеологов), хотя в настоящее время вода забирается из скважины 12-рз, расположенной рядом. Она относится к сугубо лечебным, имеет высокое газосодержание, является по газовому составу азотно-углекисло-метановой, имеет высокую минерализацию, будучи хлоридно-гидрокарбонатной натриевой йодной бромной, слабощелочной, относится к холодным, температура воды на выходе составляет 12°. Общая минерализация составляет 11 г/л воды.

Своим происхождением она обязана процессам выщелачивания – вымывания погребенными водами солей из нижнемеловых горных пород, которые состоят из отложений глин, песчаников и мергелей. В составе пород содержится много карбоната кальция и хлористого натрия, а также йода, бора и других компонентов, заключенных в осадках древнего моря.

На химический и газовый состав воды большое влияние оказывают глубинные процессы с образованием углеводородов, миграция растворов и газов по разломам в земной коре.

Благодаря этим процессам на Таманском полуострове получили развитие грязевые вулканы, затухшие и ныне действующие. Непосредственно на Семигорском месторождении минеральных вод находится самый восточный из них – Семигорская грязевая сопка, высотой около 10 м. Из небольших грифонов сопки периодически выбрасывается смесь минеральной воды с грязью, газов метана, азота и углекислоты.

В 1989 г. был построен общекурортный питьевой бювет для минеральных вод Анапы. «Семигорская-6» на ряде предприятий города газифицируется углекислотой и в бутылках направляется в торговую сеть. Особенно большим спросом она пользуется в летний сезон. В настоящее время открыто еще несколько питьевых бюветов для больных и отдыхающих на курорте.

Эксплуатационные запасы скважины невелики – всего 3–5 м³ в сутки. Это обязывает нас с должным вниманием относиться к сохранности ресурсов. Глубина скважины 12-рз – 150 м.

Источник в настоящее время хорошо оборудован, выполнена реконструкция дореволюционного каптажа колодца глубиной 8 м (вода в него поступает самостоятельно). Учитывая возрастающую потребность курорта в Семигорской минеральной воде, было принято решение о продолжении геологоразведочных работ на месторождении.

В 24 км от Анапы на территории Приморского района г. Новороссийска, в 7 км к юго-западу от Семигорья и в 1 км к северу от станицы Раевской, на берегу реки Москага находится месторождение лечебно-столовой минеральной воды.

Она была обнаружена случайно в 1968 г., когда буровики при поиске пресных вод для нужд строившейся тогда крупной птицефабрики близ станицы Раевской вывели на поверхность минеральную воду. Ей был присвоен номер 1, соответствующий номеру первоначальной эксплуатационной скважины.

На основании исследований, выполненных в лабораториях Сочинского и Пятигорского НИИ курортологии и физиотерапии, был сделан вывод о том, что минеральная вода Раевского месторождения «Семигорская-1» может использоваться как в медицинских целях, так и для розлива в бутылки в качестве лечебно-столового напитка.

Вода является аналогом «Семигорской-6», принципиальное отличие заключается в меньшей в два раза общей минерализации и в меньшем содержании метаборной кислоты.

«Семигорская-1» характеризуется высоким газосодержанием, газифицирующая смесь газов метана, азота и углекислоты, с преобладанием первого. Вода малой минерализации, хлоридно-гидрокарбонатная натриевая йодная, слабощелочная, холодная – температура ее на выходе 12°. Общая минерализация составляет 4–5 г/л.

Вода добывается из буровой скважины с глубины 250 м,

источник оборудован, имеет надкаптажное здание. Проведенными гидрогеологическими исследованиями в 1969 г. было установлено, что без ущерба месторождению из скважины можно отбирать до 20 м³ воды в сутки. Забор такого количества лечебно-столовой воды в значительной мере обеспечивает потребность в ней курорта.

С 1973 г. «Семигорская-1» стала завозиться в здравницы Анапы, использоваться для розлива с газированием углекислотой в бутылки на ряде предприятий города, позже доставляться в общекурортный питьевой бювет и реализовываться не только в Анапском курортном регионе, но и вывозиться в другие города Краснодарского края.

Особо следует отметить уникальность химического состава Семигорских минеральных вод, поскольку, несмотря на обширные гидрогеологические исследования минеральных источников, описанные в специальной литературе в нашей стране и за рубежом, аналогов им в мировой практике нет.

В 1997 г. на Сочинской международной выставке минеральная вода «Семигорская-1» была удостоена бронзовой медали; спустя год, на этот раз в Париже, она снова была награждена бронзовой медалью; наконец, в 2001 г. в Милане она была опять удостоена медали, но на этот раз золотой.

Близкими по составу являются минеральные воды Таманских псевдовулканических грязевых сопок, но они непригодны для питьевого лечения. Семигорские воды отдаленно сходны с Хадыженскими подземными водами Краснодарского края.

Многие бальнеологи склонны подчеркивать схожесть Семигорской воды с Эссентукской. Действительно, по ионному составу Семигорская вода близка к «Эссентукам-17». Однако основным определяющим качеством Эссентукской воды № 17 является высокая насыщенность ее углекислотой, которой в Семигорской очень мало. Различаются они и по содержанию специфических компонентов. Поэтому говорить об их идентичности оснований нет.

Семигорские минеральные воды относятся к V баль-

неологической группе по классификации, принятой в Российской Федерации.

Для Семигорского и Раевского месторождений минеральных вод установлены зоны санитарной охраны.

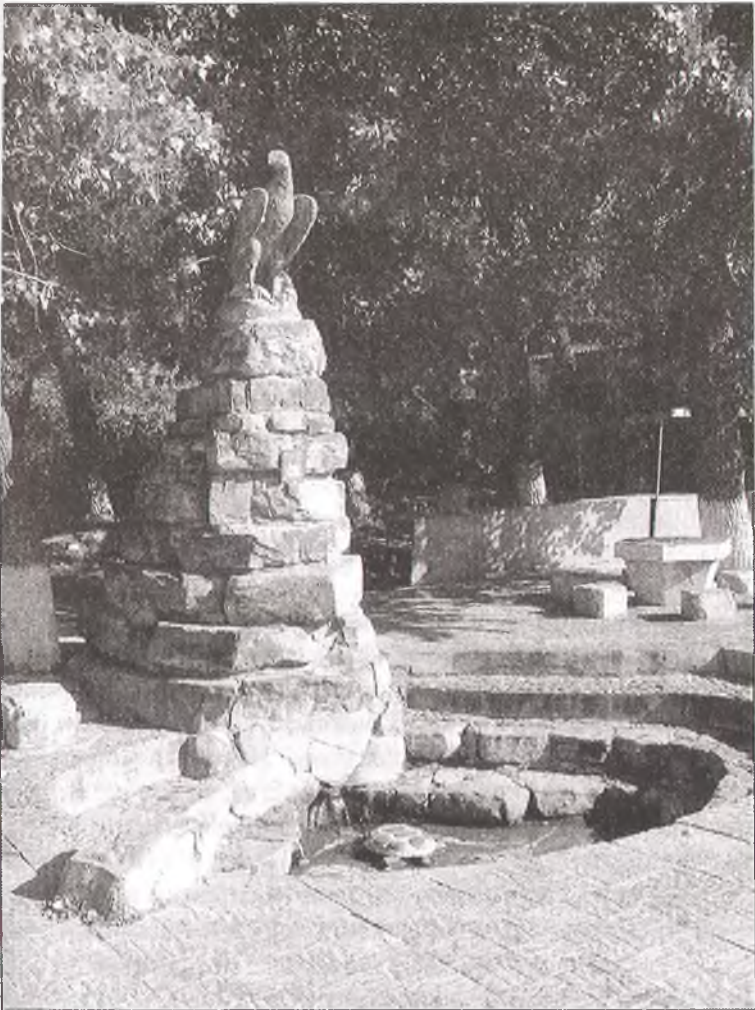
Лечебно-столовая вода «Анапская»

В 1975 г. в центре города, непосредственно на территории курортной зоны, гидрогеологами была разведана новая минеральная вода с глубины 150–350 м. Она выведена при бурении на поверхность из горных пород палеогенового возраста на берегу Малой бухты и получила название «Анапская». Аналогичная вода есть также в сквере Боевой Славы и рядом со стадионом «Спартак» (теперь она накрыта аквапарком).

Это лечебно-столовые минеральные воды с незначительным содержанием газа азота, очень малой минерализации – от 2,1 до 2,9 г/л, гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатные и сульфатно-гидрокарбонатно-хлоридные натриевые, нейтральные, или слабощелочные, холодные – температура на выходе 14–17 °С. Вода прозрачная, бесцветная, без запаха, имеет слабосоленоватый вкус, ее легко и приятно пить.

Анапские минеральные воды образовались при просачивании атмосферных осадков по трещинам в толщу горных пород. Эти воды, смешиваясь с водами повышенной минерализации, циркулируют в пластах песчаников и уплотненных песчано-глинистых пород, так называемых алевролитов и аргиллитов, обогащенных легкорастворимыми соединениями и солями.

Надо отметить довольно близкое родство этих вод с морской водой, что становится вполне понятным, поскольку происхождение минеральной воды связано с выщелачиванием древних морских осадочных пород или соленосных отложений старых водоемов. Не исключается возможность диффузирования морской воды, происходящего в настоящее время в подземные горные пласты, с существенной потерей ее концентрации (напомним, что минерализация морской воды 18 г/л). По своему возрасту вода «Анапская», приуро-



Питьевой источник «У орла» в окрестностях Анапы

ченная к породам плиоцена, на много миллионов лет моложе Семигорской.

Минеральная вода «Анапская» из эксплуатируемой скважины общекурортного бювета, по заключению гидрологов, может отбираться для лечебного питья и розлива до 40 м³ в сутки. В настоящее время минеральная вода разливается, газифицируется и направляется в торговую сеть и в здравницы курорта.

Вода Анапского месторождения имеет много аналогов как в России, так и за рубежом. Она сходна с Феодосийской (Крым) и Миргородской (Полтавская область) на Украине, с Бирштонас в Литве, Угличской (Ярославская область) и др. Анапская минеральная вода относится к I бальнеологической группе.

Серебросодержащая вода Неберджаевских источников

Эта вода представляет несомненный медицинский интерес. Источники находятся в Крымском районе Краснодарского края, среди невысоких лесистых гор, за Маркотхским хребтом, примерно в 45 км от Анапы. Здесь имеется несколько родников чистой холодной воды. Народная молва приписывает им высокие целебные свойства, за что источники почитаются святыми, один из них так и называется — «Святая Рука».

Когда-то в окрестных долинах Неберджая проживали шапсуги (адыги). Целебные родники уже тогда привлекали к себе тысячи паломников. У одного из источников на скале виднелась рельефная каменная рука. В начале минувшего столетия она была повреждена лихим человеком, а затем порушена полностью.

В справочной книге «Черноморское побережье Кавказа», вышедшей в Петрограде в 1916 г., есть строки о «Святой Руке»: «Окружающие жители, казаки Кубанской области, с давних пор пользовались источником для лечения различных

заболеваний, главным образом глазных, ревматизма, паралича и т.п. Нынешнюю славу «Святой Руки» создали греки-поселенцы, которые рассказывают о многочисленных случаях исцеления от различных болезней.

Особенный наплыв паломников к «Святой Руке» из самых отдаленных хуторов, станиц и городов Кубанской и Донской областей и Черноморской губернии бывает ежегодно 29 июня на Петра и Павла и 15 августа (по старому стилю. – Авт.) в день Успения Богородицы». Традиция эта сохраняется и поныне.

«В 1914 г. у источника на средства грека-поселенца В. Колесиди из Геленджика была сооружена большая каменная часовня в честь Успения Божией Матери («Панагии»). Это был знак благодарности за полное исцеление жены дарителя от тяжелой болезни, перед которой оказались бессильны самые знатные врачи того времени. Часовня и в дальнейшем содержалась на его средства, а все жертвования на часовню шли в пользу семей убитых на войне».

Источники являются местом паломничества больных и богомольцев. Воды называют также серебряными.

Они издавна привлекают внимание врачей Новороссийска, Геленджика, Анапы. Все это диктует необходимость остановиться на характеристике Неберджаевской воды подробнее.

В 1991 г. по инициативе санаторно-оздоровительного комплекса «ДиЛУЧ» (В. С. Севрюкова, Л. И. Баклыков) Неберджаевская вода была отобрана на анализ и исследована в лабораториях физикохимии минеральных вод и лечебных грязей Пятигорского НИИ курортологии и физиотерапии.

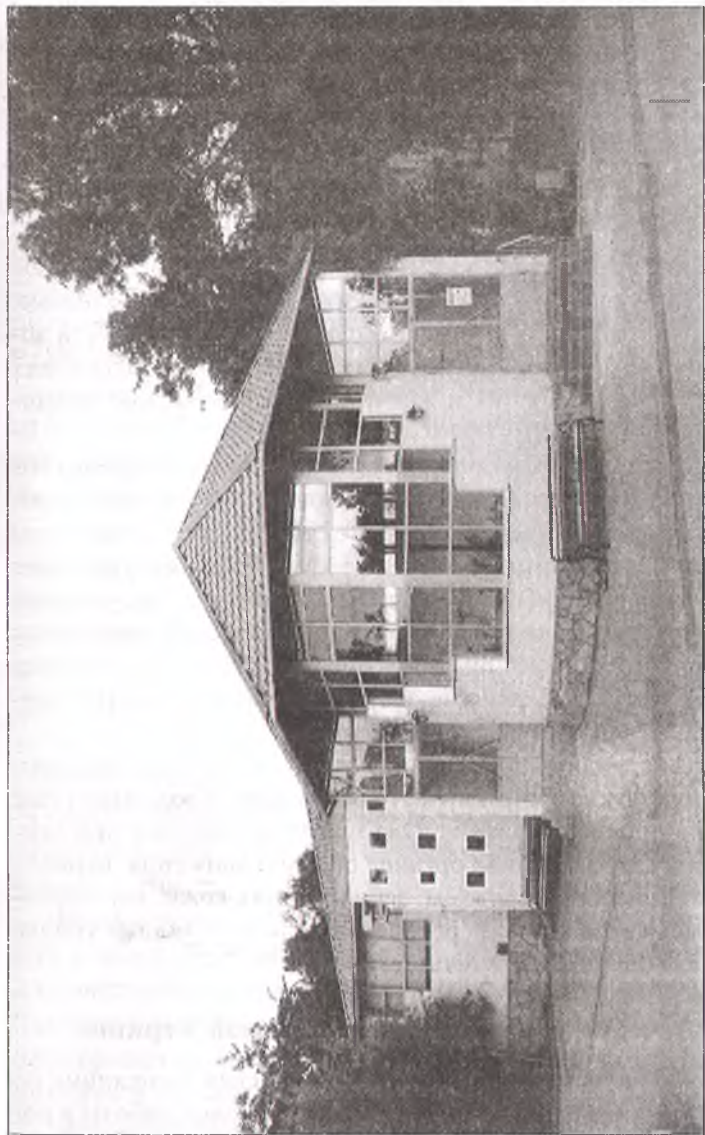
По заключению ученых о химическом составе воды, она характеризуется как слабоминерализованная – 0,5 г/л и отнесена к умеренно пресным, гидрокарбонатного кальциевого состава, нейтральной или слабощелочной реакции среды, по температуре относится к холодным. Наличие в ней газов не определяется, радиоактивностью вода источника не обладает. По органолептическим свойствам исследуемая вода пред-

ставляет собой прозрачную бесцветную жидкость, без посторонних включений, запаха и осадка, пресную на вкус.

Содержание ионов серебра не превышает 10 мкг/л. Обнаруженные количества ионов серебра не могут служить специфическим признаком этой воды. Но это мнение специалистов из Пятигорска. В Алтайском крае ученые медицинского института в санатории «Рассветы над Бией» в наши дни с успехом используют для питья слабоминерализованную гидрокарбонатную магниево-кальциевую воду со слабощелочной реакцией «Серебряный ключ» с содержанием «повышенного количества серебра – от 4,5 до 6,6 мкг/л». В неберджаевской воде серебра больше. Значит, есть основания называть ее, как и бийский «Серебряный ключ», серебросодержащей. Надо сказать, что содержание серебра в питьевых и минеральных водах в России не нормируется. Кроме того, в ней отмечается повышенное содержание фтора, что характерно для подземных вод Краснодарского края.

Таким образом, пресная вода Неберджаевского источника относится к минеральным природным столовым и лечебным водам. И хотя в такой воде почти не содержится солей, в ней присутствуют активные ионы, несущие электрические заряды. Давно известно промывное мочегонное действие таких вод, а фтор вдобавок является биостимулятором. Клиническая медицина не отрицает лечебного значения серебра, содержащегося в данной воде.

Существует довольно обширный перечень медицинских показаний для применения серебряных ключей Неберджа. В частности, эта вода полезна при внутреннем приеме при некоторых заболеваниях органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей, нарушениях обмена веществ, легкой форме сахарного диабета. Серебро и его лечебные препараты с давних пор применяют в практической медицине как наружно, так и для внутреннего приема. Серебро действует антисептически. Клиническая медицина успешно применяет серебросодержащие минеральные воды при хронических заболеваниях слизистых оболочек глотки, гортани, влагалища,



Питъевой бювет санатория «Анапа»

мочеиспускательного канала, желудка, кишечника (язвенная болезнь, энтерит и др.), конъюнктивитах глаз.

Содержание в Неберджаевской воде фтора до 2–5 мг/л примерно в 2 раза превышает допустимые концентрации, это приостанавливает ее благоприятное действие на организм, поэтому эту воду требуется разводить пресной водой в 2 раза (1:1). Только в этом случае она может использоваться в качестве лечебно-столовой. Кроме того, перед употреблением внутрь ее рекомендуется подогреть до 38–40°. Содержание в воде фтора до 1,0–1,5 мг/л оказывает выраженное стимулирующее действие на многие процессы в организме. Назначают воду для внутреннего приема в классической дозировке, но при нарушении обмена веществ, заболеваниях почек, мочевыводящих и желчных путей ее можно принимать до 1 л в сутки.

Ценный в лечебном отношении микроэлемент фтор стимулирует ряд физиологических процессов, в частности образование органических соединений фосфора в печени и почках. Связывание тканями фосфата кальция улучшает развитие и рост зубов и челюстных костей у детей, ускоряет кальцификацию костей при травмах. Фтористые соединения применяются также при гипертиреозе, других эндокринных заболеваниях, туберкулезе, злокачественных опухолях (особенно костей), лимфогранулематозе.

Для наружного применения в виде ванн, полосканий, промываний по классическим методикам данная вода имеет еще более широкие показания. Она может назначаться при хронических заболеваниях органов опоры и движения, периферической нервной системы, заболеваниях кожи, нарушениях обмена веществ, аллергических реакциях, общем упадке сил, повышенной утомляемости и т. д.

Лечебно-столовая вода «Большой Утриш»

В 1983 г. Черноморская гидрологическая экспедиция по предложению Т. Ф. Стойнова провела буровые работы в поселке Сукко и на мысе Большой Утриш.

Получены подземные минеральные воды, сходные с Семигорскими лечебно-столовыми. Не столь давно к эксплуатации готовилось месторождение минеральной воды на Большом Утрише, на территории ландшафтно-флористического заказника, что, кстати, исключает возможность какого-либо загрязнения минеральной воды. Как и «Семигорская-1», она является лечебно-столовой водой и почти идентична ей по физико-химическому составу. В соответствии с общепринятой классификацией она также должна именоваться «Семигорской», но пока это предварительные результаты исследований и за ней закреплено название по местности.

Минеральная вода «Большой Утриш» характеризуется высоким газосодержанием, смесью растворенных газов метана и углекислоты с преобладанием метана. Вода малой минерализации, хлоридно-гидрокарбонатного натриевого состава без специфических компонентов и свойств, слабощелочной реакции, с содержанием фтора, брома, йода, кремния и бора. Содержание биологически активного йода относительно повышено и достигает 3 г/л, что не позволяет отнести ее к йодной, но терапевтическое действие йода несомненно. Температура воды на выходе 18 °С. Общая минерализация составляет 4,4 г/л. По органолептическим свойствам вода источника представляет собой прозрачную, бесцветную жидкость без запаха, пресную на вкус, при длительном стоянии с незначительным осадком.

Вода выведена скважиной с глубины 880 м, ее дебит 1 л/сек. Предусматривалось оборудовать источник для эксплуатации, но в дело вмешались краснодарские бизнесмены, которые не смогли продолжить работы по обустройству месторождения и его промышленному розливу в бутылки в качестве лечебно-столовой воды. В настоящее время скважина оставлена без режимного наблюдения.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО И НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Еще в 1929 г. при бурении скважин на участке Верхнего Джемете вместо ожидаемой пресной воды была выведена сероводородная, а позже и йодобромная.

В 1969 г. буровые работы на территории поселка Джемете были возобновлены и были заново обнаружены месторождения йодобромных вод. В 1975 г. и позднее был выполнен широкий комплекс буровых и гидрогеологических исследований, в результате которых были получены сероводородные воды в Джемете и йодобромные рассолы на территории Цыбановой балки, бромные воды в Бимлюке. Эти воды нашли практическое применение во многих здравницах Пионерского проспекта.

Сероводородные воды Джеметинского и Пионерского месторождений

К сероводородным минеральным водам относятся природные воды различной минерализации и ионного состава, содержащие более 10 мг/л общего сероводорода.

Месторождение в районе здравниц «Парус», «Москва», «Пламя» получили наименование Пионерского.

Воды Джеметинского месторождения используются в здравницах «Родник», «Мечта», «Золотые пески» для отпуска различных бальнеопроцедур. Они выведены буровыми скважинами на поверхность с глубины от 150–300 до 750 м. Это азотно-метановые сероводородные, малой и средней минерализации гидрокарбонатно-хлоридные кальциево-магниевые-натриевые воды, холодные – температура на изливе 18,5–20°. Общая минерализация в различных скважинах колеблется от 5 до 8 г/л.

Содержание сероводорода в отдельных скважинах составляет от 17 до 120 мг/л. По концентрации сероводорода они подразделяются на слабосероводородные (H_2S от 10 до

50 мг/л), среднесероводородные (H_2S от 50 до 100 мг/л) и крепкие сероводородные (H_2S свыше 100 мг/л). Реакция Джеметинских вод в основном нейтральная, что обеспечивает наличие в воде значительной части сульфидов в виде молекулярного сероводорода (до 53%), который является наиболее активным бальнеологическим фактором.

В санатории «Родник» эксплуатируется скважина 5-э. Эта вода применяется в водолечебнице санатория. В 2007 г. при входе на территорию здравницы выстроен питьевой бювет с бесплатным использованием минерализованной хлоридной натриевой слабосероводородной воды.

Сероводородные воды Анапы выведены на поверхность из известняков, ракушечников и песчаников неогенового возраста. Сероводород образуется в результате соединения серы и водорода. Он представляет собой бесцветный, горючий и ядовитый газ. Его возникновение в недрах Земли связано с биогенным и химическим восстановлением сульфатных минералов, а также с магматической деятельностью. Как правило, высокое содержание его обнаруживается в подземных водах нефтегазовых областей. Происхождение сероводорода связано с деятельностью сульфатредуцирующих бактерий, на развитие которых оказывают существенное влияние температура, давление, общая минерализация и химический состав подземных вод. Жизнедеятельность бактерий определяется наличием одновременно сульфатных ионов и органического вещества.

Эти месторождения называют еще Анапской Мацестой, с которой врачи-курортологи связывают большие надежды. В перспективе для лечебных нужд курорта будет забираться примерно 150 м^3 воды в сутки. На месте основного Джеметинского месторождения, на территории бывшей базы отдыха «Рябинушка» (буровая скважина 1-э), выстроен современный санаторий «Рябинушка» с крупным лечебно-диагностическим корпусом, включая сероводородную лечебницу, в которой, помимо ванн, вода используется в кабинетах ирригационной терапии в виде орошений, полосканий, промываний, ингаляций и др.

Именно скважина 1-э дает воду наиболее высокой концентрации из всех месторождений в Анапском регионе. Глубина залегания водоносного эксплуатационного слоя от 180 до 250 м, самоизлив из скважины имеет дебит 3,5 л/сек., температура воды 15°. Минеральная вода прозрачная, без цвета, на вкус солоноватая, с сильным запахом сероводорода. Следует отметить снижение в настоящее время концентрации сероводорода в скважине по сравнению с первоначальной в 1982 году.

Такая же скважина пробурена на территории бывшего пионерлагеря «Прибой», получена близкая по своим характеристикам к «Рябинушке» сероводородная вода, однако новые владельцы выстроили вплотную к скважине железобетонный забор.

Аналогов сероводородной воды Джемете в Российской Федерации немало. Сероводородные воды нашего курорта особенно близки по составу водам знаменитой Мацесты. Как эффективный лечебный фактор они нашли широкое применение в бальнеотерапии на курортах Талги, Горячего Ключа, Усть-Качки, Сергиевских минеральных водах, Серноводска и других.

Джеметинские и Пионерские сероводородные воды относятся к III бальнеологической группе.

Бромные воды и рассолы Пионерского месторождения

Йодобромными водами считаются природные подземные воды с содержанием йода не менее 5 мг/л и брома не менее 25 мг/л при минерализации (для хлоридных вод) до 10–15 г/л.

Воды более высокой минерализации – свыше 35 г/л – называются рассолами, они применяются в лечебных целях в разведении пресной или морской водой.

В 1981 г. в районе южной части Бимлюка Пионерского проспекта при бурении скважины с глубины 100 м была получена минеральная вода. Это азотная, высокоминерализо-

ванная, хлоридная магниевое-кальциевое-натриевая бромная железистая вода, слабокислая, близкая к нейтральной, холодная – температура на изливе 14°. Общая минерализация – 13,4 г/л.

В химическом составе отмечено содержание от 24 до 50 мг/л закисного двухвалентного железа, которое довольно быстро после извлечения на поверхность выпадает в осадок, а также повышенное содержание брома – более 30 мг/л. В отличие от йодобромных рассолов она не содержит йода.

Она образовалась в результате длительного контакта погребенных вод древнего моря с горными породами из терригенных отложений плиоцена, представленных гравием, галькой, светло-серыми глинами. По мнению гидрогеологов, здесь, видимо, много столетий назад было древнее русло реки, о чем свидетельствует высокий дебит скважины – свыше 700 м³ минеральной воды в сутки.

Минеральная вода Бимлюкского месторождения с хорошим лечебным эффектом использовалась как для наружного, так и внутреннего применения в санатории «Нефтяник Кубани», на территории которого и находится скважина № 15 (в первом ярусе застройки Пионерского проспекта со стороны моря на песчаной пересыпи). В 2002 г. трубопровод к лечебному корпусу был демонтирован, поскольку территория санатория предназначена для других целей. С тех пор скважина 15 не эксплуатируется.

По химическому составу это лечебная среднеминерализованная хлоридная магниевое-кальциевое-натриевая вода с повышенным, но не достигающим кондиций содержанием брома. Бимлюкская минеральная вода показана для лечебного питья при заболеваниях органов пищеварения, а также для наружного применения ввиду невысокой минерализации в основном при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и функциональных расстройствах центральной нервной системы.

Сходными по составу являются минеральные воды курортов Друскининкай в Литве и Бобруйск в Белоруссии, от-

личие от них состоит в повышенном содержании кальция и магния и пониженном – натрия.

Подземные бромные минеральные воды с глубины 25 м получены также при бурении на территории санатория для родителей с детьми «Золотой берег». Это высокоминерализованные сульфатно-хлоридные магниевые-натриевые бромные воды, нейтральной реакции, холодные – температура на выходе 15°, без газов. Общая минерализация – 24,4 г/л, содержание брома – 35 мг/л. Вода используется в санатории для отпуска различных бальнеопроцедур.

Бромные рассолы выведены на поверхность с глубины 55 м на территории пансионата «Золотые пески». Это хлоридные кальциево-магниевые-натриевые бромные рассолы, холодные, без выделения газов. Они используются для отпуска бальнеопроцедур.

Следует отметить, что подземные бромные воды и бромные рассолы занимают обширную территорию Пионерского проспекта. Помимо упомянутых здравниц, они разведаны также на территориях «Шахтерской славы», «Родника», «Черноморской зорьки», «Уральских самоцветов». В отличие от сероводородных вод, бромные воды и бромные рассолы залегают на меньших глубинах.

Йодобромные рассолы – в устье Цыбановой балки вблизи поселка Нижнее Джемте, в северной части Пионерского проспекта города. Рассолы выведены на поверхность с глубины 500–800 м, с содержанием солей от 35 до 85 г на литр.

Это воды с высоким газосодержанием, метановые и азотно-метановые, высокой минерализации и рассольные, хлоридно-натриевые бромные йодные, нейтральной реакции, холодные – температура воды на выходе 14 °С. Они содержат от 30 до 70 мг/л йода, от 150 до 190 мг/л брома, 50 мг/л бора.

Минеральные воды вскрыты в песчаных отложениях неогена. Главными концентратами йода являются многие морские растения и организмы, в составе которых преобладают его минеральные формы. Бром, характеризуясь большой

растворимостью, в основном накапливается в морской воде. Обогащение бромом подземных минеральных вод происходит в результате растворения галогенных толщ и разбавления погребенных исходных рассолов. Высокие совместные концентрации йода и брома установлены в подземных водах нефтегазоносных структур.

Цыбанобалкинские рассолы образовались из вод погребенного древнего моря и лагун, содержавших рапу. Накопление йода связано с процессами выщелачивания морских осадочных пород, богатых органическими веществами. При протекании длительных геологических процессов на месторождении сформировались пласты глин на больших глубинах, содержащих в себе материнскую морскую воду. С уплотнением пористых и влагоемких глин под действием высоких давлений происходило отжатие поровых растворов глин в близлежащие песчаники. Таким образом, происходила трансформация погребенной морской воды в йодобромные рассолы.

Аналогичные геологические процессы происходили на ряде территорий Краснодарского края, где разведаны и применяются для лечения йодобромные воды на курортах Майкопа, в Хадыженске, Горячем Ключе, Сочи, бальнеолечебнице г. Краснодара, а также в бальнеолечебнице г. Майкопа Республики Адыгея.

В настоящее время рассолы Цыбанобалкинского месторождения используются в разведении для отпуска бальнеологических процедур в санатории «Россиянка», пансионате «Урал» и в санатории «Пламя». Работы по изучению и разведке новых ресурсов йодобромных вод будут продолжены.

Йодобромные рассолы относятся к V группе.

Минеральная вода санатория «Анапа»

В 1996 г. на территории санатория «Анапа» для бальнеотерапевтических целей была пробурена скважина № 1-АТ и выведена на поверхность минеральная вода: хлоридная, нат-

риево-магнезиево-кальциевая, нейтральной реакции, холодная. Общая минерализация 5,2 г/л. Используется в санатории в лечебных бассейнах. Данная минеральная вода относится к I бальнеологической группе.

Кроме того, в санатории в течение восьми лет функционирует питьевой бювет, где отпускаются привозные питьевые воды «Семигорская-1» и «Анапская».

Витязевское месторождение минеральной воды

В 1998 г. Анапским гидрогеологическим предприятием на территории санатория «Витязь» в поселке Витязево пробурена скважина на глубину 25 м. Получена сульфатно-хлоридная, магнезиево-натриевая вода, малой минерализации, нейтральной реакции, холодная – температура на выходе 15°, без газа.

По предварительному заключению данная минеральная вода может использоваться для отпуска бальнеопроцедур. В настоящее время используется в бассейнах санатория.

Скважиной № 37, пробуренной со стороны моря в створе санатория «Дюна» у поселка Витязево и скважиной на территории «Жемчужины России» выведены на поверхность маломинерализованные лечебно-столовые воды: сульфатно-хлоридные кальциево-натриевые, с нейтральной реакцией среды, холодные. По химическому составу это маломинерализованные сульфатно-хлоридные кальциево-натриевые воды. Они довольно близки водам Хилковского типа, отличаются от них низким содержанием магния.

Витязевская минеральная вода показана для внутреннего применения при заболеваниях органов пищеварения: хронические гастриты с секреторной недостаточностью или с сохраненной секрецией вне стадии обострения, хронические колиты и энтероколиты, дискинезия кишечника, болезни печени, поджелудочной железы, обмена веществ, мочевыводящих путей. Для наружного применения, ввиду невысокой минерализации, она может быть использована в основном при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и функцио-

нальных расстройствах центральной нервной системы: ИБС со стенокардией 1-й ФК, атеросклеротический кардиосклероз при недостаточности кровообращения не выше 1-й стадии, гипертоническая болезнь I–II А стадии, ревматические пороки сердца – недостаточность митрального клапана, неврастения, неврозы, неврозоподобные состояния, вегетативно-сосудистая дистония.

На территории детской и семейной здравницы «Жемчужина России» в минувшем году построен питьевой бювет. Еще один питьевой бювет для отдыхающих строится при спуске к морю от поселка Витязево в районе рынка.

ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫМИ ВОДАМИ

Изучению механизма лечебного действия местных минеральных вод, разработке и обоснованию методик для внутреннего и наружного применения посвящено большое количество научных и научно-практических работ. Основы бальнеотерапии в Анапе соответствуют принципам и правилам лечения отечественной бальнеологии.

Питьевое лечение *(как пить минеральные воды* *и медицинские показания к лечению)*

Прием минеральной воды внутрь считается одним из ведущих методов санаторно-курортного лечения заболеваний органов пищеварения и нарушения обмена веществ. Благодаря наличию в Анапе питьевых минеральных вод в здравницах разработаны медицинские показания для лечения хронических заболеваний (а также сопутствующих патологий) желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, других органов и систем.

Конечно, желательно принимать лечебную воду непосредственно из родников или из бювета, построенного над скважиной.

С целью консервации, а нередко и для улучшения вкуса, анапские воды при розливе в бутылки насыщают углекислотой. Если используют газированную минеральную воду из бутылки, то минут за 15 до приема открывают бутылку для выхода углекислого газа. Бутылки с минеральной водой нужно хранить в лежачем положении в сухом темном месте при температуре от +5 до +20 °С. В бутылках с Семигорской и Анапской водой допускается незначительный осадок минеральных солей. Срок годности воды в бутылке определен в 12 месяцев, при условии правильного хранения, после чего минеральная вода начинает утрачивать свои полезные свойства.

Воды семигорских и анапских месторождений можно использовать для лечения хронических заболеваний дыхательных путей в домашних условиях с помощью индивидуальных ингаляторов. Но только по назначению врача.

Так как по химическому составу минеральные воды в значительной степени являются активной, иногда агрессивной средой, при розливе минеральной воды и соответственно при покупке следует отдавать предпочтение стеклянной таре, т. е. бутылкам из стекла.

Немецкий ученый F. Daschner (1989) сообщил, что многие лечебные минеральные воды после длительного хранения в бутылках содержат больше бактерий, чем водопроводная вода. Для ослабленных больных это является серьезным фактором риска. Треть из выборочно приобретенных бутылок с минеральной водой не соответствовала микробиологическим требованиям. Это объясняется несоблюдением установленных правил контроля за сроками реализации. Максимальное загрязнение выявлено в минеральной воде, расфасованной в пластиковые бутылки. У больных с нормальной иммунной системой при питье загрязненной минеральной воды не возникает серьезных осложнений. У больных с пониженной сопротивляемостью к инфекциям кишечная флора является источником инфекционных заболеваний. Это следует учитывать при проведении питьевого лечения бутылочной ми-

неральной водой, особенно при проведении ее у ослабленных детей.

Рекомендации врачей по правилам приема воды не сложны, и соблюдать эти правила нужно. Надо правильно пить минеральную воду.

Больным хроническим гастритом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки с повышенной секреторной активностью (кислотностью – говорили раньше) желудка минеральные воды назначают 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды. Курс лечения начинают со 100 мл на один прием, доводя за 2–3 дня разовую дозу до 200–250 мл. Воду пьют залпом, большими глотками. Это для того, чтобы вода быстро миновала желудок, не стимулируя желудочную секрецию, а уже при поступлении в 12-перстную кишку тормозила желудочную секрецию. Оптимальная температура подогретой воды 35–40 °С. Поскольку Анапская и Семигорские минеральные воды имеют щелочную реакцию, они тормозят образование кислой среды в желудке. Кроме того, щелочи способствуют разжижению и растворению слизи, поэтому наши воды полезны при хронических воспалениях желудка, которые сопровождаются повышенным образованием слизи. Теплая вода помогает уменьшить повышенную моторику желудочно-кишечного тракта, спазм привратника, секреторную активность желудка и в определенной мере успокоить боли.

При хронических гастритах с нормальной секреторной активностью желудка минеральную воду принимают обычно за 30–40 минут до еды 3–4 раза в день, на один прием в среднем 200 мл, температура воды 30–35 °С. Воду пьют не торопясь, небольшими глотками.

При хронических заболеваниях желудка, сопровождающихся сниженной секреторной активностью, минеральную воду комнатной температуры пьют медленно, непосредственно перед приемом пищи, за 10–15 мин. до еды, по 200 мл. Это позволяет максимально усвоить принятую воду в желудке и улучшить деятельность желудочных желез.

Минеральная вода, задерживаясь вместе с пищей, стимулирует выделение желудочного сока, вызывает растворение и вымывание слизи и снижает воспалительный процесс. Холодная вода усиливает моторную (двигательную) функцию желудочно-кишечного тракта. Особенно сильным сокогонным действием обладают, находясь в желудке, углекислые гидрокарбонатные натриевые воды (Семигорские и Анапские минеральные воды, как известно, при розливе насыщаются углекислым газом).

Эффективно применение минеральной воды «Семигорская № 1» и «Семигорская № 6», «Анапская» при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, которой страдают от 10 до 38% взрослого населения по данным Объединенной европейской гастроэнтерологической федерации (Г. А. Агафонова, М. А. Баркова, 2007). Манифестные симптомы болезни проявляются изжогой, срыгиванием, болезненностью при прохождении пищи по пищеводу, что снижает работоспособность человека и качество жизни. В комплекс санаторного лечения в период ремиссии заболевания авторы включали помимо индивидуального режима, диеты, методов физиотерапии прием внутрь одной из названных минеральных вод в температурном режиме 37 °С по 200 мл мелкими глотками до еды, курс лечения в 30 дней.

При хронических заболеваниях желчного пузыря и печени время приема устанавливают в зависимости от степени желудочной секреции и назначают минеральную воду в горячем виде. Тем самым она усиливает желчевыделение, способствует более длительному дренажу желчных протоков, максимально опорожняя желчный пузырь.

При хронических воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезии кишечника лечение питьевыми минеральными водами зависит от состояния его двигательной активности. При повышенной двигательной активности (поносы, склонность к спазмам кишок) минеральную воду следует принимать в горячем виде (40–45 °С) 2 раза в день по 200 мл, за 30–40 минут до еды, пить небольшими глотками,

не спеша. Горячая вода устраняет спазм кишок, способствует опорожнению кишечника, уменьшает или снимает болевой синдром.

При атонии кишечника, атонических запорах и запорах на почве гастроэнтероптоза (опущение желудка и кишечника) минеральная вода употребляется в холодном виде (18–20 °С), что оказывает благоприятное действие, вызывая усиление перистальтики кишечника. Воду пьют залпом 3 раза в день за 1,5 часа до еды. При этом повышается перистальтика кишечника, оказывается послабляющее действие.

Поскольку минеральные воды Семигорья и Анапы являются щелочными, они показаны также при нарушениях в организме солевого обмена, обусловившего образование мочевых камней – уратов, оксалатов, а также при заболеваниях почек и мочевых путей нетуберкулезного характера и при подагре.

«Анапская» является гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатной и сульфатно-гидрокарбонатно-хлоридной натриевой, поэтому ее можно применять при гастритах с повышенной секрецией (кислотностью), она эффективна при лечении хронического панкреатита.

Обычно курс питьевого лечения в условиях курорта ограничен сроком путевки и продолжается 21–24 дня, повторный курс рекомендуется через 2–3 месяца, причем он может быть проведен в домашних условиях.

Поскольку Краснодарский край, включая Анапу, входит в число йододефицитных регионов, местным жителям показан периодический прием семигорских природных вод, содержащих повышенное количество йода. Это лучше искусственного обогащения йодом пищевых продуктов. По этой же причине они показаны при атеросклерозе, заболеваниях щитовидной железы, обусловленных недостаточным поступлением йода в организм.

Минеральные воды, стимулирующие желчевыведение и мочеотделение (диуретический эффект), применяют при вымывании застойной желчи, продуктов воспаления и осад-

ков в виде песка и мелких камней из желчного пузыря и выводящих протоков, а также при хронических воспалительных заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни. Повышенное мочеиспускание способствует усиленному промыванию мочевыводящих путей, удалению продуктов воспаления и возбудителей. Более высоким мочегонным эффектом обладают воды малой минерализации с повышенным содержанием кальция и магния.

Щелочные минеральные воды ощелачивают мочу, препятствуя тем самым образованию кристаллов мочевой и щавелевой кислот – уратурии и оксалатурии при мочевых диатезах. Они приносят также пользу при некоторых нарушениях обмена веществ, легких формах сахарного диабета.

Повышенное содержание железа в Бимлюкской питьевой минеральной воде благоприятно действует на процессы кроветворения и потому полезно при различных видах малокровия.

Лечение детей требует более взвешенного подхода со стороны врачей – педиатра и бальнеолога. Минеральную воду дают в постепенно нарастающей дозе, строго индивидуально. В зависимости от возраста ребенка и медицинских показаний питье воды назначают по 1/4 или 1/3 стакана на один прием и затем постепенно доводят до 2/3, 3/4 или целого стакана. Пьют до 3 раз в день.

Время приема зависит от характера заболевания, секреторной функции желудка и связано с пищевым режимом, как и у взрослых. Курс лечения 3–4 недели.

Минеральные воды способствуют улучшению обмена веществ, в частности углеводного и липидного, препятствуя тем самым развитию таких заболеваний, как атеросклероз, ИБС, гипертоническая болезнь, ожирение и др. Установлено, что у детей после курса лечения минеральной водой улучшается память и способность мыслить. После курса приема минеральной воды (30 дней) достоверно снижается уровень холестерина в крови, триглицеридов и активности перекисного окисления липидов. Причем благоприятные сдвиги

происходили только у тех, кто получил полный курс минеральной воды.

Сегодня минеральные воды, разлитые в бутылки, находят все более широкое применение в качестве столового напитка, особенно в жаркое лето курортного сезона. Слегка охлажденные, они имеют приятный освежающий вкус и прекрасно восполняют потери солей организмом при сильном потоотделении, способствуют равновесию водно-солевого баланса в организме и сообщают человеку чувство комфорта. Неслучайно видный отечественный ученый, знаток минеральных вод не только России, но и зарубежья Т. Ф. Стойнов назвал семигорские воды самыми лучшими и самыми вкусными.

Однако следует знать и помнить о том, что лечебно-столовые воды могут только иногда использоваться в качестве столового напитка и на непродолжительный срок, поскольку длительный их прием может вызвать нарушение водно-солевого обмена в организме. И следует обратить внимание на минерализацию воды, в этом случае она не должна превышать 4–5 г солей в литре воды.

Лечение при внутреннем употреблении минеральных вод будет более успешным, если оно проводится в сочетании с другими лечебными процедурами, особенно с диетой.

Семигорские воды, содержащие повышенное количество метаборной кислоты, целесообразно пить тучным людям. Любую минеральную воду не следует принимать при острых заболеваниях и обострениях хронических заболеваний органов пищеварения, при декомпенсированной сердечной деятельности, при нарушении функции почек и в ряде других случаев. Исходя из изложенного, каждому читателю становится понятным, что при питьевом лечении минеральной водой следует получить консультацию врача-куртолога.

До недавнего времени местные жители пользовались минеральным источником возле хутора Воскресенского. Он со-

держит слабосульфидные воды с содержанием сероводорода в пределах 10–15 мг/л. В литературе есть указания о пользе питьевого лечения этими минеральными водами.

Сероводородные воды содержат до 60 различных микроэлементов и обладают большой биологической активностью. Эти воды являются сильнейшим восстановителем, активно вступают в реакции с солями тяжелых металлов и осаждают их в виде сульфидов.

Слабосероводородные воды при питьевом лечении благоприятно влияют на слизистую оболочку пищеварительного тракта, усиливают секрецию и моторную функцию, а также способствуют нормализации обмена веществ. Они показаны при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, при различных интоксикациях тяжелыми металлами, поскольку стимулируют их выведение из организма.

Воду пьют в теплом виде в обычном режиме за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет 3–4 недели. Самолечение, без консультации врача, не рекомендуется. Недопустимо набирать воду из источника в полиэтиленовую или пластмассовую посуду. Следует пользоваться стеклянной или эмалированной посудой.

Минеральную воду не следует принимать при острых заболеваниях и обострениях хронических заболеваний желудка, желчного пузыря, печени, кишечника, при склонности к кровотечению язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Промывание желудка

Промывание желудка является одной из форм внутреннего применения минеральной воды и назначается как самостоятельная или дополнительная процедура к питьевому лечению при хронических гастритах, особенно с наличием большого количества слизи, при нарушении эвакуации пищи из желудка (сужение выходного отдела на почве стеноза или длительного спазма), при атонии желудка.

Процедура способствует вымыванию продуктов воспали-

ния, стимулирует моторную (двигательную), а следовательно, и эвакуационную функцию желудка.

Промывание проводится натошак, ежедневно или через день. На курс лечения назначается от 4 до 8 процедур. Больному вводится в желудок толстый зонд, соединенный с резервуаром для теплой минеральной воды (38–40°). Одновременно вводится 1,5–2 л, а всего на процедуру расходуется 4–5 л минеральной воды.

После нескольких промываний больные, как правило, отмечают значительное улучшение общего самочувствия, исчезают неприятные ощущения переполнения желудка — изжога, тошнота; улучшается аппетит.

Дуоденальный дренаж

Показаниями к дуоденальному дренажу служат холециститы и холангиты инфекционной и паразитарной этиологии, в частности лямблиозные холециститы, дискинезии желчевыводящих путей, застой желчи в желчном пузыре, заболевания печени и дуодениты. Из местных вод предпочтительнее использовать «Анапскую».

Через дуоденальный зонд в двенадцатиперстную кишку вводят 200 мл минеральной воды, подогретой до 38–40°. На курс лечения назначают 3–4 процедуры, один раз в неделю.

Дренаж позволяет снять спазм гладкой мускулатуры желчевыводящих путей, способствует выведению значительного количества инфицированной и застойной желчи, удалению из желчного пузыря песка, паразитов, воспалительных элементов, снижая тем самым воспалительные процессы, подавляет у больного диспептические ощущения.

Особенность дуоденальных процедур заключается в том, что в двенадцатиперстную кишку попадает неизменная минеральная вода, тогда как при питьевом лечении вода участвует в химической реакции с соляной кислотой желудка и в кишечник поступает в измененном виде.

Тюбаж минеральной водой в сочетании с гальваногрязью

Разновидностью дуоденального дренажа является слепое дуоденальное зондирование, беззондовый дренаж — тюбаж. Эффект и механизм действия тюбажа аналогичен дуоденальному дренажу.

Показаниями для проведения этой процедуры служат те же заболевания, что и при дуоденальном дренаже, особенно в случаях невозможности проведения зонда в двенадцатиперстную кишку (деформация и стойкий спазм привратника желудка). Тюбаж действует мягче, чем дуоденальное зондирование, и его с успехом можно проводить в домашних условиях.

Минеральную воду дают больному натощак в количестве от 400 до 500 мл, температура 40–50°. Воду пьют в течение 30 минут с интервалами. Пациент лежит на правом боку с грелкой 30–40 минут. Курс лечения 4–6 процедур через 4–5 дней.

На курорте Анапа широкое применение нашел метод тюбажа с одновременным отпуском на область печени гальваногрязи. После приема минеральной воды на область печени накладывается гальваногрязь с температурой грязи 40–42°.

Продолжительность процедуры 15 минут. На курс лечения назначается 8–10 сеансов через день.

Промывание кишечника

Промывание кишечника минеральной водой показано при хронических колитах, протекающих с хроническими запорами, вздутием кишечника.

Промывание проводится теплой семигорской или анапской водой (38–40°). Перед началом процедуры больному ставится очистительная клизма. Затем больной ложится на кушетку, в прямую кишку на глубину 15–20 см вводится резиновый зонд, соединенный с резервуаром для минеральной

воды. Одновременно вводится до 2 л воды. Процедура повторяется несколько раз.

После промывания пациент отдыхает 30 минут. На курс лечения назначается до 6 процедур. Перерыв между ними 2–3 дня.

Микроклизмы с минеральной водой

Микроклизмы с местными минеральными водами рекомендуются для больных, страдающих хроническими колитами, дискинезиями кишечника, привычными запорами.

После очистительной клизмы в прямую кишку пациента резиновым баллоном вводится 150–200 мл минеральной воды с температурой 38–40°. Пациент лежит на кушетке 15–20 минут. За это время минеральная вода успевает всосаться в кишечнике.

Микроклизмы назначаются через день. Курс лечения состоит из 8–10 процедур.

Грязевая болтушка с минеральной водой

Местные минеральные воды используются и для отпуска процедур в виде грязевых болтушек. Они готовятся на минеральной воде в соотношении 1:7 – одна часть иловой сероводородной грязи и семь частей минеральной воды. Приготовленный раствор вводится в кишечник после очистительной клизмы трехкратно по 1,5 л с интервалами 15–20 минут.

Курс лечения состоит из 6 процедур, 2 раза в неделю.

Сочетанное действие Семигорской воды и сероводородной грязи вызывает улучшение кровообращения и обмена веществ в слизистой оболочке кишечника, тем самым значительно снижая степень местного воспалительного процесса.

Ингаляции минеральной водой

В лечении больных на курорте Анапа широко применяются местные минеральные воды в виде ингаляций

(от лат. *inhalare* – вдыхать), тем более что основными показаниями для направления больных в здравницы являются хронические воспалительные заболевания носа и глотки, верхних дыхательных путей, органов дыхания нетуберкулезного характера.

Ингаляционная терапия минеральными водами активизирует функцию мерцательного эпителия, нормализует нарушенную деятельность слизистой оболочки носоглотки и дыхательных путей.

Преимущество метода заключается в избирательном действии лекарственной основы минеральной воды на бронхолегочную систему. Количество ингалируемого вещества зависит от величины частиц, объема вводимой жидкости, техники дыхания, функционального состояния дыхательных путей.

Частицы диаметром более 12 мкм, распыляемые ингаляционными аппаратами самых различных модификаций, выпадают в осадок уже в полости носа и рта, диаметром от 1 до 12 мкм оседают и усваиваются в трахее и бронхах, а менее 1 мкм проникают уже в легочную ткань, в альвеолы, затем они выдыхаются, или остаются в виде взвеси, или оседают и всасываются. При поражении дыхательных путей оптимальный размер частиц 1–6 мкм.

При спокойном медленном дыхании усвоение распыленных частиц минеральной воды в верхних дыхательных путях улучшается, для большего их проникновения в нижележащие отделы мелких бронхов и альвеол требуется дополнительно глубокий вдох. Глубокое и частое дыхание (гипервентиляция) недопустимо, поскольку может вызвать неприятные симптомы – головокружение, парестезию конечностей и лица. Поэтому больного следует обучить технике вдыхания.

Тепловлажные ингаляции (35–38°) минеральной водой назначаются при хронических заболеваниях носа и глотки, верхних дыхательных путей, хронических пневмониях, бронхиальной астме.

Ингаляция проводится ежедневно, курс лечения 10–15

процедур. На одну процедуру расходуется 70–100 мл Семигорской или Анапской минеральной воды.

Для усиления лечебного эффекта при ряде заболеваний в минеральную воду добавляют йодиол, календулу, эвкалипт.

Исследованиями установлено, что в легких оседает около 10 процентов использованной для ингаляции минеральной воды, в том числе и при добавлении других лекарственных препаратов.

В анапских санаториях с успехом применяется электроаэрозольтерапия (ЭАТ) йодобромными водами с общей минерализацией хлоридной натриевой йодобромной воды от 6 до 15 г/л. Воду с концентрацией солей выше 15 г/л необходимо разводить до указанной концентрации. Для групповых ингаляций готовят 20%-ный раствор, для индивидуальных – 10%-ный раствор йодобромной воды.

Суммарная доза одной процедуры при 20-минутной продолжительности состоит из расхода 60–100 мл ингалята.

На курс лечения, в зависимости от заболевания, назначают 10–20 процедур, продолжительность каждой от 5 до 20 минут.

Показаниями для ингаляции йодобромной воды являются хронические болезни органов дыхания, в том числе пневмокониозы, а также гипертоническая болезнь, атеросклероз, вегетососудистая дистония, неврастения, тиреотоксикоз и эндемический зоб.

Орошение минеральной водой ротовой полости

При орошении минеральной водой полости рта благоприятное влияние достигается посредством гидромассажа, вымывания патологических продуктов из хронически воспаленных зубов, десен, слизистой, теплового действия и всасывания в ткани химических веществ, особенно микроэлементов. Орошения показаны при заболевании пародонта (зубодесневой комплекс) и хронических воспалениях слизистой полости рта.

Процедура выполняется при помощи специального наконечника, в который под давлением 0,5–2 атмосферы подается минеральная вода температурой 40–42°.

Орошение ротовой полости выполняют в течение 20 мин. Курс лечения – 15–20 процедур. Эту процедуру пациенты могут проводить самостоятельно с помощью ингалятора.

Высокая эффективность лечения пародонтоза получена в санаториях, где в процедурном кабинете стоматологические орошения проводятся йодобромными рассолами в разведении.

Ванночки из минеральной воды

В гинекологической практике вода «Семигорская № 1» и «Семигорская № 6», а также йодобромные рассолы используются в виде ванночек при эрозиях шейки матки и цервицитах.

На одну процедуру расходуется 30–40 мл минеральной воды при температуре 38–40°. Длительность процедуры – 10 мин., ежедневно. На курс лечения назначается до 20 сеансов.

Лечение аллергодерматозов йодобромным рассолом

На курорте Усть-Качка разработана методика применения хлоридно-натриевого йодобромного рассола (без разведения) при различных аллергических поражениях кожи.

Суть методики состоит в следующем: марлевый тампон обильно смачивают хлоридно-натриевым йодобромным раствором высокой концентрации (270 г/л) и накладывают на очаг поражения. По мере высыхания тампона его дополнительно увлажняют тем же рассолом. Температура рассола 22–25°. Тампон оставляют на очаге поражения в течение 10–15 мин. и после снятия место наложения тампона осушают сухим марлевым тампоном.

Число процедур колеблется от 3 до 15. Курс лечения в среднем состоит из 10–12 процедур и зависит от индивидуальной реакции больного.

Показания: острые и хронические аллергические заболевания кожи у взрослых и детей (экзема, нейродермит, атопический дерматит, псориаз и др.).

Данный метод может быть применен у больных с аллергическими заболеваниями кожи в качестве монотерапии или в сочетании с другими курортными факторами.

Курс лечения аппликациями рассола можно повторить через 6–12 месяцев.

Минеральные ванны

Наружное применение минеральных вод входит в общий комплекс санаторно-курортного лечения. Минеральные воды оказывают влияние на организм человека своими физическими и химическими свойствами. Различное действие минеральной воды, кроме того, зависит от функционального состояния организма, характера и степени патологического процесса, способа применения этой воды, ее специфических свойств, температуры и количества, условий и времени приема.

Выявленные в Анапе ресурсы сероводородных вод, а также йодобромных рассолов создают возможности для их широкого использования в лечебных целях при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, кожи, гинекологических заболеваниях.

В настоящее время в здравницах Анапы используются: морская вода, бромные магниево-кальциево-натриевые воды, хлоридно-натриевые бромные йодные воды и йодобромные рассолы (в разведении), сероводородные воды. Действие общих ванн проявляется в благоприятном влиянии на функциональное состояние центральной и вегетативной нервной систем, на эндокринную регуляцию, нормализацию реактивности организма, особенно у утомленных людей. Ванны восстанавливают эластичность и упругость мышц, суставов, позвоночника.

Минеральные ванны улучшают тканевое дыхание и кожное кровообращение. Количество химических веществ, ре-

зорбированных из минеральной воды, очень незначительно. Более важную роль играет температурный фактор горячей воды. Он вызывает усиление процессов потоотделения во время приема ванны, способствуя вымыванию с поверхности кожи продуктов обмена, ускоряет распад белков в клеточных мембранах, способствует выведению из организма продуктов распада и токсинов, заметно освежает кожные покровы, стимулируя кожный обмен. Лучший эффект наблюдается при естественном высыхании кожи (без вытирания).

Хлоридные натриевые (морские) ванны

По своему химическому составу черноморская морская вода относится к хлоридным натриевым водам слабой концентрации (к водам с содержанием солей от 10 до 20 г/л). Лечебное воздействие на человеческий организм при наружном применении этих вод складывается из специфичности их состава, растворенных в них солей и температуры воды. Разумеется, следует учитывать и исходное состояние здоровья пациента. Морские воды, помимо ванн, используются также в виде ингаляций, полосканий, орошений, промываний по общепринятым классическим методикам.

Имеется несколько видов морских ванн в зависимости от температуры воды. Холодные и прохладные ванны с температурой 33–25° и ниже назначаются закаленным, физически крепким людям. Они обладают выраженным, глубоким и длительным эффектом. Процедура вызывает ощущение пролады, несет заряд бодрости, возбуждающе влияет на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, при этом активизируется обмен веществ, повышается жизненный тонус человека. Организм, стремясь разогреться, сжигает свои жиры. Если температура воды первой ванны 33°, то в последующем ее ежедневно снижают на 0,5–1°, и когда она становится на 5–7° выше температуры моря, переходят к морским купаниям.

Ванны индифферентной температуры в 34–36° приятно и легко освежают, хорошо переносятся ослабленным организмом. При этом улучшаются показатели сердечной де-

тельности – пульс становится реже, полнее, снижается артериальное давление. Ванны длительностью до 10–15 мин. тонизируют, а более продолжительные – до 25 мин., хорошо снимают напряжение у больных неврозами.

Теплые ванны с температурой 37–38° оказывают седативное действие на нервную систему, а также болеутоляющее и спазмолитическое действие; улучшаются обменные процессы; происходит расширение сосудов кожи, увеличивается количество циркулирующей крови, ускоряется кровоток, возрастает частота сердечных сокращений. Если это самостоятельный курс лечения (обычно в прохладный период года), то пациент получает 10–12 ванн. Длительность процедуры от 10 до 30 минут.

Дети очень хорошо переносят бальнеолечение. Морские ванны назначаются как вводные процедуры перед купаниями и чаще, особенно в прохладный сезон года, как самостоятельный курс лечения, а также являются заключительными после грязевых процедур или рапных ванн. Температура воды в ванне 36–37°, длительность 5–15 мин., ежедневно, через день или два дня подряд с отдыхом на третий день, на курс назначается 8–15 ванн.

Для лечения морскими ваннами показаны заболевания сердца, органов движения и позвоночника, последствия травматических повреждений костей, сухожилий, мышц, заболевания центральной и периферической нервной системы, хронические воспалительные заболевания женских половых органов, болезни кожи – псориаз, нейродермиты и другие.

Хвойные ванны

На основе морской воды готовят хвойные ванны с добавлением в ванну хвойного экстракта в жидком, порошкообразном или таблетированном виде. Они способствуют улучшению общего самочувствия, нормализации сна, артериального давления, обмена веществ. Ароматические вещества хвои и теплая температура воды в ванне, помимо общего влияния морской воды, оказывают заметное седативное действие на нервную систему, особенно при повышенной

раздражительности. Методика отпуска процедуры аналогична морской ванне.

Жемчужные морские ванны

Используются также жемчужные морские ванны. В этом случае на дно ванны укладывается решетка с многочисленными маленькими отверстиями в трубочках решетки. В них компрессором подается воздух, который, выходя под давлением из отверстий, вызывает бурление воды. Происходит мягкий гидромассаж тела пациента.

Жемчужные ванны оказывают тонизирующее, легкое возбуждающее действие на организм, улучшают гемодинамику, обменные процессы, поэтому они дополнительно показаны лицам, склонным к ожирению, при преобладании тормозных процессов в коре головного мозга. Процедура отпускается по общепринятой методике.

Бромные и йодобромные ванны

Лечебными бромными водами являются те, которые содержат не менее 25 мг/л брома и йодобромные – при том же содержании брома и не менее 5 мг/л йода. Йодобромные рассолы Анапы используются в разведении.

Лечебный эффект обусловлен действием растворенных хлоридных натриевых солей и биологически активных микроэлементов – йода и брома. Они используются в лечебных бассейнах (при этом рассолы разбавляются пресной или морской водой), в виде ванн, орошений, кишечных промываний, компрессов, электрофореза и ингаляций по общепринятым методикам.

Йодобромные ванны оказывают прямое воздействие на организм через дыхательные пути. Они благотворно влияют на нервную систему, способствуя нормализации процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, оказывая заметный седативный эффект. Они оказывают мягкое влияние на гемодинамику, улучшают капиллярное кровообращение, снижают повышенный сосудистый тонус, нерезко снижают артериальное давление, уменьшают частоту сердечных сокращений, улучшают сон. Отмечается нормали-

зация нарушенных функций эндокринных органов, активизируется основной и липидный обмен. Йодобромные воды оказывают отхаркивающий эффект, разжижая мокроту. Установлено, что они обладают в небольшой степени бактерицидным и бактериостатическим действием, повышают сопротивляемость организма.

Йодобромные рассолы применяются в разведении 1:4, т.е. ванна заполняется 50 л рассола и 200 л пресной или морской воды. Температура воды в ванне 35–37°, продолжительность процедуры 10–15 мин., 2 дня подряд с однодневным перерывом. Курс лечения от 8–10 до 15–20 процедур. При назначении ванны следует учитывать общее состояние больного, характер и стадию заболевания, индивидуальную чувствительность пациента к бром и йоду.

Лечение показано при целом ряде сердечно-сосудистых заболеваний (ревматизм, атеросклеротический кардиосклероз, гипертоническая болезнь I и II стадий, атеросклероз сосудов конечностей); при заболеваниях органов опоры и движения воспалительного, дегенеративного и посттравматического характера; функциональных расстройствах центральной нервной системы, заболеваниях периферической нервной системы; эндокринно-обменных заболеваниях (тиреотоксикоз I и II степени, ожирение, подагра), ряде заболеваний кожи, холецистите, глаукоме и других.

Йодобромная вода используется в домашних условиях для обливания, обтирания, влажных укутываний, компрессов (разведение пресной водой в соотношении 1:3); электрофореза (разведение дистиллированной водой 1:5); ингаляций, орошений, полосканий (разведение пресной водой 1:5). Количество процедур на курс 8–10, ежедневно или через день при перечисленных выше медицинских показаниях.

Сероводородные ванны

Сероводородной (или сульфидной) считается вода, содержащая в 1 л не менее 10 мг общего сероводорода. Она

оказывает, помимо температуры воды в ванне, выраженное химическое действие. Сероводород, проникая через кожу и дыхательные пути в кровь, вызывает сложные ответные реакции организма.

Лечебная ванна вызывает отчетливое покраснение кожных покровов, расширение сосудов и ускорение кровотока, улучшает процессы обмена веществ, трофику тканей, снижает повышенное артериальное давление и нормализует пониженное. Повышается потребление кислорода, усиливается легочная вентиляция. В целом улучшается функция защитных механизмов, повышаются репаративные процессы, оказывается противовоспалительное, рассасывающее, трофическое действие.

Ванны применяют с постепенным увеличением концентрации сероводорода в них, начиная с 25–50 мг/л и доводя до 100–150 мг/л, удлинением продолжительности процедур от 7 до 15 мин., с учетом возраста, характера болезни и переносимости. Обычно их принимают через день. Курс лечения состоит из 10–15 ванн.

Помимо общих и местных ванн, сероводородные воды широко используются в виде орошений, спринцеваний, ингаляций, промываний, общих и местных душей по общепринятым методикам.

В серолечебнице должна быть налажена хорошая вентиляция помещения для исключения токсического действия сероводорода на обслуживающий персонал и пациентов. Следует оборудовать систему подачи воды из антикоррозийных материалов.

Показания к сероводородным ваннам довольно обширны: заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь I–IIA стадии, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен, болезни опорно-двигательного аппарата, периферической и центральной нервной системы, вибрационная болезнь, интоксикация солями тяжелых металлов и другие.

МОРСКАЯ ВОДА

Почти 71% всей поверхности нашей планеты занимают воды Мирового океана и 96% всей гидросферы. Морская вода отличается от пресной горько-соленым вкусом, удельным весом, цветом, прозрачностью, агрессивным свойством по отношению к металлам, что связано с содержанием в ней растворенных веществ и газов, взвешенных частиц органического и неорганического происхождения. Морская вода является очень сложным природным соединением со специфическими химическими и биологическими свойствами. Неслучайно полного аналога ей получить искусственным путем не удастся. Самым характерным отличием пресной воды от морской является соленость последней, измеряемая общим количеством растворенных веществ, преимущественно солей, в одном литре морской воды.

В Черном море соленость воды на поверхности в среднем составляет 18,5 г/л, у побережий она обычно несколько меньше, однако на анапском мелководье средняя соленость достигает 18,7 г/л. Соленость черноморской воды в два раза меньше солености в Мировом океане, где она составляет 35–36 г/л, и в два раза выше солености Азовского моря. Более низкая соленость в Черном море по сравнению с океаном объясняется большим поступлением пресных вод из рек, а также стока воды из Азовского моря с более низкой минерализацией. Пресные воды тоже содержат соли, но в ничтожных количествах: так, в 30 л дождевой (пресной) воды количество солей составляет всего 1 г.

Основные элементы в морской воде преимущественно находятся в виде соединений – солей, главными из которых являются хлориды, составляющие 88,7% от всех растворенных твердых веществ, далее идут сульфаты – 10,8% и карбонаты – 0,3%. В остальные 0,2% входят соединения кремния, азота, фосфора, органических веществ.

В процентном отношении соли распределяются следующим образом: хлористый натрий (поваренная соль) занимает доминирующее место и составляет 77,8%, затем идут

хлористый магний – 10,9%, сернокислый магний (английская соль) – 4,7%, сернокислый кальций – 3,6%, сернокислый калий – 2,5%, углекислый калий – 0,3%, бромистый магний – 0,2% и др.

Всего в море в ионизированном растворенном состоянии и в различных химических соединениях выявлено по меньшей мере 72 из 92 встречающихся в естественном состоянии химических элементов земли, причем основная часть присутствует в нем в очень малых концентрациях, иногда в виде следов. Вот их перечень в Мировом океане в порядке убывания (сверху вниз, слева направо):

Хлор	Аргон	Селен	Церий	Скандий
Натрий	Азот	Олово	Иттрий	Свинец
Магний	Литий	Медь	Серебро	Ртуть
Сера	Рубидий	Мышьяк	Лантан	Галлий
Кальций	Фосфор	Уран	Криптон	Висмут
Калий	Йод	Никель	Неон	Ниобий
Бром	Барий	Ванадий	Кадмий	Таллий
Углерод	Индий	Марганец	Вольфрам	Гелий
Стронций	Цинк	Титан	Ксенон	Золото
Бор	Железо	Сурьма	Германий	
Кремний	Алюминий	Кобальт	Хром	
Фтор	Молибден	Цезий	Торий	

Соленый вкус воды зависит от значительного содержания в ней хлористого натрия, горький вкус формируют хлористый магний, сульфаты натрия и магния. Слабощелочная реакция воды, pH которой равен 8,38–8,40, зависит от преобладающего присутствия щелочных элементов: натрия, кальция, магния, калия. Концентрация растворенного органического вещества в Черном море составляет 4–5 мг/л, в Азовском она значительно выше – достигает 13 г/л. Помимо минеральных солей и органических веществ, морская вода содержит все атмосферные газы – азот, кислород, углекислоту, в очень малых количествах инертные газы – аргон, гелий, неон. В поверхностном слое моря происходит достаточная циркуляция воды и кислорода. Кислород в воду поступает из атмосферного воздуха и непосредственно образуется в ней в результате процесса фотосинтеза подводной флоры. Он расходуется



Змеиное озеро на полуострове Большой Утриш

на окисление органических остатков в водной среде и дыхание многочисленных гидробионтов. В 1 л воды содержится от 5 до 10 см³ кислорода. Углекислый газ поступает также из атмосферы, поглощается растениями и выделяется при окислении отмерших организмов и в процессе дыхания гидробионтов. В 1 л морской воды в связанном и свободном состоянии содержится в среднем 40,6 см³ углекислоты. Больше всего в морской воде растворено азота, который, будучи инертным газом, не участвует в биологических процессах и находится в свободном состоянии. Соотношение в море кислорода и азота примерно 1:2. Там, где отсутствует кислород, в воде образуется сероводород – газ, которого нет в атмосфере. У дна Черного моря содержание сероводорода достигает 7 см³ в 1 л воды. С глубиной моря увеличивается и содержание фосфора. Сероводород образуется в результате деятельности сульфаторедуцирующих бактерий за счет гниения органических веществ и вследствие восстановления сульфатов.

Химический состав черноморской воды в районе Анапы

В 1 л воды содержатся	Граммы	Мг. экв.	Экв. %
Катионы:			
<i>калий+натрий</i>	5,579	242,567	77,61
<i>магний</i>	0,7174	59	18,88
<i>кальций</i>	0,22	10,98	3,51
Сумма катионов	6,5164	312,247	100
Анионы:			
<i>хлор</i>	9,8691	278,36	89,06
<i>бром</i>	0,005	0,062	0,02
<i>йод</i>	0,006	0,045	0,01
<i>сульфат</i>	1,444	30,08	9,63
<i>гидрокарбонат</i>	0,83	3	0,96
<i>карбонат</i>	0,03	1	0,32
Сумма анионов	12,1841	312,547	100
Сумма ионов	18,7005		
Общая минерализация	18,7005		

Таким образом, море можно считать огромным природным минеральным бассейном.

С морской водой по химическому составу сходны многие подземные минеральные воды. Это сходство объясняется тем, что минерализация подземных вод чаще всего связана с выщелачиванием либо древних морских осадочных пород, либо соленосных отложений, выпавших в древних водоемах, в свое время так или иначе связанных с океаном. Однако между ними имеются существенные различия. Морская вода является благоприятной средой для жизнедеятельности огромного числа гидробионтов. Будучи поверхностной водой, она содержит довольно большое количество растворенного кислорода. Кроме того, физико-химический состав подземных минеральных вод имеет очень широкий диапазон в качественной и количественной характеристике.

Лечебные свойства морской воды

Начало использования морской воды с лечебной целью теряется в глубине тысячелетий. Известно, что морские купания своим пациентам назначали жрецы, они же врачи Древнего Египта. Жители Эллады сочетали купания с приемом солнечных ванн, обнаженными занимались спортом на горячем прибрежном песке. Чахоточным больным рекомендовались морские путешествия. Гиппократ обратил внимание на благотворное влияние морской воды, предупреждающей нагноения, на заживление ран у рыбаков. Он отмечал полезность теплой морской воды в виде ванн и примочек у больных с зудом и раздражением кожи. Медики античного мира давали пить морскую воду при ряде заболеваний желудка, мочевого пузыря, при запорах, малокровии. Гален настойчиво рекомендовал легочным больным дышать морским воздухом. Теплой морской водой рекомендовалось промывать раны, язвы, трещины на кожных покровах. «Море смывает страдания людей», – справедливо писал Эврипид.

Археологи установили, что и в древней Анапе, бывшей греческой торговой и ремесленной колонии Горгиппии, при-

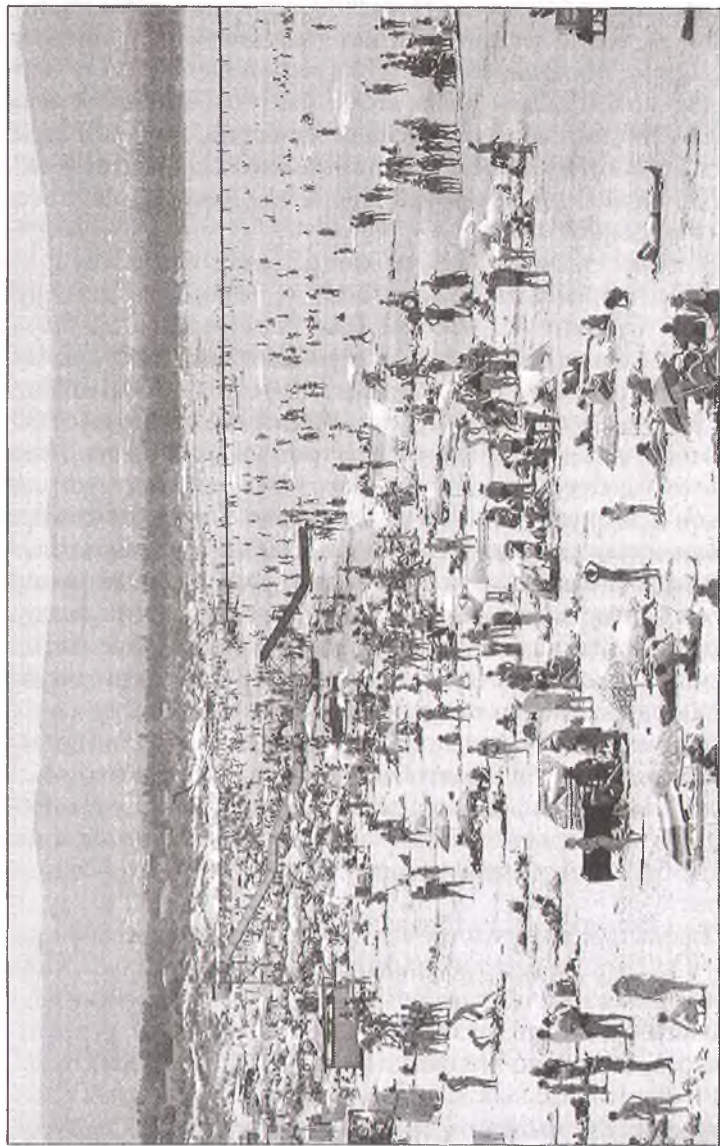
давалось огромное значение целебным силам солнца, моря, гимнастики, массажа в закаливании организма. Традиционные гермесские игры греков, синдов, скифов проводились в Горгииппии на берегу моря, на влажной, ровной и достаточно плотной полосе песчаного пляжа.

В конце прошлого века Анапа стала приобретать известность как климатическая станция с прекрасными морскими купаниями. В своей книге «Море и его лечебные свойства», опубликованной в 1911 г., доктор медицины В. В. Шенгелидзе писал, что в течение трех летних сезонов кряду в Анапе он назначал маленьким пациентам, страдающим расстройством кишечника, «промывательное» из чистой морской воды, взятой с лодки в 200–300 м от берега, и имел прекрасные результаты: через 2–3 дня отправления кишечника нормализовались. Сегодня талассотерапия занимает одно из ведущих мест в курортной медицине Анапы.

Питье морской воды с лечебной целью в небольших дозировках, несмотря на полученные благоприятные результаты, не получило распространения, прежде всего из-за того, что в бактериологическом отношении она не является чистой. Прием ее внутрь в относительно большой дозе оказывает вредное влияние на человеческий организм, который не способен обеспечить вывод избыточного поступления солей с морской водой; соли задерживаются в тканях и органах человека, вызывая обезвоживание организма, тяжелые расстройства нервной системы, со всеми вытекающими отсюда серьезными последствиями.

Морские купания по своей сути являются приемом минеральной ванны в двигательном режиме. Морская вода активно влияет на гемодинамику и, кроме того, вызывает гемореологические изменения, играющие важную роль в кровообеспечении отдельных органов. Гидропроцедуры дают отчетливый гипотензивный эффект, способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений.

При купании в море в эпидермис кожи человека проникают электролиты, изменяющие на продолжительное время среду кожи, повышая ее реактивность, активизируя обмен веществ и функциональное состояние клеток. Морская во-



Знаменитые песчаные пляжи Анатлы

да вызывает общие ответные реакции по типу стрессовых, которые проявляются в стимуляции функции коры надпочечников, в повышении чувствительности кожи и организма в целом к воздействию ультрафиолетовых лучей, в нормализации СОЭ, морфологической картины крови и уровня гамма-глобулинов, артериального давления. Нормализация функции вегетативной нервной системы способствует повышению физиологической функциональной способности всего организма больного.

Большое значение в лечебном эффекте придается присутствию в морской воде ионов магния, которые стимулируют многие жизненные процессы, активизируют фосфатазу и процессы, связанные с образованием костной ткани, делением клеток, обменом, отложением гликогена и др. Магний играет заметную роль в электролитной системе нервов и мышц, в частности в проведении нервных импульсов, повышает возбудимость, тонус гладкой и поперечно-полосатой мускулатуры и действует как антагонист натрия. Считают, что при накоплении в организме магния при дозированном питье морской воды он полезен при обменных нарушениях, например, при оксалатно-каменной болезни, а также в качестве стимулятора выведения из организма радиоактивных элементов. Магний справедливо называют протектором (защитником) человека от сердечно-сосудистых заболеваний.

Фармако-динамические свойства морской воды в определенной степени усиливаются благодаря присутствию в ней биологически активных веществ, поступающих в нее с продуктами жизнедеятельности гидробионтов, которые в качестве биогенных стимуляторов влияют на обменные процессы.

Эффективным средством лечения хронических заболеваний, в частности верхних дыхательных путей, является ирригационная терапия с использованием морской воды в виде носового орошения, назального, фарингеального, ретроназального, дентально-гингивального душей, назофарингеальных и фарингеальных ванночек, назофарингеальных аспирационных промываний, ванночек параназальных синусов, инсуффляции лечебных аэрозолей в параназальные синусы,

туботимпанальной инсуффляции, ополаскивания рта, полоскания горла, фарингеальной пульверизации.

Для проведения процедур в области верхних дыхательных путей наиболее подходящими являются воды с концентрацией хлористого натрия от 0,5 до 3%, реже – до 5% и, как исключение, до 10%, поэтому морская вода после ультрафиолетовой обработки разбавляется дистиллированной водой.

Морская вода увлажняет сухие слизистые оболочки, способствует быстрому размягчению и отделению корок и плотного экссудата. При этом на слизистые оболочки оказывается механическое и тепловое воздействие водной струи, а также специфическое трофическое действие хлористого натрия, биомикроэлементов, способствующих восстановлению функции защитной мембраны. Эрудированный в бальнеологии врач может направленно формировать довольно широкую гамму воздействия на организм для получения желаемого результата, тонко манипулируя богатым арсеналом и возможностями гидротерапевтических процедур.

В наши дни ученые доказали загрязненность поверхностного слоя вод Мирового океана в результате антропогенного воздействия. Разумеется, это относится и к Черноморскому бассейну. В морской воде находится множество микроорганизмов, в том числе болезнетворных, яйца гельминтов, дрожжевых организмов, особенно в местах массового купания. Поэтому, как бы далеко вы ни заплывали с посудой для забора воды, чтобы потом полоскать воспаленное горло, чистой воды вы не наберете, значит, и делать этого не следует.

Морские купания

Талассотерапия с древнейших времен считается неиссякаемым источником здоровья и бодрости, могучим средством устранения очень многих недугов. Современники говорят: полчаса плавания в море или в бассейне равноценно, благодаря благотворному влиянию свежей воды на организм человека, сеансу классического массажа. Морские купания – великолепная гигиеническая и закаливающая процедура, эффективное тонизирующее средство для челове-

ского организма. Они оказывают выраженное воздействие на все органы и системы человека, особенно на обменные процессы и гемодинамику, и являются ведущей составной частью климатолечения в Анапе.

В море на человеческий организм активно влияют температура воды и воздуха, солевой состав и органические вещества морской воды, гидродинамика моря, солнечные лучи, фитонциды морских водорослей. Нельзя забывать и о благоприятном влиянии на эмоциональное состояние человека морской стихии и южного ландшафта. Попеременное действие воды с накатом волн и воздуха непрерывно и легко массирует тела купающихся.

Погружаясь в воду, человек в течение нескольких секунд непроизвольно испытывает легкий озноб. Это фаза первичного охлаждения, вызванная разностью температур воздуха и воды. При этом происходит спазм периферических сосудов, и кровь отливает к внутренним органам. Следом очень быстро наступает фаза активного согревания. Появляется ощущение приятной теплоты, периферические сосуды расширяются, кожа краснеет. Эта фаза довольно продолжительна. Однако при чрезмерном пребывании в воде у человека возникает вторичный озноб, характерным признаком которого является появление так называемой «гусиной кожи». Вторичный озноб – очень неблагоприятная реакция, свидетельство переохлаждения, наступающего вследствие истощения теплорегулирующего аппарата организма. Исключение неблагоприятной реакции достигается правильной дозировкой и контролем за купанием, особенно это касается детей.

Предельно допустимая продолжительность купания детей (в мин.)

РЕЖИМ	Температура морской воды, °С							
	19°	20°	21°	22°	23°	24°	25°	26°
№ 1 Слабого воздействия	не показаны	1'	1,5'	2'	3'	4'	5'	6'
№ 2 Умеренного воздействия	1,5'	2'	3'	4'	6'	8'	10'	12'

При морских купаниях необходимо учитывать температуру воды и условия внешней среды. На основе этих параметров разработаны таблицы предельно допустимой продолжительности морских купаний в минутах. Длительность купаний дифференцируется в зависимости от назначенного режима климатолечения.

Предельно допустимая продолжительность купания взрослых (в мин.)

РЕЖИМ	Температура морской воды, °С										
	16°	17°	18°	19°	20°	21°	22°	23°	24°	25°	26°
№ 1 Слабого воздей- ствия	не показаны				1,5'	2'	3'	4'	4'	7'	10'
№ 2 Умерен- ного воз- действия	не пока- заны		3'	4'	5'	6'	8'	10'	12'	16'	25'
№ 3 Интен- сивного воздей- ствия	4'	5'	6'	7'	10'	12'	15'	20'	25'	30'	35'

Купание детей рекомендуется проводить по режимам слабого и умеренного воздействия. В первые дни пребывания на курорте детям рекомендуются воздушные ванны, обтирания морской водой, морские ванны и души (36–37 °С), окунания в море, а затем через три – семь дней – морские купания.

Детям дошкольного возраста, а также ослабленным, необходимо проведение подготовительного периода по следующей методике. Тело растирают сухим полотенцем, затем губкой, смоченной в подогретой до 28 °С морской воде, обтирают грудь, живот, после этого тело просушивают полотенцем досуха. При хорошей переносимости процедуры

температуру воды ежедневно снижают на один градус, переходя в последующие дни на обтирание подогретой на солнце водой. В дальнейшем для обтирания пользуются морской водой с температурой ниже 20 °С, для морского душа – 36–37 °С, для морской ванны – 36–38 °С. В подготовительном периоде после воздушной ванны разрешаются однократные окунания в море в соответствии с назначенным режимом, под контролем медицинской сестры. Затем переходят к морским купаниям.

Морские купания в Анапе начинаются при температуре воды 20° С. Дети купаются под присмотром родителей, медсестры, воспитателя и матроса-спасателя. Это обязательное условие во избежание гибели детей в море. Статистика анапской спасательной станции показывает, что чаще всего тонут дети неорганизованных отдыхающих, где беспечность родителей просто поразительна. Особенно велик риск купания в штормовую погоду.

Нельзя погружаться в воду разгоряченным, без предварительного отдыха в тени. В течение дня следует ограничиться одним купанием. Детям здоровым, крепким, старше 10 лет можно купаться 2 раза в день с интервалом не менее 3–4 час.

Следует знать, что кожа после купания особенно восприимчива к солнцу, поэтому, выйдя из воды, необходимо насухо вытереть тело полотенцем и отдохнуть в тени около 30 мин.

Активное, динамичное купание очень полезно и детям, и взрослым. Аквафитнес включает в себя плавание различными стилями, гимнастические упражнения, полное физическое расслабление в воде. Нигде не удастся так хорошо расслабить мускулатуру, как в морской воде. Очень эффективна водная гимнастика. Полезен бег трусцой по колону в воде или гидромассаж при лежании на границе воды и пляжа; морские волны, перекатываясь через тело, непрерывно массируют его. Можно заходить в море и глубже, в этом случае при беге требуется больше физических усилий. Водная среда позволяет выполнять упражнения непринужденно и плавно. При

этом активизируются кровообращение, работа мышц, усиливается дыхание, тело приобретает гибкость.

Плавание – прекрасный вид спортивных занятий, тренировки и закаливания организма, оно эффективно укрепляет нервную систему, развивает мускулатуру. Плавание благотворно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы, усиливая кровоток, укрепляя мышцы сердца и кровообращение в сосудах рук и ног. Оно развивает органы дыхания лучше, чем другие виды спорта. Совершенствуются ритм и глубина дыхания, повышается газообмен. Плавание – эффективное средство профилактики и лечения нарушений осанки благодаря повышению гибкости позвоночника. Дозированное плавание особенно показано детренированным лицам с явлениями гиподинамии, при болезнях опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (при отсутствии недостаточности кровообращения). Плавание формирует мускулистую, гибкую, элегантную фигуру с развитой эталонной статью.

Для лучшего потенцированного действия процедур необходимы их рациональное сочетание и последовательность. Лечебному плаванию должна предшествовать лечебная гимнастика, дозированная ходьба с небольшим интервалом для пассивного отдыха. После плавания рекомендуются массаж, психотерапия, физиопроцедуры, акупунктура, некоторые тепловые процедуры.

В зимнее время купания в сочетании с гимнастикой в воде и плаванием проводятся в бассейнах с подогретой морской водой под руководством медицинской сестры и методиста по лечебной физкультуре.

Лиманные купания

Несколько особняком в курортной медицине ряда приморских курортов стоят купания в сильносоленых мелководных лиманах и озерах. Лиманотерапия – полезная и энергично действующая процедура.

На Анапском курорте она может проводиться в Витязев-



Часовня у источника «Святая Рука» п. Неберджай

ском и Кизилташском лиманах, но, к сожалению, медицинское обслуживание там не организовано. Рапа Витязевского лимана имеет минерализацию в среднем 47 г/л, Кизилташского – 34,5 г/л. Концентрация и состав рапы непостоянны, они могут колебаться в различные времена года и зависят от гидрометеорологических условий, стока поверхностных материковых вод, поступления в лиман морской воды и одновременно интенсивности испарения. В результате интенсивного испарения, особенно летом, морская вода в них, так называемая рапа, имеет очень высокую минерализацию – от 30–40 до 300–370 г солей в литре воды.

Вследствие высокой минерализации плотность рапы значительно выше плотности морской воды. Это обстоятельство существенно облегчает плавание в лимане и выполнение водной гимнастики – гидрокинезотерапии, поэтому лиманные купания очень полезны больным с болезнями органов опоры и движения. Помимо гидрокинезотерапевтического фактора, на организм положительное влияние оказывают температура рапы и растворенные в ней соли.

Лиманные купания хорошо стимулируют деятельность сердца и сосудов, обменные процессы, повышают мышечный тонус. Процедуры способствуют рассасыванию хронического воспалительного очага, оказывают болеутоляющий эффект. Стимулирующее влияние оказывается и на нервную систему. Все это в конечном итоге заметно укрепляет защитные силы организма.

Под влиянием купания или приема рапной ванны в водолечебницах учащаются пульс и дыхание, поднимается артериальное давление, усиливается потоотделение, нередко на 0,5–1,0 °С повышается температура кожи. Во время процедуры на кожные покровы оседают мельчайшие кристаллики солей, образуя своеобразный «соляной плащ». Налет солей сохраняется несколько дней, трудно смывается даже под действием пресного душа. Поскольку лиманные купания – сильнодействующая процедура, их следует выполнять только по совету врача.

Купальный сезон обычно открывается в июне, когда рапа достаточно прогревается. Во второй половине дня обеспечивается максимальный нагрев воды – до 26–30 °С и выше. Лучшее время для купаний с 14 до 18 часов. Закрывается купальный сезон в сентябре.

Во время купания следует избегать попадания рапы на конъюнктиву глаз из-за раздражающего действия сильносоленой воды. При выходе из лимана необходимо принять легкий пресный душ.

Учеными разработаны также методики отпуска рапных ванн. Доказана их высокая эффективность при хронических заболеваниях органов опоры и движения, периферической нервной системы, при хронических дерматозах, ожирении. Рапные ванны отпускаются в водолечебнице. На нашем курорте таких водолечебниц пока нет.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица №1

Полный химический анализ семигорской воды из скважины № 6-рз
(«Семигорская № 6»)

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий	0,004			Фтор	0,0020		
Аммоний	Нет			Хлор	1,6776	47,308	36,08
Калий	0,0220	0,563	0,43	Бром	0,0129		
Натрий	2,9394	127,801	97,47	Иод	0,0111		
Магний	0,0182	1,497	1,14	Сульфат	0,0185	0,385	0,30
Кальций	0,0251	1,252	0,96	Гидро- сульфид	Нет		
Селен	Нет			Гидро- карбонат	5,0897	83,420	63,62
Железо окисное	0,0022			Карбонат	Нет		
Марганец	0,000092			Мышьяк	0,000022		
Медь	0,000004			Гидро- фосфат	0,000175		
Кобальт	0,000001			Нитрит	Нет		
Никель	0,000006			Нитрат	Нет		
Свинец	Нет						
Цинк	0,000029						
Хром	Нет						
Σ катионов	3,0142	131,113	100,0	Σ анионов	6,8120	131,113	100,0
Недиссоциированные молекулы	В литре воды содержится				Граммы		
	Сероводород общий				Нет		
	В том числе свободный				Нет		
	Кремниевая кислота				0,0127		
	Метаборная кислота				1,0868		
В том числе:	Гумусовые вещества				4,8 мг/л		
	Битумы нейтр.				1,7 мг/л		
	Битумы кисл.				1,4 мг/л		
	Фенолы				Нет		
	Нафтеновые кислоты				Нет		
	Общая минерализация				10,9257		
	Сухой остаток при 180°C				8,980		
	Концентрация органических нелетучих соединений				2,1 мг/л		
Окисляемость перманганатная				5,04 мг O ₂ /л			
Формула химического состава по Курлову:							
M 10,9		HCO ₃ :64 Cl36 (Na +K) 98		pH 7,6		T - +12°C	

Примечание: здесь и в других таблицах при написании химического состава используется формула Курлова (проф. Томского университета). В ней **M** означает общую минерализацию, в числителе указывается химический элемент анионов с его содержанием в воде в % миллиграмм - эквивалентов, в знаменателе - аналогичным образом - содержание катионов (в формуле указываются ионы, содержание которых более 20 % мг-экв.), затем приводится pH воды и температура её на изливе.

Таблица № 2

**Полный химический анализ семигорской воды из скважины № 3-э
(«Семигорская № 1»)**

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв-%
Литий	0,0004			Фтор	0,0025		
Аммоний	0,0001			Хлор	0,9103	25,670	44,79
Калий	0,0092			Бром	0,0071		
Натрий	1,3053	56,754	99,03	Йод	0,0076		
Магний	0,0035	0,285	0,50	Сульфат	0,0206	0,429	0,75
Кальций	0,0054	2,269	0,47	Гидросульфид	Нет		
				Гидрокарбонат	1,6520	27,076	47,24
Селен	Нет			Карбонат	0,4241	4,136	7,22
Железо окисное	0,0003			Мышьяк	0,000015		
Марганец	0,000041			Гидрофосфат	0,000078		
Медь	0,000009			Нитрит	Нет		
Кобальт	0,000001			Нитрат	Нет		
Никель	0,000004						
Свинец	Нет						
Цинк	0,000031						
Хром	Нет						
Σ катионов	1,3276	57,311	100,0	Σ анионов	2,7242	57,311	100,0
Недиссоциированные молекулы	Влитре воды содержится				граммы		
	Сероводород общий				Нет		
	В том числе свободный				Нет		
	Кремниевая кислота				0,0062		
	Метаборная кислота				0,0405		
	Гумусовые вещества				3,1 мг/л		
	Битумы нейтральные				0,6 мг/л		
	Битумы кислые				0,4 мг/л		
	Фенолы				Нет		
	Нафтенновые кислоты				Нет		
	Общая минерализация				4,0985		
	Сухой остаток при 180°				3,3980		
	Концентрация органических нелетучих соединений				3,7 мг/л		
Окисляемость перманганатная				2,92 мг—O ₂ /л			
Формула химического состава по Курлову:							
M 4,1	(HCO ₃ :57 - CO ₃)54 Cl 45				pH 8,3	T - +12°C	
	(Na + K) 98						

Таблица № 3

Полный химический анализ воды «Большой Утриш» из скважины № 1-з

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий				Фтор	0,0008		
Аммоний	0,0030			Хлор	0,5858	16,520	46,54
Натрий	0,7896	34,331	97,71	Бром	0,0040		
Калий	0,0028	0,072	0,23	Йод	0,0030		
Магний	0,0053	0,436	1,23	Сульфат	0,0115	0,239	0,70
Кальций	0,0130	0,649	1,83	Гидросульфат			
Стронций	0,0017			Гидросульфид			
Железо общее	0,0004			Тиосульфат			
Алюминий				Сульфит			
Марганец	0,000057			Гидрокарбонат	1,1427	18,729	52,76
Цинк	0,000062			Карбонат	Нет		
Медь	0,000006			Мышьяк общий	Нет		
Кобальт	Нет			Гидрофосфат	0,000023		
Никель	0,000001			Нитрат	Нет		
Свинец	Нет			Нитрит	Нет		
Ртуть	Нет			Селен общий	Нет		
Σ катионов	0,8159	35,488	1--0	Σ анионов	1,7478	35,488	100,0
Недиссоциированные молекулы	Сероводород общий					Нет	
	В том числе свободный					Нет	
	Кремниевая кислота					0,0149	
	Борная кислота					0,0179	
	В том числе:						
	Гумусовые вещества					3,2	
	Битумы нейтральные					0,8	
	Битумы кислые					1,0	
	Фенолы					Нет	
	Нафтеновые кислоты					Нет	
	Общая минерализация					4,3590	
	Сухой остаток при 180°					1,921	
	С органических нелетучих соединений					2,62	
Окисляемость перманганатная					2,32		
Формула химического состава по Курлову:							
M 2,6		HCO ₃ 53 Cl47		pH 7,3		T - +18,5°С	
		(Na +K)97 (Ca 2Mg1)					

Таблица № 4

Полный химический анализ анапской воды из скважины № 1
(«Анапская»)

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий	0,0002			Фтор	0,0010		
Аммоний	0,0007			Хлор	0,5327	15,022	35,54
Калий	0,0138			Бром	0,0050		
Натрий	0,8609	37,431	88,56	Йод	0,0008		
Магний	0,0270	2,278	5,39	Сульфат	0,9074	18,892	44,70
Кальций	0,0440	2,196	5,20	Гидросульфид	Нет		
Селен	Нет			Мышьяк	0,000008		
Железо окисное	0,0067	0,360	0,85	Гидрокарбонат	0,4416	7,238	17,13
Марганец	0,00016			Карбонат	0,0334	1,113	2,63
Медь	0,000009			Гидрофосфат	0,000025		
Кобальт	Нет			Нитрит	Нет		
Никель	0,000006			Нитрат	Нет		
Свинец	Нет						
Цинк	0,000037						
Хром	Нет						
Σ катионов	0,9584	42,265	100,0	Σ анионов	1,9219	42,265	100,00
Недиссоциированные молекулы	Угольная кислота		Нет				
	Сероводород общий		Нет				
	В том числе свободный		Нет				
	Кремниевая кислота		0,0083 А				
	Метаборная кислота		0,0511				
	В том числе:						
	Гумусовые вещества		4,4 мг/л				
	Битумы нейтральные		0,9 мг/л				
	Битумы кислые		2,1 мг/л				
	Фонолы		Нет				
	Нафтеновые кислоты		Нет				
	Общая минерализация		2,9397				
	Сухой остаток при 180°		2,610				
Окисляемость перманганатная		8,32 мг—O ₂ /л					
С органических нелетучих соединений		3,9 мг/л					
Формула химического состава по Курлову:							
M 2,9 ————— SO ₄ 45 Cl 35 ————— рН 7,4 T - +16°С (Na + K) 88							

Таблица № 5

Полный химический анализ неберджаевской воды

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	
Аммоний	не обн.			Фтор	0,0025			
Натрий	0,0221	0,961	15,45	Хлор	0,0138	0,389	6,25	
Калий	0,0006	0,015	0,24	Бром	0,0004			
Магний	0,0030	0,247	3,97	Иод	0,00006			
Кальций	0,1002	4,999	80,34	Сульфат	0,0144	0,300	4,82	
Стронций	0,0018							
Железо	следы			Гидросульфид	нет			
Марганец	0,000037							
Цинк	не обн.			Гидрокарбонат	0,3246	5,320	85,80	
Медь	0,000001							
Кобальт	не обн.			Карбонат	0,0064	0,213	3,43	
Никель	не обн.							
Свинец	не обн.			Мышьяк	не обн.			
Ртуть	не обн.							
Ванадий	не обн.			Гидрофосфат	0,000039			
Хром	не обн.							
Селен	не обн.			Нитрат	не обн.			
Σ катионов	0,1259	6,222	100,0	Σ анионов	0,3621	6,222	100,0	
Недиссоциированные молекулы	Борная кислота						нет	
	Кремниевая кислота						0,0057	
	Общая минерализация						0,4937	
	Сухой остаток						0,301	
	Сероводород общий						нет	
	В том числе свободный						нет	
	Борная к-та						нет	
	Кремниевая к-та						0,0057	
	Общая минерализация						0,4937	
	Сухой остаток						0,301	
	Борная кислота						нет	
	Кремниевая кислота						0,0057	
	Общая минерализация						0,4937	
	Сухой остаток						0,301	
Формула химического состава по Курлову:								
M 0,5		$(\text{HCO}_3 + \text{CO}_3) 89 (\text{Cl } 6)$		pH 7,3		T - +17°C		
		Ca 80 (Na 16 Mg 4)						

Таблица № 6

**Полный химический анализ джеметинской сероводородной
воды из скважины № 1-рз**

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий	0,0006	0,09	0,11	Фтор	0,0006	0,03	0,04
Аммоний	0,0180	1,00	1,28	Хлор	2,2911	64,63	82,64
Калий	0,0382	0,98	1,25	Бром	0,0149	0,19	0,24
Натрий	1,3680	59,48	76,06	Иод	0,0020	0,01	0,01
Магний	0,1280	10,53	13,47	Сульфат	0,1415	2,95	3,77
Кальций	0,1218	6,08	7,77	Гидросульфид	0,0023	0,07	0,09
Железо закисное	Нет			Гидрокарбонат	0,6301	10,33	13
Железо окисное	»			Карбонат	Нет		
Марганец	»			Гидроарсенит	»		
Медь	»			Гидрофосфат	0,00013	»	»
Кобальт	»			Нитрит	0,0006	»	»
Никель	»			Нитрат	Нет		
Σ катионов	1,6770	78,21	100,0	Σ анионов	3,0827	78,21	100,0
Недиссоциированные молекулы	В литре воды содержится						Граммы
	Сероводород общий						0,0298
	В том числе свободный						0,0274
	Кремниевая кислота						0,0099
	Борная кислота						0,0161
	Общая минерализация						4,7857
	Сухой остаток при 180°						4,352
Формула химического состава по Курлову:							
M 4,8 — $\text{Cl } 85 \text{ HCO}_3 \text{ B}$ — pH 6,5; T - +18,5° C Na 76 Mg 12							

Таблица № 7

**Полный химический анализ джеметинской сероводородной
воды из скважины № 2-рз**

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий	0,0008	0,11	0,08	Фтор	0,0002	0,01	0,01
Аммоний	0,0300	1,67	1,27	Хлор	3,9810	112,30	85,54
Калий	0,0554	1,42	1,08	Бром	0,0210	0,26	0,20
Натрий	2,5346	110,20	83,95	Иод	0,0032	0,02	0,01
Магний	0,5177	12,97	9,88	Сульфат	0,1086	2,26	1,73
Кальций	0,0974	4,86	3,70	Гидросульфид	0,0143	0,43	0,33
Железо закисное	Нет			Гидрокарбонат	0,9760	16,00	12,19
Железо окисное	»			Карбонат	Нет		
Марганец	»			Гидроарсенит	»		
Медь	»			Гидрофосфат	»		
Кобальт	»			Нитрит	»		
Никель	»			Нитрат	»		
Свинец	»						
Цинк	»						
Хром	»						
Титан	»						
Σ катионов	2,8782	131,28	100,0	Σ анионов	5,1044	131,28	100,0
Недиссоциированные молекулы	В литре воды содержится					Граммы	
	Сероводород общий					0,0540	
	В том числе свободный					0,0392	
	Кремниевая кислота					0,0112	
	Борная кислота					0,0161	
	Общая минерализация					8,0099	
Сухой остаток при 180°					7,292		
Формула химического состава по Курлову:							
M8 — $\frac{Cl\ 85\ HCO_3\ 12}{Na\ 84\ Mg\ 10}$ — pH 7,0; T - +20°C							

Таблица № 8

**Полный химический анализ джеметинской сероводородной
воды из скважины № 6-бис**

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий	0,0008	0,11	0,09	Фтор	0,0002	0,01	0,01
Аммоний	0,0750	4,16	3,38	Хлор	3,7144	104,75	85,24
Калий	0,0600	1,54	1,25	Бром	0,0197	0,25	0,20
Натрий	2,3007	100,03	81,40	Иод	0,0040	0,03	0,02
Магний	0,1482	12,18	9,92	Сульфат	0,0411	0,85	0,69
Кальций	0,0966	4,83	3,96	Гидросульфид	0,0627	1,90	1,55
Железо закисное	Нет			Гидрокарбонат	0,9211	15,10	12,29
Железо окисное	»			Карбонат	Нет		
Марганец	»			Гидроарсенит	»		
Медь	»			Гидрофосфат	»		
Кобальт	»			Нитрит	»		
Никель	»			Нитрат	»		
Свинец	»						
Цинк	»						
Хром	»						
Титан	»						
Σ катионов	2,6830	122,89	100,0	Σ анионов	4,7632	122,89	100,0
Недиссоциированные молекулы	В литре воды содержится					Граммы	
	Сероводород общий					0,1040	
	В том числе свободный					0,0395	
	Кремниевая кислота					0,0325	
	Борная кислота					0,0179	
	Общая минерализация					7,4966	
Сухой остаток при 180°					6,9100		
Формула химического состава по Курлову:							
M 10		Cl 85 HCO ₃ 12		Na 81 Mg 10		pH 7,4	

Таблица № 9

**Полный химический анализ джеметинской сероводородной
воды из скважины № 5-э**

Катионы	Граммы	Мг-экв	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Литий	0,00025	—	—	Фтор	0,0002	»	»
Аммоний	-0,01 0	0,5	1,7	Хлор	0,450	12,7	42,4
Калий	-0,03	0,8	2,7	Бром	0,001	»	»
Натрий	0,441	19,2	60,7	Йод	»		
Магний	0,075	6,2	20,7	Сульфат	0,411	8,6	28,8
Кальций	0,064	3,1	10,7	Гидросульфат	»		
Стронций	0,005	0,1		Гидросульфид	0,008	0,2	0,7
Барий	нет	»	»	Тиосульфат	»		
Железо закисное	»			Сульфит	»		
Железо окисное	»			Гидрокарбонат	0,512	8,4	28,1
Алюминий	»			Карбонат	»		
Марганец	»			Гидросиликат	»		
Медь	»			Гидроарсенит	»		
Кобальт	»			Гидрофосфат	0,0002	»	»
Никель	»			Нитрит	»		
Свинец	»			Нитрат	»		
Цинк	0,00003	»	»				
Σ катионов	0,625	29,9	100,0	Σ анионов	1,38	29,9	100,0
Недиссоциированные молекулы	В литре воды содержится					Граммы	
	Угольный ангидрид					не обнаружено	
	Сероводород общий					0,011	
	В том числе свободный					0,003	
	Кремниевая кислота					0,041	
	Мышьяк					не обнаружено	
	Метаборная к-та					0,02	
	Общая минерализация					2,06	
Сухой остаток при Т180°					1,78		
Формула химического состава по Курлову:							
M 2,1		SO ₄ 28 HCO ₃ 28 Cl 42			pH 7,6		T - +17°C
		(K+Na) 63 Mg 21					

Таблица № 10

**Полный химический анализ бимлюкской бромной воды
из скважины № 15**

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Водород	Нет			Фтор	0,0002	0,01	—
Литий	0,0002	0,03	0,001	Хлор	8,1305	129,28	96,00
Аммоний	0,0060	0,34	0,14	Бром	0,0322	0,32	0,13
Калий	0,0192	0,49	0,21	Иод	0,0016	0,01	—
Натрий	2,5008	108,73	45,53	Сульфат	0,3465	7,21	3,03
Магний	0,6030	49,59	20,76	Гидросульфат	Нет		
Кальций	1,5904	79,36	33,23	Гидросульфид	»		
Барий	—	—	—	Сульфит	»		
Железо закисное	Нет			Гидрокарбонат	0,1220	2,00	0,84
Железо окисное	»			Карбонат	Нет		
Алюминий	»			Гидросиликат	»		
Марганец	»			Гидроарсенит	»		
Медь	»			Гидрофосфат	»		
Кобальт	»			Нитрит	0,00005		
Никель	»			Нитрат	Нет		
Свинец	»			Тиосульфат	»		
Цинк	»						
Титан	»						
Σ катионов	4,7322	238,83	100,00	Σ анионов	8,6330	238,83	100,00
Недиссоциированные молекулы	Угольный ангидрид свободный CO ₂			0,0352			
	Сероводород общий H ₂ S			Нет			
	в т. ч. свободный H ₂ S			»			
	Кремниевая кислота H ₂ SiO ₃			0,0187			
	в т. ч. коллоидная			—			
	Мышьяковистая кислота H ₂ AsO ₃			Нет			
	Мышьяковая кислота H ₃ AsO ₄			»			
	Борная кислота H ₃ BO ₃			Нет			
	Общая минерализация			13,3839			
Сухой остаток при 180°			13,3000				
Формула химического состава по Курлову:							
M 13,4	Cl 96 (SO ₄) 3		pH 6,7		T- +14°C		
	Na 46 Ca 33 Mg 21						

Таблица № 11

Полный химический анализ бромных рассолов Пионерского месторождения из скважины № 29

В литре воды содержится :	Граммы	Мг-экв.:	Экв. %
Аммоний	не обнаружено		
Калий	не обнаружено		
Натрий	8,3602	363,491	61,52
Магний	1,4288	117,500	19,88
Кальций	2,2000	110,000	18,61
Железо закисное	не обнаружено		
Железо окисное	не обнаружено		
Сумма катионов	11,9890	590,991	100,00
Фтор		следы	
Хлор	18,6502	525,952	88,99
Бром	0,0814	1,019	0,17
Йод	0,0008	0,006	0,01
Сульфат	2,6906	56,014	9,48
Гидросульфид			
Гидрокарбонат	0,4880	8,000	1,35
Карбонат		отсутствует	
Гидроарсенит			
Нитрит	не обнаружено		
Нитрат	не обнаружено		
Сумма анионов:	21,9110	590,991	100,000
Сумма катионов	33,9000		
Угольный ангидрид			
Кремниевая кислота	0,0120		
Общая минерализация	33,928		
Сухой остаток при T 180 ⁰	33,68		
Формула химического состава по Курлову:			
M 33,9	Cl 89 (SO ₄) ⁹ (Na+K) 62 Mg 20 Ca 19	PH 6,7	T-+14°C

Таблица № 12

**Полный химический анализ цыбанобалкинских йодобромных
рассолов из скважины № 11**

Катионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %	Анионы	Граммы	Мг-экв.	Экв. %
Натрий	20,5068	89,1612	86,84	Хлор	35,8146	1010,00	98,44
Магний	1,0944	90,000	8,78	Бром	0,1300	1,600	0,12
Кальций	0,9000	45,000	4,38	Йод	0,0200	0,160	0,01
				Сульфат	0,0049	0,102	0,01
				Гидрокар- бонат	1,7995	14,750	1,42
				Карбонат	Отсутст- вует		
Σ катионов	22,5012	1026,612	100,00	Σ анионов	37,6690	1026,612	100,00
Недиссоциированные молекулы	В литре воды содержится						Граммы
	Метаборная кислота						Отсутствует
	Общая минерализация						59,1702
	Сухой остаток при 180°						59,2800
Формула химического состава по Курлову:							
M 59		Cl 98		pH 6,7		T - +14° C	
(Na+K) 87							

Таблица № 13

**Полный химический анализ минеральной воды
из скважины № 1-АТ санатория «Анапа»**

В литре воды содержится :	Граммы	Мг-экв. :	Экв. %
Аммоний	0,0020	0,11	0,12
Натрий	0,4092	17,791	19,07
Магний	0,4256	35,000	37,51
Кальций	0,8000	40,00	42,87
Железо закисное	не обнаружено		
Железо окисное	0,0076	0,406	0,43
Сумма катионов	1,6444	93,3080	100,0
Хлор	2,8210	79554	85,26
Сульфат	0,4188	8,719	9,34
Гидрокарбонат	0,3050	5,000	5,36
Карбонат	отсутствует		
Нитрит	0,0016	0,035	0,040
Нитрат		не обнаружено	
Сумма анионов:	3,5464	93,3080	100,0
Общая минерализация	5,1908 г/л		
Сухой остаток при Т 180°	35,04		
Формула химического состава по Курлову:			
$M 5,2 \frac{Cl 85 (SO_4) 9}{Ca 43 Mg 37 (Na+K)19} pH 6,8$			

ЛИТЕРАТУРА

Аванесов В. Н., Баклыков Л. И., Стойнов Т. Ф. Природные лечебные факторы курорта Анапа. Краснодар: кн. изд-во, 1984, 176 с.

Агафонова Г. А., Холопов А. П., Юсупов М. Ю., Гринченко Е. П. Комплексные методы применения местных минеральных вод и бальнеологических факторов курорта Анапа у больных с гастродуоденальной патологией // Инф. письмо. Анапа, 1985, 29 с.

Баклыков Л. И., Ионов П. К., Севрюкова В. С. Отдых и лечение в Анапе. Краснодар: «Советская Кубань», 2001, 336 с.

Баклыков Л. И. Заповедные воды Анапы. Краснодар: «Советская Кубань», 2004, 128 с.

Баклыков Л. И., Козлова Н. Ф., Платонов А. А. Минеральные воды Анапы и их лечебное применение // Инф. письмо. Анапа, 1975. 31 с.

Будзинский В. А. Деятельность лечебных учреждений акционерного общества «Курорты Анапа и Семигорье» и желательные улучшения и расширение их // Тр. Съезда по улучшению отечественных лечебных местностей, Петроград, 1915, т. II, с. 59–65.

Винда В. И. Описание минерального источника, обнаруженного в юртовом наделе станицы Натухаевской // Журн. «Кубанский сборник», Екатеринодар, 1903, т. IX, с. 63–70.

Иосифова Е. В., Головин Ф. И., Довжанский С. И. Минеральные воды и лечебные грязи Кубани // Краснодар: кн. изд-во, 1978, 144 с.

Мирзоев Ф. П. Анапа, Бимлюк, Семигорье // Ростов-на-Дону, 1935, 98 с.

Петровых А. И. К вопросу о лечении водой Семигорского йодо-щелочно-солевого источника // Врачебное дело, Харьков, 1932, № 7–8, с. 341–342.

Петровых А. И. Курорт Семигорье // Курортология и физиотерапия, М., 1933, № 8, с. 55–57.

Петровых А. И. К вопросу о лечении заболеваний верхних дыхательных путей в Семигорье // Науч. тр. курортов и клиник Курупра Аз.-Черномор. края, Ростов-на-Дону, 1934, с. 159–160.

Смирнов Н. С., Масленников А. П. Применение семигорской воды при желудочно-кишечных заболеваниях // Науч. тр. курортов и клиник Курупра Аз.-Черномор. края, Ростов-на-Дону, 1934, с. 167–173.

Стойнов Т. Ф., Харченко В. П. Минеральные воды Анапы // Инф. письмо. Анапа, 1983, 35 с.

Сторожук П. Г. Действие семигорской минеральной воды на секрецию желудка, поджелудочной железы и на активность межлужочного обмена // Автореф. канд. мед. наук. Ростов-на-Дону, 1963, 17 с.

Холопов А. П., Аванесов В. Н., Агафонова Г. А. Питьевые минеральные воды курорта Анапа // Информационно-методическое письмо. Анапа, 2007, 20 с.

Шашель В. А., Холопов, А. П., Талапов И. В., Настенко В. П., Агафонова Г. А. Восстановительное лечение хронических заболеваний органов пищеварения // Краснодар, Периодика Кубани, 2003, 360 с.

Чувский И. А. Семигорские минеральные источники. Харьков, 1904.

Щенетев В. П. Анапа – лечебная и климатическая станция. Тифлис, 1914.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ КУРОРТНЫХ ТЕРМИНОВ

Удивительно, но факт. Слово «курорт» знают все, но определить его простое содержание (значение) могут немногие, даже в Анапе. Курортная терминология, как говорится, у всех анапчан и гостей на слуху, однако и здесь сплошные белые пятна. Но это явление временное.

Этим и продиктована необходимость публикации краткого словаря курортных терминов.

Курорт (от немецкого словосочетания *kur* – лечение + *ort* – место) – это лечебная местность с природными лечебными факторами и санаторно-курортными учреждениями. Здравницы и обеспечивают профилактику, лечение различных заболеваний и реабилитацию больных.

До революции курорты во многих странах назывались еще станциями. Основатель курорта Анапа д-р В. А. Будзинский свои информационные работы публиковал под названием: «Анапа – курорт морских купаний и климатическая станция на берегу Черного моря», определяя тем самым главное достоинство Анапы. Слово «станция» тождественно слову «курорт», оно было распространено в Европе и в России, его и сегодня используют в ряде западных стран в значении «климатическая станция», «виноградная станция» и т.п. А замечательный педагог и общественный деятель Анапы (незаслуженно ныне забытый) Виктор Петрович Щепетев в 1914 г. выпустил великолепную книгу «Анапа – лечебная и климатическая станция».

Выделялись и виноградные станции, или курорты, по месту выращивания лечебных столовых сортов винограда, кумысолечебные курорты, где основным лечебным средством является кумыс – кисломолочный напиток из кобыльего молока. Кстати, основатель нашего курорта В. А. Будзинский

был уже близок к реализации идеи о создании кумысолечебницы в Семигорье.

Лечебная (курортная) местность – местность, располагающая природными лечебными факторами. Выделяют три главных природных фактора: благоприятный для лечения климат, минеральные лечебные воды самого различного физико-химического состава и целебные грязи. Их называют еще курортными факторами. Кроме того, к ним причисляют ландшафт (пейзаж), парки, лесопарковые насаждения, кумысолечение, море, рапу лиманов и озер, уникальные месторождения, такие как нафталан («юная» нефть), горячий пар и газ, выходящие из-под земли, карстовые и соляные пещеры, используемые для лечения, профилактики заболеваний и организации отдыха населения.

Курортология – наука о курортах, изучающая природные лечебные факторы, преформированные лечебные факторы, традиционные и нетрадиционные методы лечения и их воздействие на организм и разрабатывающая методы и организационные формы их использования для лечения и профилактики заболеваний.

Курортная медицина – обширный раздел восстановительной медицины, применяющей целебные природные и преформированные факторы с целью профилактики заболеваний, лечения или медицинской реабилитации в курортных условиях. Главная особенность курортной медицины заключается в том, что в ней используются немедикаментозные средства лечения.

В свете изложенного выше, **Анапа является приморским климатическим, лечебно-питьевым и бальнеологическим, грязевым и виноградным курортом.** Именно в этом и состоит богатство целебных сил природы и уникальность Анапы. Подобного реестра природных лечебных факторов в Российской Федерации на курортах нигде нет.

Климатотерапевтическая ценность Анапы резко возрастает в летнее время благодаря морю – гигантскому бассейну минеральной воды, горячим пескам, обилию солнца.

Однако чистый морской воздух, наличие ценных минеральных вод и лечебных грязей в регионе Анапы в сочетании с традиционными и нетрадиционными методами лечения, эндоэкологическая реабилитация, обширная культурно-развлекательная программа, все условия для активного и ленивого отдыха позволяют курорту с высокой эффективностью функционировать круглый год.

Местность становится курортом только в том случае, если в ней устроены соответствующие лечебные учреждения для приема процедур. Вот пример. До Великой Отечественной войны был курорт Семигорье. Как лечебная местность Семигорье с минеральной водой, самоизливом выходящей на поверхность, использовалась местными жителями с незапамятных времен, но только со строительством в дореволюционные годы санатория «Лучезарная» доктором Будзинским Семигорье приобрело статус курорта. В войну он был разрушен, и курорта как такового не стало.

Климатический курорт Анапа

Климат – слово древнегреческого происхождения. Дословно klima (klimatos) переводится как «наклон», поскольку климатические различия в регионах непосредственно связывались с наклоном солнечных лучей к земной поверхности.

Климат в современном понятии – это зафиксированный многолетними наблюдениями режим погоды в данной местности. Основными составляющими климата являются интенсивность солнечной радиации в местности, процессы циркуляции воздушных масс (прежде всего скорость и направление ветра), характер подстилающей поверхности. На климат отдельно взятого региона влияют такие важные географические факторы, как широта и высота местности, близость его к морям и океанам, состояние рельефа, растительного покрова, уровень загрязненности атмосферного воздуха.

Погода. Под погодой следует понимать состояние атмосферы в той или иной местности в какой-то конкретный мо-

мент или за ограниченный промежуток времени, например за сутки, месяц или год.

Погода – величина непостоянная, она формируется из сочетания различных метеорологических элементов (от греч. *meteora* – атмосферные и небесные явления): космического излучения, лучистой энергии, атмосферного давления, температуры воздуха, силы и направления ветра, продолжительности солнечного сияния и облачности, относительной влажности воздуха, различных атмосферных осадков – от росы или дождя до инея или снегопада. В последние годы стали отслеживаться и учитываться аэрохимические, электрические и магнитные явления, происходящие в атмосфере. Например, регистрация вспышек на Солнце стала сопровождаться предсказаниями геомагнитных бурь. Последнее обстоятельство приобрело особое значение в практической медицине.

В любой точке планеты метеорологические элементы непрерывно претерпевают изменения. Резкие изменения погоды вызываются прохождением атмосферных фронтов, циклонов и антициклонов.

Поскольку для человека атмосфера нашей планеты является естественной средой, то любые колебания и изменения климатических и погодных факторов отражаются на самочувствии и общем состоянии здоровья человека.

За последние десятилетия существенно возрастает число природных катаклизмов. Многие ученые и специалисты утверждают, что климат на Земле меняется, просматривается его глобальное потепление. Намного грязнее стал воздух, особенно в крупных или индустриальных городах, и гораздо больше в приземном слое стало озона.

Адаптация (от лат. *адантацио* – приспособление) – процесс приспособления человеческого организма к новым условиям внешней среды. Поездка на курорт сопряжена со сменой привычной среды постоянного места жительства и образа жизни человека. Непривычными для него могут быть новый

часовой пояс, долгота местности, высота над уровнем моря, рельеф, климат и т. п.

Дисхроноз (*хронос* – время) – комплекс болезненных расстройств, возникающих при сдвиге часового пояса на 3 часа и более, проявляющихся чаще всего расстройством сна, снижением работоспособности, ухудшением течения основного заболевания. Это следует учитывать больным и отдыхающим, прибывающим из удаленных от Анапы часовых поясов. Явления дисхроноза проходят в период адаптации.

Акклиматизация – приспособление организма к новым климатическим условиям. Процесс адаптации обычно длится до 3–7 дней. В эти дни отдыхающим, и особенно больным, рекомендуется щадящий режим, умеренная двигательная активность, покой, диетическое питание, значительные ограничения в приеме солнечных ванн и морских купаний. Однако абсолютное большинство отдыхающих и больных пренебрегают этими правилами.

Медицинские типы погоды. Климат Анапы благоприятен для проведения курортной климатотерапии в течение круглого года. Однако на практике следует учитывать возникновение нежелательных метеотропных реакций у многих больных и отдыхающих в зависимости от изменения погоды.

В медицинском прогнозировании разнообразие погодных условий делится по сумме и динамике на четыре медицинских типа погоды: весьма благоприятная, благоприятная, неблагоприятная, особо неблагоприятная. В основу этой классификации положено три порядка атмосферных факторов: комплексы электрометеорологических элементов, факторы синоптического ряда, гелиофизические процессы в атмосфере.

Два первых типа погоды характеризуются устойчивым состоянием атмосферы, стабильностью физических процессов с солнечной или малооблачной, сухой, жаркой или умеренно морозной погодой, с отсутствием ветра или слабыми освежающими ветрами (бризы, фены).

Неблагоприятная и особо неблагоприятная погоды сопровождаются крайними показателями и контрастами климатических явлений: очень жаркая или очень морозная, излишне сухая или слишком влажная, сильные ветры, пасмурная, дождливая, с туманами или грозами, ливнями, бурями, шквальными ветрами, пыльными бурями и т.д.

Здоровый человек, как правило, не реагирует на резкое изменение среды вследствие хороших адаптационных возможностей, однако болезнь существенно нарушает их, и в результате у некоторых больных, особенно у ослабленных детей, лиц старше 40 лет и страдающих хроническими недугами, возникают метеотропные реакции, т.е. повышенная чувствительность к меняющимся погодным условиям: глубоким циклонам, магнитным бурям и т.д.

Метеопатия. Проще говоря, это болезнь, вызванная резким изменением погоды: перепадами атмосферного давления, температуры воздуха, относительной влажностью воздуха. Метеотропные реакции обычно проявляются общей разбитостью, ухудшением самочувствия, снижением работоспособности, головными болями, головокружением, плохим сном, болями в сердце, суставах, мышцах. Иногда развиваются выраженные изменения в организме в виде гипертонического криза, приступов стенокардии, бронхиальной астмы, появлением одышки и других расстройств. Наиболее сильно влияние погоды на человека сказывается весной, именно в это время у больных обостряются многие хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные.

При прогнозе неблагоприятных типов погоды для метеолабильных лиц следует предусмотреть ограничения в талассотерапии, физиотерапевтических процедурах, физической подвижности и назначить в необходимых случаях прием медикаментов, постельный или полупостельный режим с целью профилактики возможных серьезных осложнений.

В период неблагоприятных медицинских типов погоды, для лучшей переносимости магнитных бурь в рацион питания больным рекомендуется включать морские продукты, мо-

локо, компоты из сухофруктов, особенно из кураги и изюма, печеный картофель «в мундире», грецкие орехи, мед.

Медицинская климатология – наука, изучающая влияние климата на человеческий организм и использование благоприятных климатоданных в лечебно-профилактических целях (особенно в курортных условиях). Главенствующее место занимают метеорологические (атмосферные) факторы. К физическим метеорологическим факторам относятся температура воздуха, атмосферное давление, относительная влажность воздуха, продолжительность часов солнечного сияния и облачность, ветер, осадки, а также температура морской воды в прибрежной акватории курорта.

Абрау-Таманский регион – это уникальная курортно-рекреационная приморская зона юга России, еще далеко не освоенная и не востребованная. Кроме того, это единственный виноградный регион страны, включая Геленджик, неукрывного винограда с великолепными сортами лечебного столового винограда и натуральными превосходными виноградными винами.

Протяженность Черноморского побережья Краснодарского края от Таманского полуострова до Адлера всего около 475 км. Черноморское побережье Кавказа по климатическим параметрам распадается на две части: северо-западную до рски Аше (район Туапсе) – более ветреную и сухую, и юго-восточную – более теплую и влажную. Разумеется, граница эта размыта и носит скорее условный характер. Главной причиной различия в климате является высота Кавказских гор, подступающих к побережью.

На формирование климата, помимо теплого моря и степи, начинают влиять отроги северо-западной части Кавказского хребта, плавно повышающиеся от берега Черного моря и уходящие на восток. Предгорья в районе Анапы, по сравнению с Таманью, смягчают зимние температуры, и предгорно-степной, морской климат приобретает черты средиземноморского типа. Для региона характерно продолжительное лето (начиная с мая по сентябрь), мягкая короткая

зима, иногда с прорывами сильных и холодных северо-восточных ветров (норд-оста). На формирование погоды в регионе оказывают влияние циклоны (прохождение воздушных масс с пониженным атмосферным давлением), они приносят дождливую и неустойчивую погоду. Антициклоны, наоборот, представляют собой воздушные потоки с повышенным атмосферным давлением, они сопровождаются устойчивой погодой – теплой летом и холодной зимой.

Согласно научной классификации, курортный регион Тамань – Абрау, в центре которого находится курорт Анапа, принадлежит к Черноморской климатической провинции Средиземноморской климатической зоны и во многом сходен с климатом Южного берега Крыма. (Для ретивых экскурсоводов и журналистов особо подчеркнем – имеет черты средиземноморского, но не типично средиземноморский, и он никак полностью не равен климату ЮБК. – Авт.).

Климатопрофилактика и климатолечение – понятия обобщенные, они включают в себя аэротерапию (*аэр* – воздух, *терапия* – лечение), гелиотерапию (*гелиос* – солнце) и морские купания, иначе талассотерапию (*таласса* – море). На песчаных пляжах используют еще псаммотерапию (*псаммос* – песок) – метод лечения горячим песком.

Климатопрофилактика – использование целебных свойств климата Анапы – морского, предгорного и степного в целях закаливания организма и предупреждения заболеваний.

Климатотерапия (климатолечение) – совокупность методов лечения, использующих дозированное воздействие климатопогодных факторов и специальных климатопроцедур на человеческий организм. Теоретические основы климатотерапии разрабатывает медицинская климатология.

Оздоровительное и лечебное воздействие на организм человека обусловлено географическим положением курорта, высотой над уровнем моря, атмосферным давлением, температурой, влажностью и циркуляцией воздуха, количеством осадков, интенсивностью солнечной радиации и т. д.

Дозирование климатопробедур проводится с обязательным учетом индивидуальных и возрастных особенностей, анатомо-физиологического и функционального состояния, степени компенсаторных механизмов организма, характера заболевания. Особенно это касается детей.

Аэротерапия – активный метод закаливания организма и один из видов климатолечения. Различают три основные процедуры аэротерапии: пребывание на свежем воздухе в одежде (в движении или покое); сон на открытом воздухе; воздушные ванны в тени в обнаженном виде.

Человек за сутки вдыхает около 14000 л атмосферного воздуха и содержащихся в нем вредных веществ. Цифра гигантская. Отсюда громадное значение приобретают состав и качество вдыхаемого воздуха.

Антропогенное загрязнение атмосферного воздуха оказывает выраженное вредное влияние на здоровье населения. По последним данным, в Российской Федерации в неблагоприятной санитарно-гигиенической обстановке проживает 109 млн. человек, или 73% всего населения.

Одним из ведущих факторов вредного воздействия является отравленный воздух, причем, прежде всего, за счет автотранспорта, особенно в крупных промышленных городах и индустриальных центрах. Загазованность, пыль, всегда насыщенная всевозможными микроорганизмами, испарения от горячего асфальта в жаркие дни – все это присутствует в воздухе городов и отрицательно отражается на здоровье жителей. Постоянное вдыхание такого воздуха вызывает самые разные отклонения в здоровье и болезни у населения. Наиболее выраженные последствия аэрогенного загрязнения проявляются у детского населения.

Такая эколого-гигиеническая ситуация предопределяет высокую потребность и спрос на чистейший морской воздух в южных приморских курортных регионах страны. Морская среда поставляет на сушу полностью очищенный воздух от различных токсических веществ и пыли. Морские курорты – идеальное место для восстановления духовного и физического здоровья.

Чистый морской воздух обладает выраженными целебными свойствами. Освежающие бризы, волнение моря, особенно когда оно штормит, листва и хвоя богатой флоры юга, водоросли способствуют ионизации воздуха, насыщая его полезными для человека отрицательно заряженными частицами и гидроаэроионами. Будучи биологически активными частицами, отрицательные ионы заметно улучшают легочную вентиляцию, стимулируют усвоение кислорода и выделение углекислоты, увеличивают число эритроцитов и гемоглобина в крови, снижают частоту сердечных сокращений, стимулируют обменные процессы, синтез витаминов групп С и В. Отрицательная аэроионизация улучшает общее самочувствие, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает преодолеть стрессы и депрессию, нормализует сон и аппетит, оказывает стимулирующее влияние на развитие и рост ребенка, активизирует иммунитет. Морской воздух с отрицательными аэроионами благотворно влияет на щитовидную железу, регулирует и нормализует жировой обмен.

Гидроаэрозоли морских солей – хлорида натрия, брома, кальция, магния и других микроэлементов морской воды – присутствуют в воздухе на расстоянии 2 км от берега. В летне-осенний период, а также при увеличении скорости ветра со стороны моря и усилении на нем волнения содержание солей в воздухе отчетливо повышается. Увлажненный воздух с аэрозолями морских солей, с почти полным отсутствием пыли и микроорганизмов оказывает положительное влияние при хронических заболеваниях дыхательных путей и легких. Содержание в воздухе взвеси целебных морских солей значительно возрастает во время прибоев. Распыление морской воды при непрерывном накате волн насыщает его в большом количестве гидроаэрозолями, микроскопическими взвесями морских лечебных солей, таких как хлористый натрий, йод, бром. Воздух насыщается кислородом и летучими фитонцидами, благодаря зеленой парковой зоне, фи-

топланктону и морским водорослям прибрежной акватории. Это своего рода невидимый лекарственный туман.

Очень важное значение имеют зеленые зоны в курортной местности. Растения, в том числе и морские водоросли, обогащают воздух стойким приятным ароматом и фитонцидами. Аэрофитотерапия объединяет в себе лечебные свойства чистого воздуха и летучие эфирные масла.

Самыми активными фитонцидоносными растениями в регионе являются реликтовые можжевельники, крымская сосна, ель, грецкий орех, липа, тополь, акация, дуб, клен, ясень. Если лиственные растения продуцируют фитонциды в период вегетации, то хвойные породы – в течение всего года. Фитонциды благоприятно действуют на психику человека, улучшают функцию дыхания, нормализуют сердечный ритм и артериальное давление, активизируют тканевое дыхание. Отличный оздоровительный эффект оказывает в теплый период года аромат душистых цветов и трав.

Свежий, чистый воздух с повышенным содержанием кислорода и озона, преобладанием благотворных отрицательных аэроионов, наличием гидроаэрозолей морских солей, летучих фитонцидов морских водорослей и зеленых насаждений позволяет назвать курортную зону Анапы естественным ингалятором.

Морской воздух нашего курорта с прекрасной аэрацией имеет особенно высокую ценность для лиц, прибывающих к нам из экологически неблагоприятных регионов страны. Правда, и Анапа тоже сегодня испытывает серьезную перенасыщенность города транспортом.

Воздушные ванны (в данном случае «ванна» – понятие условное) в обнаженном виде рекомендуются всеми гигиенистами. Быть обнаженным – естественное состояние человека.

Аэросолярий – специально оборудованная площадка или помещение для проведения климатотерапевтических процедур: воздушных ванн (в тени) и солнечных облучений.

Гелиотерапия – солнцелечение. Применение в опреде-

ленном дозировании солнечных лучей с лечебно-профилактическими целями. При приеме солнечной ванны на человека оказывают действие три вида солнечного излучения: прямое, рассеянное и отраженное.

Необходимо знать, что анапский песок содержит значительное количество кварцевых частиц и имеет очень большую способность отражать солнечные лучи, этим же обладает и поверхность моря. Таким образом, человек на наших пляжах подвергается почти двойной дозе солнечного облучения. Не случайно даже за самый короткий промежуток времени взрослые, но прежде всего дети, получают избыток солнечной радиации, вплоть до солнечных ожогов кожных покровов.

Только сдержанный, грамотный подход к приему солнечных ванн, правильная дозировка гелиотерапии дают прекрасный закаливающий и оздоравливающий эффект.

Загар – потемнение кожных покровов под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца или искусственных источников. При этом в коже откладывается особое красящее темное вещество – меланин. Появление загара свидетельствует о хорошей переносимости ультрафиолетового облучения и его благоприятном действии на организм. Ровный, умеренно шоколадного цвета загар может быть получен при постепенном увеличении доз облучения солнцем. Сроки и режим пребывания на солнце лучше всего согласовать с врачом, особенно лицам с повышенной чувствительностью к солнечным лучам.

Талассотерапия (морелечение) – морские ванны и морские купания, активный метод закаливания и оздоровления организма. **Морская вода относится к минеральным водам высокой минерализации.** Физиологическое действие морской ванны на человека обеспечивается в основном механическим (давлением воды), тепловым и химическим факторами. Ванна – более мягкая процедура по сравнению с морским купанием.

Надо остановиться еще на ключевом термине – «талас-

сотерапия» (от греч. *thalassa* – море, *therapia* – лечение). В узком смысле слова понятие «талассотерапия» означает применение морских купаний с целью лечения и закаливания. Однако в современной мировой практике «талассотерапия» – это раздел клинической медицины, изучающий свойства и механизмы действия на организм человека при лечебно-профилактическом использовании приморского (морского) климата, морского воздуха, морской воды, солнечной инсоляции, песчаных и галечных пляжей, лиманных и озерных иловых грязей морского генеза, грязей псевдовулканических сопков (грязевых вулканов), морепродуктов из подводной флоры и фауны (водорослей, моллюсков, рыбы и других гидробионтов) и др.

Псаммотерапия (от греч. *псаммос* – песок) – лечение нагретым песком в виде общих и местных песчаных ванн. Лечение песком издавна применяется как надежное средство при рахите, хронических заболеваниях позвоночника и суставов, хроническом нефрите, некоторых гинекологических заболеваниях, экссудативных диатезах, избыточном весе.

Замечательным природным фактором, используемым в курортной медицине Анапы, является наличие огромных масс мелкого чистого песка, нагреваемого в летние дни солнцем. Лечение песком как метод активной терапии проводится непосредственно на пляжах в виде песочных ванн и только по назначению врача.

Морской песок обладает небольшой теплоемкостью, малой теплопроводимостью, хорошо нагревается солнцем и довольно долго сохраняет тепло. На пляже песок при солнечном нагреве может иметь температуру до 60 °С, во внекурортных условиях его нагревают в баках, жаровнях и т.п.

Анапа – лечебно-питьевой и бальнеологический курорт

Анапа исключительно богата минеральными водами. Помимо моря, несмотря на небольшую площадь курортно-

го региона, на его территории разведаны четыре группы из восьми основных бальнеологических групп природных минеральных вод.

Минеральные воды – составная и наиболее активная часть природных ресурсов, используемых в курортной практике, причем с огромным успехом.

Лечебные минеральные воды – это природные, подземные (реже поверхностные, как, например, море) воды с повышенным содержанием биологически активных минеральных (реже органических) компонентов и газов со специфическими физико-химическими свойствами, благодаря чему они оказывают на человеческий организм многогранное лечебное действие.

Минеральные воды по своему медицинскому назначению подразделяются на два вида: **питьевые** и **бальнеологические** (от лат. *balneum* – ванна, купание – для наружного применения). Ведущими признаками при определении питьевых вод являются общая минерализация, ионный состав и (или) наличие биологически активных компонентов; бальнеологических вод – газовый состав, общая минерализация, биологически активные компоненты, физические факторы (температура, радиоактивность, реакция среды).

Бальнеотерапия – использование в профилактических и лечебных целях для наружного применения минеральных вод различного физико-химического состава, в том числе морской воды. Они применяются в виде ванн (общих и местных), купаний в море и бассейне, полосканий, орошений, промываний, ингаляций, клизм. Наука, изучающая минеральные воды, их свойства, методики применения при различных заболеваниях называется бальнеологией.

Под *минерализацией* следует понимать содержание растворенных в воде ионов биологически активных элементов – калия, натрия, кальция, брома, йода, железа и др., исключая газы. По степени общей минерализации они делятся на воды *слабой* минерализации – 1–2 г/л, *малой* – 2–5 г/л,

средней – 5–10 г/л, *высокой* – 10–35 г/л, *рассолы* – 35–150 г/л, *крепкие рассолы* – свыше 150 г/л.

Анапа располагает разнообразными месторождениями минеральных вод, как для внутреннего, так и для наружного применения.

Подземные минеральные воды для лечебного и столового питья:

«*Семигорская № 6*» относится к лечебным. Вода отличается высоким газосодержанием (азотно-углекисло-метановая), высокой минерализацией – 10,9 г солей на литр воды, является хлоридно-гидрокарбонатной натриевой йодной борной, слабощелочной, относится к холодным – температура на выходе 12 °С, добывается с глубины 150 м, запасы 3 м³ в сутки.

«*Семигорская № 1*» относится к лечебно-столовым. Является аналогом «*Семигорской № 6*», но имеет минерализацию в два раза меньше – 4,5 г/л, добывается с глубины 250 м, запасы 20 м³ в сутки.

«*Семигорская № 6*» мало поступает в продажу. Обе они направляются в общекурортный питьевой бювет и в некоторые здравницы.

«*Анапская*» относится к лечебно-столовым. Имеет незначительное содержание газа азота, малую минерализацию – всего от 2,1 до 3,2 г/л, является гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатной, слабощелочной, относится к холодным – температура на выходе 14–16 °С, добывается с глубины 200 м, запасы 43 м³ в сутки. Именно на этом месторождении и построен общекурортный питьевой бювет вблизи санатория «Русь».

Подземные минеральные воды для наружного применения:

Сероводородные воды Джеметинского месторождения. В зависимости от концентрации сероводорода различают слабосероводородные воды (10–50 мг/л), средней концентрации (50–100 мг/л), крепкие (100–250 мг/л) и очень крепкие (свыше

250 мг/л). Несмотря на широкие показания для применения следует иметь в виду специфические противопоказания.

Общая минерализация из разных скважин колеблется от 5,5 до 10 г/л, реакция нейтральная, по концентрации сероводорода подразделяются на слабосульфидные – 15–25 мг/л и среднесульфидные – 65 мг/л с запасами 300 м³ в сутки. Воды выведены с глубин от 300 до 750 м.

Сероводородные воды содержат до 60 различных микроэлементов и обладают большой биологической активностью. Такие воды при питьевом лечении благоприятно влияют на слизистую оболочку пищеварительного тракта, усиливают секрецию и моторную функцию, а также способствуют нормализации обмена веществ. Они показаны при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, при различных интоксикациях тяжелыми металлами, поскольку стимулируют их выведение из организма.

Воду пьют в теплом виде в обычном режиме за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет 3–4 недели. Самолечение без консультации врача не рекомендуется. Недопустимо набирать воду из источника в полиэтиленовую или пластмассовую посуду, так как любая минеральная вода по своему химическому содержанию имеет разновыраженный агрессивный характер. Следует пользоваться стеклянной или эмалированной посудой.

Эту минеральную воду не следует принимать при острых заболеваниях и обострениях хронических заболеваний желудка, желчного пузыря, печени, кишечника, при склонности к кровотечениям при язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Сегодня основным месторождением сероводородных вод являются источники из скважин на территории недавно открытой новой прекрасной здравницы – в пансионате «Рябиனுшка». Именно здесь открыта сероводородная лечебница. Вода, в отличие от Мацестинской, не нуждается в разведении пресной, поскольку имеет наилучшие целебные концентрации сероводорода. Дебит скважин – 15 кубометров в час. Так что будущее у здравницы очень большое.

Йодобромные воды Цыбанобалкинского месторождения. В курортной медицине их принято называть рассолами, поскольку они содержат очень большое количество солей – от 35 до 85 г/л, йода – 30–70 мг/л, брома – 150–190 мг/л, реакция нейтральная, выведены с глубины 500–800 м, запасы 80 м³ в сутки.

Бромные рассолы Пионерского месторождения с минерализацией 40–75 г/л, запасы 80 м³ в сутки.

Бромные хлоридные магниево-кальциево-натриевые воды Бимлюкского месторождения пригодны как для наружного применения, так и для лечебного питья, с минерализацией 10,0 г/л, содержанием брома 25 мг/л, слабокислой реакции. В химическом составе отмечено 24–50 мг/л закисного двухвалентного железа, которое выпадает в осадок. Запасы более 700 м³ в сутки, добываются с глубин от 100 до 500 м. К сожалению, по неграмотности новых владельцев бывшего санатория «Нефтяник Кубани» водозабор и минералопровод ликвидированы.

Остальные воды применяются в водолечебницах ряда здравниц с высокими результатами.

Найдены также минеральные воды в Сукко, на Большом и Малом Утрише, в ряде других мест.

Морская вода – сложное природное соединение, обладающее особыми химическими и биологическими свойствами. Характерным отличием пресной воды от морской является соленость последней, измеряемая количеством граммов солей в литре воды. В черноморской воде соленость составляет 17,6 г/л. Это в два раза меньше солености Мирового океана (35–36 г/л) и в два раза выше солености Азовского моря (9–10 г/л).

Процентное содержание основных солей следующее: хлористого натрия – 77,8, хлористого магния – 10,9, сернокислого натрия – 4,7, сернокислого калия – 0,3, бромистого магния – 0,2 и др. Всего в морской воде в ионизированном растворенном состоянии и в различных химических соеди-

нениях выявлено по меньшей мере 72 элемента (предполагают, что в ней присутствуют практически все элементы Периодической системы Менделеева).

Помимо минеральных солей и органических веществ, море содержит растворенные газы – азот, кислород, углекислоту, сероводород и в очень малом количестве инертные газы.

Таким образом, море – это огромный естественный минеральный бассейн.

Рапа – вода минеральных соляных озер и лиманов, представляющая собой насыщенный солевой раствор – рассол. Ее концентрация нарастает при интенсивном испарении морской воды в летние месяцы на мелководье в названных водоемах.

Лиманотерапия – лечебные процедуры, включающие купания в лимане, прием ванн из лиманной рапы, лиманных иловых грязей в условиях естественного (солнечного) нагрева. В Анапе есть природные условия для лиманотерапии, особенно в Витязевском и Кизилташском лиманах. Этот метод издавна применяется на Куяльницком лимане близ Одессы и на озере Мойнаки в Евпатории. К сожалению, на нашем курорте лиманотерапия пока не применяется.

Бальнеогрязелечебница, иначе водогрязелечебница – самостоятельное специализированное лечебно-профилактическое учреждение, предназначенное для проведения процедур с применением минеральных вод и лечебных грязей. В Анапе она одна, больше известная как БФО.

Бювет питьевой, иначе питьевая галерея – бальнеотехническое сооружение у выхода минерального источника на поверхность земли. Предназначается для лечебного питья. В Анапе общекурортный питьевой бювет с павильоном расположен на проспекте Революции вблизи Малой бухты. Созданы оптимальные условия для питьевого лечения. Пациентам отпускаются два типа минеральных вод: «Анапская» и «Семигорская» в естественном и подогретом виде. Есть питьевые бюветы в санатории «Анапа», недавно бювет от-

крыт в санатории «Родник» и в детской здравнице «Жемчужина России».

В планах администрации нашего города-курорта предусмотрено дальнейшее строительство питьевых бюветов и галерей. Это исключительно перспективное дело для санаторно-курортного лечения, особенно в период так называемого межсезонья.

Анапа – грязевой курорт

Грязи лечебные, иначе пелоиды (от греч. *пелос* – ил, грязь) – осадки различных водоемов, сульфидные илы, торфяные отложения болот, сапропели, продукт извержения грязевых псевдовулканов. Состоят из воды, минеральных и органических веществ, содержат биологически активные вещества (соли, газы, в мизерном количестве имеют витамины, ферменты, гормоны и др.). Сопочные грязи органические и биологически активные вещества не содержат.

Лечебные грязи должны иметь однородную тонкодисперсную и пластичную массу. Применяются для лечения в нагретом состоянии. Они обладают высокой теплоемкостью и замедленной теплоотдачей. Именно особые физико-химические и тепловые свойства обуславливают целебную ценность грязи.

Сульфидные илы являются самыми эффективными грязями. Они образуются на дне соленых озер и лиманов.

Основными месторождениями иловых сульфидных грязей нашего курорта являются Кизилташский и Витязевский лиманы и в Темрюкском районе озеро Соленое (входит в округ санитарной охраны Анапского курорта). На берегу озера Чумбурка имеется крупное грязевое хозяйство, находящееся в ведении Анапской гидрогеологической станции «Эгида». Иловая грязь вывозится во многие здравницы Российской Федерации.

Эти грязи представляют собой пластичный маслянистый ил темно-серого или черного цвета с запахом сероводорода. В их составе гидрогеологи находят мельчайшие (диаметром

до 1 мм) нерастворимые силикатные частицы, гипс, кальцит, доломит, обломки ракушек, тонкодисперсный коллоидный комплекс из органических веществ растительного и животного происхождения, органо-минеральных соединений, гидротроиллита, кремниевой кислоты, гидратов окиси алюминия, железа, марганца, других химических элементов, а также грязевой раствор, состоящий из видоизмененной в результате биохимических реакций рапы соленого водосема. Остатки разложившейся подводной флоры и фауны являются основой образования ароматических продуктов, жирных кислот, биостимуляторов, аминокислот. Органическое вещество служит также энергетическим материалом сульфатредукции с образованием сероводорода и гидротроиллита, который придает иловой грязи черный цвет. Из сказанного видно, что лечебные сульфидные илы являются сложным органо-минеральным продуктом.

Основным действующим фактором при отпуске процедуры является тепловой, или температурный, фактор. Глубокое прогревание вызывает со стороны организма отчетливые ответные реакции, которые способствуют ликвидации или изменению болезненных явлений. Вторым фактором является химический, то есть действие летучих веществ (сероводород, аминные основания), различных ионов органических и неорганических соединений, биологически активных гормоноподобных веществ, проникающих в организм через неповрежденную кожу. Механическое влияние грязи имеет медицинское значение только при отпуске грязевых ванн, при аппликациях этим фактором практически можно пренебречь.

Иловая сульфидная грязь обладает выраженным противовоспалительным, рассасывающим, десенсибилизирующим, обезболивающим и отчасти бактерицидным действием. При грязелечении повышаются иммунобиологические и регенеративные процессы, оказывается благотворное влияние на белковый, углеводный и водный обмен.

Поскольку использование грязи с лечебными целя-

ми является одним из самых энергичных видов курортной медицины, пелоидотерапия назначается только после всестороннего тщательного клинического и лабораторного обследования пациента с учетом характера и тяжести болезни, общего состояния, возраста и индивидуальных особенностей. Лечащий врач обязан установить постоянный контроль за больным.

Грязелечение несовместимо в один и тот же день с приемом других столь же интенсивных методов бальнеотерапии, таких как сауна, минеральные ванны, купания в море при низкой температуре воды и воздуха, некоторых видов преформированной физиотерапии.

Показаниями к грязелечению у детей являются хронические воспалительные заболевания и последствия травм органов опоры и движения, болезни уха, горла, носа, органов дыхания, хронические дерматозы, ряд заболеваний органов пищеварения, многие заболевания и последствия травм периферической и центральной нервной системы, стоматологические заболевания. Процедуры назначаются, как правило, в хронической стадии болезни, в фазе ремиссии – в подострой стадии. Отпускаются они в специально оборудованных грязелечебницах и грязелечебных кабинетах здравниц.

Противопоказаниями к грязелечению являются острые воспалительные и инфекционные болезни, обострение хронического процесса, активный туберкулез, злокачественные новообразования, декомпенсированные пороки сердца.

Сопочные грязи являются ценным в курортной медицине и довольно редким природным образованием. Основными месторождениями сопочной грязи, пригодными для использования в медицинских целях, являются псевдовулканические сопки Азовская, Ахтанизовская и Гнилая в Темрюкском районе и сопка Шууго в Крымском районе, вблизи станции Гостагаевской.

В отличие от иловых сульфидных грязей и сапропелей, сопочные грязи имеют глубинный генезис и специфический химический состав с биологически активными веществами.

Сопочные грязи представляют собой продукт магматической деятельности так называемых грязевых вулканов (псевдовулканов). По тектоническим трещинам земной коры под давлением газов и пластовых вод на поверхность земли выносятся в полужидком состоянии глинистые образования и частицы черных пород, которые на месте выхода постепенно формируют сопки с кратерами. Кратеры псевдовулканов мигрируют, одни затухают и гложнут, другие нарождаются. Пепельно-серая грязь отличается богатым минеральным составом и бедна органическими веществами.

Минерализация грязевого раствора на разных месторождениях различна и колеблется в пределах от 2 до 300 г/л. В сопочной грязи содержится бром, бор, йод, марганец, цинк, медь, сера, железо, селен, натрий, калий, кальций и др. Она имеет солоноватый вкус, щелочную реакцию (рН 7,8–8,6), влажность 40–60%, температуру на выходе около 14 °С, обладает высокой коллоидальностью, пластичностью, тонкодисперсностью.

Кроме того, мелкодисперсный коллоидальный комплекс с большим содержанием глины способен поглощать микробные тела и другие патологические примеси на коже, что очень важно при лечении хронических дерматитов.

Медицинские показания довольно широкие: хронические заболевания и последствия травм опорно-двигательного аппарата, хронические воспалительные заболевания периферической нервной системы, хронические неконтагиозные болезни кожи, гинекологические заболевания, болезни ЛОР-органов, органов дыхания, пищеварения и др.

Имеется немало методик грязелечения.

Аппликация грязевая (от лат. *апликацио* – прикладывание) – высокоэффективная лечебная процедура, при которой на тело больного наносится слой лечебной грязи. Различают общие и местные аппликации. Лечебный эффект обусловлен прежде всего тепловым действием подогретой грязи и в меньшей степени химическим и механическим факторами.

Общие аппликации – когда иловую грязь накладывают на все тело больного, за исключением головы, шеи и области сердца. К сожалению, в большинстве здравниц курорта из-за сложности технического обустройства мест пелоидотерапии общие аппликации, как наиболее показанные при многих заболеваниях, не отпускаются. А приобретать к санаторным путевкам процедуры, допустим, в том же БФО, накладно. Но, видимо, это явление временное.

Местные аппликации – при которых грязь накладывается на локальные по площади определенные части тела: кисти – «перчатки», с захватом предплечий – «высокие перчатки», стопы с голеностопами – «носочки», с захватом голени – «сапожки», таз и верхняя треть бедер – «трусы», нижняя часть туловища и ноги – «брюки» и т. д. Применяются грязевые разводные ванны, грязевые аппликации на десны, влагалищные и ректальные тампоны и др. Довольно широко используются методы сочетанного применения грязи и электрического тока: **гальваногрязелечение** (подогретая грязь в мешочках накладывается на тело пациента на проекцию очагов поражения, к мешочкам присоединяются электроды для подачи гальванического тока), **электрофорез грязевого отжима**, **грязеиндуктотермия** по классическим методам.

Тонкослойная грязевая аппликация. Иловую сульфидную грязь наносят мягкой кисточкой на кожу в области пораженного органа и соответствующую рефлексогенную зону. Грязь наносят в виде штрихования (проводя узкие полоски грязи по зоне будущей аппликации), а через 1–2 мин., когда грязь нагреется до температуры тела больного, наносят сплошной тонкий слой грязи – 1–2 мм. Аппликацию закрывают полиэтиленовой пленкой или клеенкой, а затем покрывают тонким одеялом. С целью получения наибольшего эффекта от грязелечения процедуры должны иметь постоянно нарастающую нагрузку для стимуляции нейрогормональной и иммунной систем.

По окончании процедуры больной смывает грязь под теплым душем или снимает мокрой губкой.

А сопочные грязи используют еще и в качестве **лечебно-косметических масок**.

Анапа – виноградный курорт

Ампелотерапия (от греч. *ампелос* – виноградная лоза, виноград + терапия – лечение) – виноградолечение. Виноград в наших местах стал культивироваться еще в VI веке до Р. Х. Ученые античного мира использовали виноградное растение в медицинских целях. Научно обоснованные принципы ампелотерапии были разработаны во второй половине XIX столетия. Основы курортного виноградолечения детей в России разрабатывались и анапским врачом-курортологом, доктором медицины Н. И. Купчиком в 30-е годы минувшего века.

Ампелотерапия, являясь одним из видов фитотерапии – лечения лекарственными растениями и диетического питания, весьма эффективна в лечении целого ряда заболеваний. В этих целях используются лечебные сорта столового свежего винограда, в частности Шасла белая, розовая, мускатная, Кардинал, Карабурну, Мускат гамбургский, Жемчуг Саба, Королева виноградариков, Италия и др. Применяется также и виноградный сок. Курс ампелотерапии проводится по специальным методикам.

К сожалению, метод ампелотерапии сегодня в наших здравницах предан забвению, поскольку это усложняет работу персонала – медиков, работников пищеблока и снабженцев.

Энотерапия – лечение вином. Энотерапия не смогла получить статуса лечебного метода в современной мировой медицине из-за известной пагубности чрезмерного употребления вина и малой его результативности.

Вместе с тем бокал натурального виноградного вина, несомненно, показан для снятия умственной и физической усталости, подавленного настроения, при страданиях, проявлениях стресса; при потере аппетита способствует лучшему

пищеварению, стимулируя желудочную секрецию. Вино стимулирует также сердечно-сосудистую деятельность, оказывает положительное влияние на кору головного мозга, замедляет накопление в организме холестерина. Оно показано при травмах и ранениях в качестве обезболивающего и тонизирующего средства. Подогретое вино, особенно красное сухое, кагор, крепкое вино можно применять при простудных заболеваниях, ознобе, переохлаждении. И во всех случаях необходимо соблюдать безусловное чувство меры, т.е. речь может идти только об одном-двух бокалах сухого вина.

В Анапе впервые энотерапия была организована в санатории «Надежда», а затем и во многих других здравницах. Однако подлинного винолечения, как того предлагает медицинская наука, не организовано. Всем взрослым больным просто предлагают к ужину бокал сухого виноградного вина.

Лечебная физкультура

Одной из бесспорных истин в осуществлении здорового образа жизни является высокая физическая активность. Для больного с хроническим недугом в зависимости от характера заболевания назначается специально подобранная лечебная физическая культура (ЛФК).

Курорт – идеальное место для ее проведения. Лечебная гимнастика, плавание в море и бассейне, дозированная ходьба, терренкур, спортивные игры, лечебная гребля, ближний туризм, верховая езда и целый ряд других интересных занятий в двигательном режиме являются эффективными методами восстановительной терапии пациентов в здравницах.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) знакома всем. В Анапе в хорошую погоду она проводится на свежем воздухе, обычно на пляжах и набережной Высокого Берега. Она повышает общий тонус человека, усиливает деятельность всех органов и систем, придает бодрое настроение. Гимнастику делают до завтрака, как правило, с музыкальным сопровождением. Продолжительность утренней зарядки от 5 до 20 мин. Участники ее выполняют упражнения в удоб-

ной легкой одежде, босиком или в спортивной обуви. После занятий очень полезны водные процедуры – обтирания, гигиенический душ, короткое купание в море.

Лечебная гимнастика является основной формой ЛФК. Процедуры выполняются индивидуальным или групповым методом на свежем воздухе, в кабинетах для индивидуальных занятий, в залах лечебной физкультуры, которые имеются во всех здравницах. Упражнения составляются с учетом характера заболеваний, функциональной способности организма и возраста. В зависимости от этого происходит комплектование групп. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата в здравницах применяют механотерапию с помощью специальных тренажеров.

Групповые занятия с детьми инструкторы и методисты ЛФК часто проводят в виде танцев с элементами аэробики, развлекательных игр, что не только способствует тренирующему оздоровительному воздействию на организм пациента, но и сопровождается радостным психоэмоциональным подъемом.

Очень эффективна лечебная гимнастика в бассейнах в сочетании с плаванием.

В последние годы в ряде здравниц Анапы, помимо классической русской школы лечебной физической культуры, проводится восточная китайская гимнастика системы тай-цицуань и ушу, индийская гимнастика йогов: хатха-йога и пранаяма. Эти формы оздоровительной гимнастики пользуются особой популярностью у пациентов, поскольку они очень эффективны, легко выполнимы и увлекательны своей необычностью.

Массажистами и инструкторами ЛФК практикуется постизометрическая релаксация при остеохондрозе, артрозах, последствиях переломов костей, контрактурах, болях в суставах и мышцах, миофасциальных болях.

Специалисты ЛФК и воспитатели здравниц организуют для пациентов – взрослых и детей – однодневные выезды на природу автобусом, катером, пешие прогулки. Отдых вклю-

чает прием солнечных ванн, морские купания, игры, спорт. Отдыхающие дают высокую оценку этому увлекательному активному отдыху.

Все большую популярность среди отдыхающих приобретает катание в море на яхтах. В городе имеется яхт-клуб.

Спортивные игры с дозированной нагрузкой оказывают общеукрепляющее и оздоровительное действие. Используются настольный и большой теннис, бадминтон, волейбол, кегельбан, шахматы-гиганты и др. Во всех анапских здравницах есть спортивные площадки, рядом с морем находится стадион «Спартак». Способами дозирования нагрузок в играх являются сокращение или увеличение времени, число бросков мячей, пробежек, назначение пауз, количество игровых.

Гиппотерапия (иппотерапия) – лечебная верховая езда, является одной из интересных форм лечебной физической культуры на курорте. Появились первые конные маршруты и в окрестностях Анапы.

Благотворное влияние на здоровье человека прогулок верхом на лошади общепризнанно, они, несомненно, полезны как здоровым, так и больным. Однако, несмотря на всю привлекательность использования лошадей для езды, в курортной практике она еще не получила должного развития.

Прогулки верхом на лошади на свежем воздухе в окрестностях курорта – прекрасный вид активного отдыха. Они снимают усталость, утомление, приносят бодрость и хорошее настроение, оказывают тонизирующее влияние на организм, способствуют восстановлению нарушенных функций органов и систем.

Верховая езда, как одна из форм лечебной физической культуры, может назначаться индивидуально, лицам молодого и среднего возраста, с учетом характера и стадии основного и сопутствующих заболеваний. Она рекомендуется для укрепления функционального состояния центральной нервной системы, для физической тренировки и закаливания, для нормализации мышечной, сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, обмена веществ, процесса пищеварения, как средство борьбы с гипокинезией; она показана также больным, находящимся на щадящем режиме.

Верховую езду полезно совершать в первой половине дня; как и пешеходные прогулки, она может проводиться по произвольному маршруту. Использование верховой езды в комплексной курортной терапии, несомненно, повысит эффективность отдыха и санаторного лечения.

Дозированная ходьба. Любопытно, что сотню лет назад горожанин совершал в день до 300 тысяч шагов, а сегодня не набирает и 10 тысяч. По мнению японских ученых, 10 тысяч шагов в день – минимальная величина, позволяющая поддерживать человеку в должной мере тренированность мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Набережная Анапы – прекрасное место для прогулок. По ней и по Пионерскому проспекту проложены маршруты дозированной ходьбы. Лечебная дозированная ходьба различается по темпу и расстоянию в условиях равномерного рельефа. Она является самым простым и доступным видом физической нагрузки и имеет оптимальную и адекватную величину индивидуально для каждого человека.

Дозированная ходьба особенно благотворно сказывается на состоянии органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем. Сочетаясь с максимальным пребыванием на чистом воздухе, насыщенном гидроаэроионами, она способствует взаимодействию организма человека с внешней средой, тренированности нервно-мышечной системы. При дозированной ходьбе ритм движения согласовывается с фазами дыхания, и по мере занятий у детей, как и у взрослых, повышается адаптация к физической нагрузке всех органов и систем. Важно соблюдать принципы постепенного наращивания нагрузки в начале тренировочного цикла за счет маршрута, а в последующем и путем повышения темпа ходьбы.

Разумеется, дозированную ходьбу следует проводить при благоприятных метеорологических условиях. Одежда должна быть по сезону и не стеснять движений, обувь нуж-

но выбирать удобную, желательна спортивную. Идти рекомендуется свободным шагом, сохраняя естественную осанку, дышать через нос равномерно, достаточно глубоко, при появлении чувства усталости, неприятных ощущений в организме занятие прекратить или уменьшить дозировку.

Важно учитывать режим дня. Дозированную ходьбу лучше начинать через 1,5–2 часа после еды, летом в ранние утренние часы, до лечебных процедур, а вечером – после них. Если назначены бальнеофизиотерапевтические процедуры, то на маршрут надо выходить спустя 2 часа, а после солнечных ванн и морских купаний не раньше чем через час. По окончании прогулки хорошо принять гигиенический душ, особенно полезен душ контрастных температур.

Дозированную ходьбу в качестве лечебного средства врачи назначают по трем режимам физической подвижности: щадящему, щадяще-тренирующему и тренирующему.

Медицинские показания для назначения дозированной лечебной ходьбы в курортной приморской зоне очень широки. Она может рекомендоваться практически при всех нозологических заболеваниях, за исключением тех, при которых санаторно-курортное лечение в Анапе противопоказано.

Терренкур – метод санаторно-курортного лечения дозированными восхождениями по размеченным маршрутам; одна из форм лечебной физкультуры. Предложен немецким врачом М. И. Эртелем в 1885 г. для лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В РФ широко применяется с 1920–1930-х годов после научной разработки этого метода в Кисловодской кардиологической клинике. Терренкур применяют при лечении больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ, болезнями органов дыхания, пищеварения, движения и опоры и др., а также с целью медицинской реабилитации после инфаркта миокарда, перенесенных травм ног и т.д. Маршруты терренкура на различных курортах могут значительно отличаться как по рельефу, так и по протяженности.

Немецкий доктор из Мюнхена М. Й. Эртель, страдав-

ший сердечной болезнью, в 1885 году предложил свой метод, позволяющий без применения лекарственных препаратов восстановить и укрепить кровеносные сосуды и сердце. Он разработал довольно сложный маршрут в предгорьях и благодаря регулярным прогулкам по нему смог поднять уровень тренированности сердца и практически избавиться от недуга. Он стал рекомендовать своим пациентам пешие прогулки в горах, по заранее разработанному маршруту – терренкур (термин от лат. *terra* – земля, местность и *cure* – лечить).

В 1901 г. кисловодский врач Н. Н. Облонский побывал на маршрутах доктора Эртеля и, переняв метод, проложил у себя на курорте первый в России маршрут терренкура по горе Тупой. А уже в следующем году учителя и ученики Кисловодска озеленили гору, посадив несколько тысяч молодых сосен, отчего и гора стала называться Сосновой. В настоящее время в Кисловодском курортно-лечебном парке от Нарзанной галереи проложено 6 маршрутов-терренкуров.

При ходьбе по пересеченной местности с восхождениями учитываются сложность маршрута, его протяженность, темп и ритм ходьбы, угол наклона тропы, высота над уровнем моря, чередование движения и отдыха, методы самоконтроля (общее самочувствие, пульс, дыхание). На маршруте обязательны через каждые 100 м указатели о пройденном пути и расстояние до конечной остановки, желательно указать и уровень подъема. На конечной остановке маршрута должен быть контрольный медицинский пост, где измерят пульс, артериальное давление, дадут полезный совет. Терренкур оказывает на человека могучий оздоравливающий эффект, выраженное тонизирующее и тренирующее действие, способствует повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, заметно улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, обмена веществ, органов опоры и движения и т.д.

Разумеется, маршруты прокладываются в чистой природной среде, с красивым ландшафтом, среди парка, леса с

продуманными малыми архитектурными формами. Они прокладываются в заповедной рекреационной зоне. Такие терренкуры вполне можно проложить в предгорьях Кавказа – за поселком Су-Псех, в долине Сукко, на Большом и Малом Утрише и т.п.

Реабилитация и эндоэкологическая реабилитация

Реабилитация медицинская (восстановление) – раздел восстановительной медицины, направленный на восстановительное лечение и вторичную профилактику заболеваний, увеличение функциональных резервов, компенсацию нарушенных функций и возвращение работоспособности.

Реабилитационный центр. В последние десятилетия в ряде здравниц Анапы созданы профильные реабилитационные центры, такие например, как центр пульмонологии, аллергологии, функциональной диагностики, сахарного диабета, «спинальных» больных, психотерапии, детской гинекологии, врачебной косметологии и др. Они имеют в штате специалистов высокой квалификации, самое современное медицинское оборудование и аппаратуру, используют методы экспресс-диагностики и т.д.

Реабилитация эндоэкологическая. В последние десятилетия в наше сознание прочно вошло тревожное слово «экология». Теперь на общественный простор выходит новый термин – «эндоэкология» (*endo* – внутри), т. е. экологическое состояние самого человеческого организма.

Миллионы людей изо дня в день подвергаются воздействию загрязненной окружающей среды. Основные причины хронического отравления, по сути, везде одинаковы: опасные химические или другие вещества, используемые или производимые в промышленности и сельском хозяйстве. Другими дополнительными причинами можно назвать параэкологические, т.е. близкие по воздействию, факторы: вредные привычки (куренис, алкоголь), хронический стресс, дефекты питания, злоупотребление лекарствами, плохой социальный климат, неправильный образ жизни, геоклиматические осо-

бенности места проживания (избыточная солнечная радиация, озоновые дыры, геомагнитная флюктуация) и др.

Мониторинг атмосферного загрязнения показал, что в промышленных центрах заводы выбрасывают в атмосферу свыше 50 видов ядовитых веществ, отравляя воздух, почву и воду. При этом концентрация ядов нередко в десятки раз превышает все условно допустимые пределы. Причем в крупных городах воздух внутри помещений, в квартирах загрязнен так же, как и на улице. Кислотные дожди, утечка химических веществ и нефти, применение ядохимикатов (пестицидов, гербицидов), минеральных удобрений в сельском хозяйстве прямо или опосредованно оказывают отрицательное воздействие на организм.

Мы уже научились с должной настороженностью приобретать продукты питания, ведь в них зачастую присутствуют нежелательные химические соединения, всякого рода консерванты, красители, нитраты-нитриты, следы ядохимикатов, немало среди них продуктов модифицированной генной новации. О сомнительном качестве питьевой воды говорить не приходится.

И хотя самоочищающая способность человеческого организма достаточно высока, вредной продукции в него поступает гораздо больше. Мало-помалу, а иногда и помногу, в микро-, макродозах организм постепенно накапливает в себе вредные шлаки, химические яды, токсины (ядовитые белковые вещества), радионуклиды, соли тяжелых металлов. В итоге происходит эндогенная интоксикация, или иначе – внутреннее отравление.

Экологический, а точнее эндоэкологический конфликт, в основном локализуется в системе «клетка – окологклеточная среда». Медицина до недавнего времени не владела методами эндоэкологической реабилитации. Врачи в своей массе и сегодня используют тактику, которая разрабатывалась до экологического кризиса. Наверное, поэтому лечение, казалось бы, хорошо отработанными методами все чаще оказывается недостаточно эффективным.

Вот уже почти полвека как видный отечественный ученый, проф. Ю. М. Левин приступил со своими сотрудниками к формированию нового направления в медицине – эндоэкологической очистки организма. В основе решения проблемы – поиск лекарств и методов лечения, способных заметно усилить очистительный транспорт воды в межклеточных недрах организма.

С 1991 г. в Анапе в санаторно-курортной системе лечения в санаториях «Русь» и «ДиЛУЧ» стала применяться эндоэкологическая реабилитация больных. Впервые в РФ анапские врачи стали разрабатывать и с успехом использовать принципы и методы детоксикации организма на клеточном уровне с использованием природных лечебных факторов, прежде всего лечебной минеральной воды для питьевого лечения, а также многих других методик курортной медицины. Сегодня эндоэкологическая реабилитация получила широкое распространение не только в Анапе, но и на многих курортах страны. Это позволило значительно повысить общую результативность санаторно-курортного лечения.

Некоторые другие курортные понятия и методы лечения

Диетотерапия (режим питания) – метод лечения и профилактики болезней, основанный на применении специально подобранных (по количеству, химическому составу, калорийности и методам кулинарной обработки) пищевых рационов (диет) и определенного режима питания. Врачи древнейших эпох справедливо указывали, что питание так же важно при лечении болезней, как и лекарства. На протяжении тысячелетий известны лечебные свойства многих продуктов. В дошедших до нас медицинских трактатах таких ученых прошлого, как Гиппократ, Бянь Цюэ, Авиценна и других давались ценные наставления по организации питания больного и по рациональному питанию здорового человека.

Правильное питание основывается на принципе сбалансированности компонентов пищи – белков (аминокис-

лот), жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Это очень важный фактор не только в нормальном развитии и функционировании динамичной системы растущего детского организма, но и в профилактике болезней и их лечении, как взрослого, так и ребенка.

Организм нуждается во всех съедобных доброкачественных продуктах, однако их соотношение и количество должны меняться в зависимости от возраста, конституции, привычек и климата.

Диетотерапия – обязательный элемент курортной медицины в Анапе. В условиях санаторно-курортного лечения ее значение особенно велико при лечении хронических заболеваний, например, желудка, кишечника, печени, почек, сердечно-сосудистой системы, аллергии и др. Научно обоснованные диеты предлагаются в зависимости от характера заболевания, его фазы и стадии. В настоящее время в диетологии сохранена прежняя классификация 15 основных диет с несколькими вариантами, существенно переработанными.

Галотерания (от греч. *halos* – соль) – лечение в искусственно созданных соляных камерах. Основным лечебным фактором галокамеры является природная соль широко известных солекопей Солотвино в Закарпатье Украины. Первая камера в Анапе была открыта в санатории «Маяк» в 1987 г., позже и в других здравницах.

Спустя десять лет в пансионате «Урал» была открыта сильвинитовая спелеокамера, в которой используются натуральные калийно-магниевые соли Верхнекамского месторождения.

Галоаэрозольная терапия – уникальный метод лечения болезней в условиях регулируемой дыхательной среды микроклимата соляных пещер. В настоящее время учеными разработано несколько видов галокомплектов, в том числе индивидуальные галокамеры.

При нахождении пациента в гало- или спелеокамере на его организм оказывают влияние физические факторы внешней среды (температура, влажность, газовый состав

и высокая ионизация воздуха, ингаляция высокодисперсного сухого аэрозоля хлорида натрия – частицами размером от 0,5 до 5 мкм), психологические факторы и такой важный фактор, как временная элиминация (отсутствие) аллергенов.

Вдыхание высокодисперсного аэрозоля – ионов натрия и хлора – в условиях заданного комфортного климата способствует снижению бронхиальной реактивности, улучшает дренажную функцию бронхов и функциональное состояние слизистой дыхательных путей, устраняет грубые иммунологические расстройства.

Показаниями к назначению галотерапии являются состояния, связанные с экзогенными аллергиями; с ухудшением дренажной функции бронхов и бронхиальной обструкции, затяжным течением воспалительных заболеваний, в основном респираторных, склонность к хронизации или частым рецидивам.

Галотерапия показана лицам, часто и длительно страдающим болезнями органов дыхания, работающим в условиях вредных производств и проживающим в экологически неблагоприятных регионах. Многолетний опыт подтвердил эффективность этого метода в комплексном лечении патологии ЛОР-органов, функциональных расстройств сердечно-сосудистой и нервной систем, хронических дерматитов и экземы, состояний после операций на дыхательных путях и легких.

Зона курортная – 1. Курортный район (регион), т.е. группа курортов и курортных местностей, расположенных в непосредственной близости друг к другу. В качестве примера можно привести Азово-Черноморское побережье Краснодарского края. 2. Курортная зона – часть территории курорта, где располагаются санатории, дома отдыха и другие санаторно-курортные и оздоровительные учреждения, устройства и сооружения для использования природных лечебных факторов. Для Анапы характерно расположение здравниц непосредственно на побережье Черного моря.

Зоны санитарной (горно-санитарной) охраны Анапского курортного региона. Объектами санитарной охраны являются месторождения минеральных вод и лечебных грязей; прибрежная часть моря и пляжи; недра, почва и воздух, а также территории, с которых происходит поверхностный и подземный сток к местам выхода на поверхность минеральных вод, лечебной грязи; минеральные озера и лиманы, леса, лесопарки и другие зеленые насаждения; территории, на которых функционируют здравницы, и районы, предназначенные по генеральному плану развития Анапы для строительства санаторно-курортных учреждений.

Границы округа утверждаются Правительством Российской Федерации. Ответственность за соблюдение режима округа санитарной охраны возложена на администрацию города-курорта.

В округе санитарной охраны выделены три зоны.

Первая – зона строгого режима – охватывает месторождения минеральных вод (источники, артезианские колодцы, скважины), озера и лиманы с залежами лечебных грязей, прибрежную акваторию моря, песчаные и галечные пляжи. Здесь разрешено производство работ, связанных только с эксплуатацией природных лечебных ресурсов. Все остальные виды хозяйственной деятельности, кроме благоустройства и озеленения, а также временное и постоянное проживание населения запрещены.

Вторая – зона ограничений – включает территории, отводимые под строительство лечебно-оздоровительных учреждений, участки, с которых происходит сток поверхностных вод в места формирования и расположения минеральных вод и лечебных грязей. Строительство здравниц в этой зоне не должно оказывать отрицательного влияния на природу курорта, чистоту воздуха, морской и пресной воды.

Третья зона санитарной охраны, наиболее крупная, захватывает леса, предгорья, долины, плавни, сельскохозяйственные угодья. Она служит для защиты экосистемы в це-

лом, воздушного и водного бассейна, а также земли от истощения и загрязнения. В зоне разрешена народно-хозяйственная деятельность, однако с гарантией полного исключения нанесения ущерба природе.

Границы первой и второй зон в Анапе были обозначены специальными реперами, на отдельных участках были установлены информационные транспаранты и таблички, но в настоящее время их нет. На эксплуатируемых минеральных месторождениях вод и пелоидов ведется регулярный санитарно-бактериологический и санитарно-химический контроль.

Защита уникального природного комплекса курортной местности от отрицательного антропогенного влияния должна осуществляться с учетом всей экологической системы, тесно взаимосвязанных природных сфер: пляжей, моря, атмосферы, месторождений минеральных вод и лечебных грязей, растительного и животного мира, почвы, рельефа, ландшафта и всей инфраструктуры курорта.

Высокоорганизованная система мониторинга должна обеспечивать постоянное наблюдение и регистрацию изменений в природе под влиянием человеческого фактора.

Лечебный туризм. Анапа располагает огромными потенциальными туристскими ресурсами, еще далеко не востребованными. Великоленные контрастные ландшафты, целебный климат, море и пляжи, чистая экологическая среда, разнообразие животного и растительного мира, большое число памятников археологии, особенно античной цивилизации, памятники истории, архитектуры, природы создают прекрасные условия для развития и совершенствования оздоровительного, познавательного и спортивного туризма.

Следует принять во внимание мнение специалистов – экспертов в области современного мирового туризма. Они пришли к выводу, что самыми привлекательными являются туры, позволяющие восстанавливать здоровье во время путешествий. Курорт – идеальное место для оздоровления ту-

ристов, поэтому следует всемерно стимулировать развитие лечебного туризма, и потому первые шаги в этом направлении в российских туристических и курортных структурах – явление очень отрадное, своевременное и социально значимое. Приоритет в организации и развитии лечебного туризма в России принадлежит Анапе, конкретно санаторно-курортному комплексу «ДиЛУЧ».

Уже само пребывание туристов в лечебной природной среде с развитой санаторно-курортной инфраструктурой включает в себе элементы оздоровления. Каждый турист может позагорать на наших лечебных пляжах, пройти курс морелечения, попить целебной минеральной воды, посетить сауну, принять массаж, позаниматься на тренажерах. В межсезонье к услугам гостей бассейны с морской водой, комплекс бальнеопроцедур, грязевые аппликации, лечение виноградом и виноградными винами и т.д.

Отключение на период путешествия от урбанизированных городов, промышленных индустриальных центров, экологически загрязненного воздуха, стрессовых ситуаций на работе и в быту создаст благодатную почву для восстановления здоровья и сохранения трудоспособности.

Озабоченному собственным здоровьем туристу есть возможность пройти полное обследование, используя методы экспресс-диагностики, получить по индивидуальной программе интенсивный курс немедикаментозных процедур и диетическое питание, в том числе в ресторане. Развитая курортная медицина в ряде престижных здравниц Анапы с высоким эффектом и в короткий срок позволяет осуществить эндозекологическую реабилитацию.

Опыт лечения и обследования туристов в Анапе свидетельствует о правильности выбора и программы лечебно-оздоровительного тура, полностью оправдывает надежды обратившихся за квалифицированной медицинской помощью и совпадает с желанием туристов максимально сократить сроки пребывания в здравнице: одним – из материальных соображений, другим – из деловой занятости.

Так, например, в стоимость лечебно-оздоровительного тура в Анапе входит обследование и лечение, питание в диетической столовой или ресторане, проживание в номерах с удобствами или люксе, в частном секторе, посещение лечебного пляжа, сауны, крытого бассейна, бронирование билетов на все виды транспорта, для детей – школьные консультации.

Рекреация (восстановление) – в данном случае это понятие, охватывающее все виды отдыха – санаторно-курортное лечение, отдых и туризм. Восстановление здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке и т.п.

Рекреационные ресурсы представляют природную среду курортно-рекреационной зоны: климат, ландшафт, поверхностные и подземные воды, парки, лесопарки, музеи, стадионы, зоны отдыха, которые используются в процессе восстановления и развития физических и духовных сил человека, его трудоспособности и здоровья. Практически все природные ресурсы обладают рекреационным потенциалом, но степень использования его различна и зависит от спроса и специализации региона.

Традиционные методы немедикаментозного лечения – это методы народной медицины (ее называют еще – натуральной, дополнительной, альтернативной), получившие научное обоснование и признанные официальной современной медициной. В арсенале курортной медицины, помимо описанных выше природных лечебных средств, имеется огромный перечень других методов немедикаментозного врачевания. Они накапливались эмпирическим путем на протяжении тысячелетий. Среди них такие, например, как *иглоукалывание (акупунктура, иглорефлексотерапия)*, лучше в сочетании с прижиганиями, массаж, бани и сауны, *апитерапия* – лечение пчеложалениями и продуктами пчеловодства, *кумысолечение, гирудотерапия* – лечение медицинскими пиявками, *фитотерапия* – лече-

ние лекарственными растениями, *ампелотерапия* – виноградо-лечение и другие.

Народные лекарства имеют естественную, чистую основу, прекрасно адаптированную к человеческому организму, они оказывают на него мягкое, щадящее и всегда полезное действие. Подкрепленные современной наукой и получившие дальнейшее научное развитие, эти качества народной медицины отлично вписываются в санаторно-курортное лечение.

Нетрадиционные методы (официальная современная медицина) лечения, опираясь на древние истоки, дали интенсивное многовариантное развитие психотерапевтической помощи, лечебной физической культуры, лечебного массажа, мануальной терапии, вертеброневрологии, дистического питания, все они получили широкое распространение на курортах страны, в том числе и в Анапе.

Среди нетрадиционных методов курортного лечения видное место занимают преформированные (обычно с помощью специальных аппаратов) естественные физические факторы (свет, тепло, электричество, магнитное поле, звук и др.). Разработаны и используются в лечении пациентов десятки физиотерапевтических методов.

Санаторно-курортные учреждения

На курортах обычно распространены два вида таких учреждений: для санаторно-курортного лечения и для отдыха. В первую группу входят санатории, пансионаты с лечением, курортные поликлиники, курортные гостиницы, водогрязелечебницы (БФО), общекурортные питьевые бюветы, питьевые галереи и т.п. Во вторую – учреждения отдыха, носящие оздоровительный характер. Это пансионаты, дома и базы отдыха, оздоровительные центры, отели, гостиницы, а также туристские базы, туристские гостиницы, кемпинги, приюты и т.п.

Санаторно-курортное лечение является важнейшим за-

ключительным этапом лечения больного после пребывания в стационаре или поликлинического наблюдения по месту жительства.

Санаторий (от лат. *sanare* – лечить, исцелять) – лечебно-профилактическое учреждение для проведения санаторно-курортного лечения. Медицинский профиль (специализация) курортных санаториев зависит от лечебных факторов курорта и установленных для него медицинских показаний. Санатории могут быть для взрослых, для детей, для родителей с детьми (кстати, первая в России здравница для родителей с детьми была организована в Анапе еще до революции), местными и федеральными, однопрофильными (для лечения однородных заболеваний) и многопрофильными (с двумя и более специализированными отделениями). В санатории, помимо лечения, при необходимости проводится диагностическое обследование, как правило, методами экспресс-диагностики.

Пансионат – род гостиницы с полным обслуживанием отдыхающих – проживанием, питанием. Разновидность дома отдыха. В Анапе они практически все имеют хорошую лечебно-диагностическую базу, т.е. являются пансионатами с лечением. Кроме того, во всех анапских пансионатах отдыхают и лечатся семьями.

Дом отдыха – оздоровительное учреждение с регламентированным режимом, предназначенное для отдыха практически здоровых людей.

СПА (SPA) – латинская аббревиатура SPA («*Sanus per aqua*» – «Здоровье через воду»). Эти слова приписывают римскому императору Нерону, когда он при приеме водных процедур в термах воскликнул: «*Sanus per aquam!*» – «Вода – источник здоровья!». Возникшая в античном мире у греков и римлян, знавших и ценивших целебные свойства моря, традиция принятия ванн, купаний, массажа и иных процедур для релаксации тела и обновления души, трансформировалась в последние годы в популярнейшую глобальную систе-

му многочисленных SPA-салонов, центров, курортов, отелей, гостиниц, пансионатов, медицинских курортных подразделений, функционирующих в соответствии с последними инновациями в области СПА-терапии.

Сегодня SPA – это оздоровительный комплекс процедур с использованием любой воды – минеральной, морской, пресной, а также морских водорослей, лечебных грязей и целебных растений. SPA объединяет множество процедур по уходу за телом, которые предназначены для улучшения физической формы и внешности, полного снятия стресса, повышения тонуса и жизненной активности. SPA-процедуры направлены на оздоровление и релаксацию всего организма в целом. Воздействуя через кожный покров, SPA-компоненты активизируют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение, выводят токсины и шлаки из организма и улучшают общее самочувствие. После процедур кожа становится необыкновенно нежная и упругая, приобретает тонус и насыщается жизненной энергией.

Родился еще один, принятый в мировой медицине термин «spa wellness» – новое понятие и для русского языка, и для нашего мировоззрения. «Wellness» – английское слово, которое определяется как «хорошее состояние здоровья», т.е. гармоничная и полноценная жизнь, с отличным самочувствием. Это не только отсутствие болезней, но и здоровый образ жизни, здоровье тела, разума, души и отношений, гармония души и интеллекта, психическое и социальное равновесие. Оно часто требует изменения своего образа жизни: питания, отказа от вредных привычек.

Первый СПА-салон появился в Анапе в санатории «ДиЛУЧ» и был организован на базе врачебного косметического салона «Мария». В последнее время СПА-салоны стали появляться в частном секторе – отелях и гостиницах. Возможности для дальнейшего развития этой формы медицинских услуг по высшему классу у нашего курорта огромные. Важно, чтобы подход к созданию различных форм СПА был очень взвешенным и компетентным.

Анапа располагает уникальной природной лечебной средой, инфраструктурой и методиками, включая целебные свойства моря и источников; индивидуально подобранный курс СПА-процедур и режим питания нормализуют обменные процессы в организме, с дополнениями разнообразного массажа, грязевыми масками, пиллингами, обертываниями водорослями, ароматизированными ваннами, медитативной музыкой, компрессами из горячих трав и др. Анапа может при надлежащем старании (подготовке специалистов высочайшей квалификации и самом современном оснащении) стать признанным SPA-курортом.

Чистый морской воздух, чистые пляжи, девственная природа, тенистые парки, впечатляющая архитектура, разноуровневые рестораны, бутики, богатые южные рынки, спортивно-развлекательные мероприятия, например, теннис, танцы, катание на лошадях, тематические экскурсии, увлекательный ближний туризм – все это может быть СПА-курортом, СПА-мини-курортом, СПА-санаторием, СПА-гостиницей и т.д.

СПА как явление стало за несколько последних лет настолько модным в нашей стране, что о нем теперь говорят практически все. Тут и там мы постоянно слышим следующие словосочетания: СПА-отели, СПА-процедуры, СПА-курорт, *vip SPA* и многое другое. За качественным SPA немало россиян готово отправиться за рубеж. Подобный отдых иногда называют SPA-туризмом, и в некоторых туристических компаниях организуются SPA-туры. И в нашей стране аббревиатуру СПА можно встретить сегодня в описании услуг практически каждого салона, фитнес-центра и любого другого объекта индустрии красоты. В РФ создана специальная индустрия СПА.

Медицинский СПА на курорте предлагает своим клиентам медицинское обслуживание, СПА-терапию, велнес-программы и сочетает услуги традиционной и/или косметической медицины, водную терапию, диетическое питание, услуги по размещению.

В качестве примера (не столько для Анапы, сколько для разработки по аналогии подобных комплексов) можно привести «российский СПА – русская баня», в которой есть парилка с веником (ароматерапия и массаж). Русская парная, обтирание снегом или купель с ледяной водой, контрастные бассейны, массаж, традиционная кухня в бане – это прекрасный отдых, целительные достоинства которого очевидны.

СОДЕРЖАНИЕ

КРАТКАЯ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД	5
ПИТЬЕВЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ АНАПЫ	10
Семигорское месторождение минеральных вод	10
Лечебно-столовая вода «Анапская»	16
Серебросодержащая вода Неберджаевских источников	18
Лечебно-столовая вода «Большой Утриш»	22
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО И НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ	24
Сероводородные воды Джеметинского и Пионерского месторождений	24
Бромные воды и рассолы Пионерского месторождения	26
Минеральная вода санатория «Анапа»	29
Витязевское месторождение минеральной воды	30
ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫМИ ВОДАМИ	31
Питьевое лечение (как пить минеральные воды и медицинские по- казания к лечению)	31
Промывание желудка	38
Дуоденальный дренаж	39
Тюбаж минеральной водой в сочетании с гальваногрязью	40
Промывание кишечника	40
Микроклизмы с минеральной водой	41
Грязевая болтушка с минеральной водой	41
Ингаляции минеральной водой	41
Орошение минеральной водой ротовой полости	43
Ванночки из минеральной воды	44
Лечение аллергодерматозов йодобромным рассолом	44
Минеральные ванны	45
МОРСКАЯ ВОДА	51
Лечебные свойства морской воды	55
Морские купания	59
Лиманные купания	63
ПРИЛОЖЕНИЕ	67
ЛИТЕРАТУРА	80

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ КУРОРТНЫХ ТЕРМИНОВ	82
Климатический курорт Анапа	84
Анапа – лечебно-питьевой и бальнеологический курорт	94
Анапа – грязевой курорт	100
Анапа – виноградный курорт	105
Лечебная физкультура	106
Реабилитация и эндэкологическая реабилитация	112
Некоторые другие курортные понятия и методы лечения	114
Санаторно-курортные учреждения	121



Пионерский проспект.
Бювет санатория "Родник"



Питьевой бювет пос. Витязево



Питьевая галерея "Жемчужина"



Питьевой бювет санатория
"Жемчужина России"



Общекурортный бювет,
район Малой Бухты



Освящение общегородского бювета



Каптаж Семигорского источника



Питьевой бювет санатория "Анапа"