**Практичне заняття**

**БАЛЬНЕОЛОГІЧНІ РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

**Питання для обговорення**

1. Охарактеризувати мінеральні води як бальнеологічні ресурси. Які групи мінеральних вод виділяють?

2. Які параметри враховуються при віднесенні мінеральної води до тієї чи іншої бальнеологічної групи?

3. Охарактеризувати лікувальні грязі як бальнеологічні ресурси. Як вони класифікуються?

4. Як для рекреаційних цілей використовуються озокерит та парафін?

5. Що таке літотерапія?

**Завдання для самостійної роботи та подальшого обговорення**

1. **Здійснити оцінку бальнеологічних ресурсів регіону.**

Оцінка бальнеологічних ресурсів здійснюється на основі медико-біологічного і технологічного підходів. При цьому використовуються як кількісні (м3 води за добу на км2 території, кількість джерел мінеральної води на одиницю площі, міра їх мінералізації, вміст органічних речовин та ін.), так і якісні (унікальний хімічний склад, сприятливість для лікування тих чи інших хвороб тощо) показники, що покладені в основу класифікації та типізації бальнеологічних ресурсів.

Мінеральні води поділяються за:

− мірою їх мінералізації — прісні (до 2 г/л),

− малої мінералізації (2-5 г/л),

− середньої мінералізації (5-15 г/л),

− високої мінералізації (15-35 г/л),

− розсоли (більше 35 г/л, деякі джерела − більше 50 г/л).

При цьому до:

− питних лікувально-столових вод відносяться води з мінералізацією 1-10 г/л,

− до лікувальних − 10-15 г/л або − при наявності в них бальнеотерапевтичного вмісту миш'яку, бору та деяких інших біологічно активних елементів − понад 10 г/л.

Загальні медичні показання до використання мінеральних вод наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Лікувальні властивості окремих типів мінеральних вод

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мінеральні води | Особливості застосування | Медичні показання (основні) |
| Хлоридні | внутрішнього | широке застосування (органи травлення, жовчна система, серцево-судинна система тощо) |
| зовнішнього | нервова система, суглоби, шкіра, гінекологія |
| інгаляції | органи дихання |
| Вуглекислі | внутрішнього | серцево-судинна система, гіпертонія |
| зовнішнього | органи травлення, печінка, нирки |
| Сірководневі (сульфідні) | зовнішнього | серцево-судинна система, нервова система, ендокринна система, обмін речовин, гінекологія |
| Радонові | зовнішнього | імунобіологічна реактивність організму, протизапальна дія |
| внутрішнього | пієлонефрит, шлунково-кишковий тракт |
| Азотні | зовнішнього | серцево-судинна система, шкіра, ендокринна система |
| Миш’яковисті | внутрішнього | система кровообігу, серцево-судинна система, шлунок, кишечник, імунна система, ендокринна система |
| зовнішнього | шкіра, периферійна нервова система, анемія |
| Залізисті |  | органи кровотворення, анемії |
| Без специфічних компонентів | внутрішнього | хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, сечової системи, порушення обміну речовин |
| Бромні, йодні, йодо-бромні |  | атеросклероз, органи травлення, сечо- статева система |
| Крем’янисті |  | седативний, протизапальний, антитоксичний вплив |
| Фтористі |  | карієс |

**Завдання:**

Здійснити оцінку бальнеологічних ресурсів Житомирської області. Відповідно до наявних типів та лікувальних властивостях зазначити де і як вони використовуються.

**Реферативні виступи**

1. Історія розвитку бальнеології в Україні.

2. Озотокеритотерапія: особливості проведення, лікувальний ефект.

3. Парафінотерапія: особливості проведення, лікувальний ефект.

4. Літотерапія: популярність, поширеність, лікувальний ефект.