

# РАДОНОВЫЕ ВАННЫ - ПРИРОДНАЯ ТЕРАПИЯ



Лечебное применение радоновых вод восходит к началу 20-го века, когда было заявлено, что на некоторых источниках результаты в лечении суставов были значительно лучше.

## Немного истории

Улучшение было приписано “духу источников”. Однако только с открытием радиоактивного инертного газа — радона — были выявлены причины эффективности лечения. Радон-это редкий радиоактивный газ, испускающий Альфа-лучи, которые в очень малых дозах используется в радоновой бальнеотерапии. Они стимулирует клеточную активность и таким образом оказывают благоприятное лечебное воздействие.

Исследования о механизме действия были опубликованы на многих научных сайтах по всему миру, особенно в Германии, Австрии, Японии, России и Чехии. Эти исследования были сосредоточены на ингаляции. Прорыв в терапии радоном был сделан, когда было обнаружено, что повторные бальнеотерапия раздражает самый большой орган человеческого тела — кожу, богатую сетью рецепторов, которая при помощи афферентных и эфферентных проводящих путей обеспечивает связь центральной нервной системы с внутренними органами. Эта форма радоновой терапии является наиболее эффективной и безопасной.

## Основные эффекты радоновых ванн

Купание в радоновых ваннах стимулирует мобилизацию защитных, регенеративных процессов в организме, которое клинически проявляется: уменьшением активности и торможении в развитии воспалений, активации эндорфинов и значительном облегчении боли, а также стимуляции иммунной системы. Кроме того, увеличение лейкоцитарного фагоцитоза происходит наряду с увеличением продукции кортизола и противовоспалительным эффектом с улучшением жизнедеятельности. Все эти механизмы в результате вызывают анальгетический ответ на радоновую терапию.

Кроме того, противовоспалительный процесс и обезболивание сохраняются в течение не менее 9 месяцев после окончания бальнеотерапии. Эти эмпирические и клинические опыты изучаются исследованиями, проведенными в сотрудничестве с курортом Яхимов, Университетом Южной Богемии и больницей Ческе-Будеевице и поддерживаются объективацией изменений определенных специфических маркеров в крови при помощи лабораторных тестов.

Это первая работа в Чешской Республике, которая тестирует бальнеологический ответ пациентов через 3 месяца после окончания лечения. Успех лечения зависит от концентрации радона в природных термальных источниках. Она делится на слабую - 1500 БК/л, среднюю- до 3000 БК/л, сильную 5000 БК/л и очень сильную 5000-7000 БК/л.

[Чешский курорт Яхимов](#) - первый в мире радоновый курорт - является современным лечебным

центром, использующим положительное влияние радоновых термальных вод. Концентрация радона в воде ванны составляет от 4500 до 5500 БК. Вода добывается из четырех источников в шахте "Сворность" на глубине около 500 метров. Концентрация радона в источниках составляет в среднем около 9000 БК. На пути к пациенту, концентрация радона уменьшается, однако его концентрация при применении еще достаточно высока. Ванны подаются 6 раз в неделю, в кондиционированных кают, в течение 20 минут при изотермической температуре 35-37 градусов. Примерная доза, поглощенная после 21 ванны, соответствует одному рентгену позвоночника.

### **Кому полезен радон**

Показания для радоно-терапии включают воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата (например, ревматоидный артрит и болезнь Бехтерева), состояния после ортопедических операций и травм и сопутствующих заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушения обмена веществ и т.д. Долгосрочное лечение приносит облегчение от боли, помогает восстановить организм и обеспечивают существенное снижение доз лекарств.

Date: 2018-08-15

Article link: <https://www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/radon-lechebnye-vanny-1264.html>