Департамент по труду и социальной защите населения

Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение

«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме »

Ресурсно-методическое отделение



Кострома

 2016

**Пояснительная записка**

Самые древние школы медицины знали о целительной силе солнечного света: солнечные ванны принимали египтяне и ассирийцы, участники Олимпийских игр в Древней Греции, о лечебном воздействии солнца неоднократно упоминается в рукописях Гиппократа.

Солнечный свет — это часть электромагнитного излучения, которое распространяется в виде волн различной длины и обладает определенной энергией.

Солнечный свет формирует окружающую среду, необходимую для нашего существования. Он создает кислород и углекислый газ, поддерживает температуру и влажность на уровне, необходимом для жизни.

Солнечный свет является тем источником, который питает наш организм и снабжает его энергией.

С развитием науки оздоровительные методики на основе солнечной энергии оформились в отдельную отрасль климатолечения под названием гелиотерапия (от греческого «helios», что означает солнце), т.е. лечение солнечными лучами.

**Цель г**елиотерапии - лечебное и профилактическое воздействие солнечного излучения на человеческий организм.

Это один из самых доступных видов лечения. Гелиотерапия в качестве профилактического и закаливающего средства может использоваться в соц. работе с пожилыми и людьми и инвалидами.

Организация медико-социальной помощи населению при ЦСО, включая гелиотерапию, опирается на Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан в соответствии со статьей 40 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", 2011г. № 48, ст. 6724; 2012, № 26, ст. 3442, 3446; 2013, № 27, ст. 3459, 3477; № 30, ст. 4038; № 39, ст. 4883; № 48, ст. 6165; № 52, ст. 6951; 2014, № 23, ст. 2930; № 30, ст. 4106, 4244, 4247, 4257; № 43, ст. 5798; № 49, ст. 6927, 6928; 2015, № 1, ст. 72, 85; № 10, ст. 1403, 1425; № 14, ст. 2018; № 27, ст. 3951; № 29, ст. 4339, 4356, 4359, 4397; № 51, ст. 7245; 2016, № 1, ст. 9, 28; № 15, ст. 2055), Федерального закона «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 №442-ФЗ,

Особенностью работы специалистов по соц. работе является социально-медицинская реабилитация пожилых людей и инвалидов с привлечением медицинского работника специализированного отделения. Это сотрудничество помогает специалистам ЦСО лучше вникать в социальные проблемы получателей соц. услуг, а соц. работнику лучше узнать об индивидуальных особенностях здоровья пожилого человека.

**Механизм лечебного действия гелиотерапии**

Действующим фактором гелиотерапии служит энергия электромагнитного излучения Солнца, белый спектр которого делят на видимую (световую) и невидимую (инфракрасную и ультрафиолетовую (УФ)) части.

**Видимые** (световые) лучи оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему.

**Инфракрасные лучи**, проникая в ткани, вызывают их нагревание, создавая в основном тепловой эффект.

**Ультрафиолетовое излучение** считают самой ценной частью солнечного спектра с точки зрения медицины. Ультрафиолетовые лучи, обладая бактерицидными свойствами, биологически более активны и вызывают химические изменения в тканях (пигмент, меланин). Пигментация, в свою очередь, повышает устойчивость кожных покровов к ультрафиолетовым лучам и выполняет защитные функции в ответ на воздействие солнечной радиации. Шишковидная железа, которая находится в промежуточном мозге, под воздействием солнечного света вырабатывает гормон мелатонин. От количества этого гормона зависит скорость старения организма. Мелатонин перехватывает так называемые свободные радикалы — соединения, которые наносят вред всему организму, делают кровеносные сосуды хрупкими, способствуют образованию атеросклеротических бляшек, разрушают генетическую информацию в ядрах клеток.

 Благодаря солнечному свету происходит активная выработка гормона радости - серотонина, дефицит которого провоцирует появление зимней депрессии.

В организме под влиянием солнечных лучей вырабатывается витамин D, который нужен в качестве строительного материала для костной ткани, предупреждает появление остеомаляции (размягчение костей), которое часто встречается у пожилых людей.

С помощью солнечного света наш организм вырабатывает вещества, которые успешно борются с раковыми клетками: интерлейкоциты и интерферон. Люди, редко бывающие на солнце, больше рискуют заболеть раком.

Солнечное облучение оказывает влияние на выделительные функции:

-усиливается потоотделение в связи, с чем вес тела после каждой солнечной ванны падает, а удельный вес крови повышается;

-увеличивается выделение кожного жира;

-происходит более интенсивное отшелушивание эпидермиса.

Солнечная энергия возбуждающе действует и на головной мозг. Даже после кратковременного пребывания на солнце заметно улучшается мозговая деятельность.

Длительное солнечное облучение способствует улучшению кровообращения в мышцах, вследствие чего укрепляется мускулатура, мышцы становятся более эластичными.

**Солнечные ванны являются мощным средством закаливания и укрепления организма**. Во время подобных сеансов обнаженное тело неизбежно подвергается воздействию свежего воздуха, температура которого ниже температуры тела. В результате чередования этого легкого холодового раздражения с мощным приливом солнечного тепла и достигается эффект укрепления [иммунитета](http://med-info.ru/content/view/1927).

Солнечное облучение также оказывает влияние на следующие системы человека:

* пищеварение, улучшает обменные процессы: белковый, липидный, углеводный и минеральный;
* на состав крови, выражается в повышении числа эритроцитов и изменение лейкоцитарной формулы.
* на нервную систему: вначале расслабляет, а затем тонизируют, улучшает ночной сон.

Под влиянием составных частей солнечного спектра в организме формируются разнообразные процессы, которые приводят к тому, что активизируются защитные силы, чем и обусловлен лечебный эффект гелиотерапии.

Солнечные лучи являются привычным для человека фактором внешней среды и гелиотерапия оказывает на организм многообразное положительное действие, но чрезмерное увлечение этим методом может иметь отрицательные последствия. Солнечное облучение способно стимулировать канцерогенез, ослабить иммунитет, вызывать ожоги, фото дерматозы, привести к солнечному удару.

**Лечение**

Гелиотерапию применяют в лечебно-профилактических целях, а также как закаливающее средство.

**Общая гелиотерапия** (облучение всего тела), показана при заболеваниях кожи и волос, заболеваниях системы крови, нарушениях обмена, нервных заболеваниях.

**Местная гелиотерапия** (облучение отдельных участков — солнечный «воротник», «пояс» и так далее) способствует заживлению поверхностных ран и язв, рассасыванию инфильтратов, чему способствуют: подсушивающее действие солнца, бактерицидное действие ультрафиолетовых лучей, улучшение трофики облучаемой области вследствие гиперемии, в результате чего образуется обильная грануляционная ткань.

**Показания к гелиотерапии**

* гиповитаминоза D;
* кожных заболевания (дерматоз, определенные стадии псориаза, пиодермия);
* неврит;
* хронический артрит;
* миозит;
* радикулит;
* неспецифические заболевания органов дыхания;
* туберкулёз вне стадии обострения;
* заболевания внутренних органов вне фазы обострения;
* световое голодание;
* переломы костей с замедленным образованием костной мозоли;
* вяло заживающие раны и язвы;
* рахит;
* хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

## Противопоказания и ограничения при гелиотерапии

* гипертония;
* ишемическая болезнь сердца;
* сахарный диабет;
* любые нарушения функции щитовидной железы, надпочечников;
* тяжелые заболевания легких;
* красная волчанка;
* психические заболевания;
* операционные вмешательства,
* склонность к кровотечениям, в том числе носовым;
* климакс;
* заболевания, сопровождающихся повышенным уровнем эстрогенов (мастопатия, миома);
* воспалительные заболевания женских половых органов;
* повышенная чувствительность к солнечным лучам (солнечная крапивница, меланома, пеллагра);
* активный туберкулёз;
* выраженный атеросклероз;
* гипертензия;
* острая стадия различных воспалительных процессов при повышения СОЭ;
* истощение.

## Особые рекомендации

Перед тем, как начать лечение солнцем, обязательно следует пройти период адаптации (акклиматизации), так как смена климата, режима дня и питания, пищевого рациона является стрессом для организма и может неблагоприятно отразится на общем состоянии организма.

Находясь на солнце, тело человека испытывает суммарное воздействие прямой радиации (непосредственно от солнца), рассеянной (излучение от небосвода) и отраженной (от поверхности земли, предметов, воды). Если человек в обнаженном виде при комфортных метеоусловиях находится под небольшой теневой защитой — под навесом, тентом, зонтом, кроной дерева, — на него оказывает влияние рассеянный и отраженный поток солнечных лучей. Это легкая, щадящая лечебная процедура, весьма близкая к воздушным ваннам, даже в условиях только отраженного света на тело человека попадает до 17 % солнечных лучей.

Очень обманчива облачность. Солнце, спрятавшись за облака, может пропускать до 50 % солнечных лучей.

При купании в море действие ультрафиолетовых лучей продолжается. Обнаженное тело над поверхностью воды подвергается даже большей дозе облучения, чем на суше, поскольку вода имеет способность в значительной мере отражать солнечные лучи. Кроме того, ультрафиолетовые лучи проникают и в воду на глубину до 1 м, но наибольшее их проникновение происходит на глубину до 25 см.

При пребывании на пляже нужно периодически надавливать пальцами на любой участок обнаженного тела, облучаемого солнцем, и, если на коже после надавливания остается белое пятно, пляж следует покинуть.

Солнцезащитные средства наносят на кожу за полчаса до приема солнечных ванн, а также каждые 2 часа и после купания. Перед первым применением солнцезащитного крема проведите тест на аллергенность. Нанесите крем на небольшой участок кожи в локтевом сгибе и наложите на него компресс из нескольких слоев марли. Оставьте на ночь и утром посмотрите, нет ли каких-либо высыпаний на коже.

Не очищайте тело перед загаром мылом, не протирайте кожу лосьонами, туалетными водами. Мыло разрушает защитное покрытие кожи и обезжиривает ее. Лосьон, туалетная вода делают кожу чувствительной к ультрафиолетовым лучам. В результате у вас могут образоваться отдельные коричневые пятна.

Отправляясь загорать, смажьте губы бесцветной (гигиенической) помадой.

Для защиты кожи от солнца и для ее смягчения нельзя применять минеральные жиры — вазелин, глицерин, так как при этом на ней образуются капельки, создающие эффект маленьких собирательных линз, что может привести к ожогу.

Период купания должен быть включен в общее время пребывания на солнце, поскольку под водой на глубине полуметра кожа поглощает 60 % излучения.

Вернувшись с пляжа, солнцезащитное средство необходимо обязательно смыть под душем и нанести успокаивающие и освежающие средства.

Обязательно закрывайте голову и глаза, когда вы находитесь под палящими лучами солнца.

Солнечные ванны недопустимы натощак или сразу после еды.

Во время загорания не утоляйте жажду холодными напитками или алкоголем.

Полезно перед загаром съесть немного соленого, выпить холодный чай.

Если вы загораете лежа, голова должна быть чуть приподнята. В жаркие дни температура гальки и песка достигает 60°С, поэтому загорать лучше на топчанах или в шезлонгах.

Не увлекайтесь чрезмерно загаром: длительное пребывание на солнце помимо возможного ущерба здоровью ускоряет старение кожи.

Одежда избирательно пропускает УФ-лучи: хлопчатобумажный маркизет, натуральный шелк, крепдешин светлых тонов – до 30—60 %; лен, штапель, сатин, темноокрашенные хлопчатобумажные ткани и крепдешины – менее 10 %; одежда из синтетики – от 30 до 70 %.

Для лиц старше 55лет режим гелиотерапии должен быть особенно щадящим (исключение прямой радиации, более редкие и менее продолжительные процедуры).

Приём отдельных лекарств может вызывать повышенную светочувствительность, при использовании таких препаратов гелиотерапия не назначается.

Солнце — наш друг и враг. Солнечный свет — это лекарство, он дает прекрасный оздоровительный эффект. Но, как всякое лекарство, оно должно быть строго дозированным.

**заключение**

Социально-оздоровительная работа в формате гелиотерапии способствует улучшению самочувствия получателей соц. услуг, формированию у них более позитивного отношение к жизни и повышению ее качество.

Специалисты ЦСО пытаются изменить у своих подопечных отношение к старости, сломать прежние стереотипы, убедить, что старость может быть активной и интересной.

ЦСО стремятся обеспечить не только традиционными формами социальной помощи, но и развивать инновационные технологии в предоставлении соц. услуг.

**Используемая литература**

Ж. Работник социальной службы. №5, 2009г.

Энциклопедия социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации.

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71327710/#ixzz4GpkTNqoy> информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ

[http://referatwork.ru/refs/source/ref-70930.html](http://referatwork.ru/refs/source/ref-70930.html%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) официальный сайт «гелиотерапия в климатотерапии»

http://www.nedug.ru/library/гелиотерапия/Гелиотерапия#.V6Q6qx-hpHw официальный сайт Гелиотерапия

http://med-info.ru/content/view/3796 официальный сайт Гелиотерапия, или солнцелечение

http://ruslekar.com/index/lechenie\_solnechnym\_svetom\_ili\_gelioterapija/0-391 официальный сайт «ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ, ИЛИ ГЕЛИОТЕРАПИЯ «

<http://www.physiotherapy.ru/factors/aerotherapy-climatotherapy/heliation.html> официальный сайт Гелиотерапия

# **ДЕЙСТВИЕ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА**<http://izlechimovse.ru/gelioterapiya-lechenie-s-pomoshhyu-solnechnogo-sveta> Гелиотерапия: лечение с помощью солнечного света

# http://med-info.ru/content/view/3796Гелиотерапия, или солнцелечение

<http://www.appteka.ru/encik/encik_g/gelioterapiya.htm> гелиотерапия

<http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=8320f995-cafe-4caf-91fd-04fdefa66da4> что такое гелиотерапия