

длину палок, если они будут не по размеру, то могут вызвать боли в спине или в коленях, спровоцировать ухудшение осанки. Длину палок определяют по формуле: рост человека умножаем на 0,68. Приобрести лучше выдвижные телескопические палки, меняющие длину. Такие палки подойдут по росту сразу всем членам семьи. Кроме палок для занятий скандинавской ходьбой нужны удобные кроссовки. Техника ходьбы с палками не сложная – правая нога идет одновременно с левой рукой, а левая - с правой. Движения при такой ходьбе более интенсивные, при отталкивании палки упираются в землю под углом 45°. Чем сильнее замах руками, тем шире шаг и больше нагрузка на палки, и наоборот. Чтобы поддержать хорошую форму достаточно заниматься 2-3 раза в неделю по 30-40 минут. В зимнее время полезно совмещать ходьбу на скандинавских палках с лыжными прогулками в разные дни. При комплексном лечении болезней опорно-двигательного профиля, увлекаясь модной ходьбой нельзя забывать о прогулках быстрым шагом вполне вписывающегося в программу здорового образа жизни. Главное понять, что наше здоровье в наших руках.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД МОНТЕКАТИНИ-ТЕРМЕ**

*Черняк С.И.*

УО «Гродненский государственный медицинский  
университет», Гродно

Открытие целебных вод в Монтекатини-Терме (Тоскана, Италия) относят к эпохе Римской империи, а точные сведения об использовании минеральных вод к XV веку (трактат Уголино Каччини "De Balneorum Italiae proprietatibus, 1417 г.). В 1773 г. начались первые сооружения каналов термальной воды. На современных основах исследования вод Монтекатини проводили в конце XIX, начале XX века такие учёные как Savi, Fedele, Grocco, Casciani, Queirolo, Lotti, Scalabrino. На сегодняшний день по водам Монтекатини имеется богатейшая клиническая и экспериментальная документация благодаря работам Frugoni,

Pizani, Bovet, и особенно Messini и его школе. Комитет по Научным Исследованиям, состоящий из представителей университетов Италии продолжает исследования и изучение термальных видов лечения.

Воды Монтекатини относят к солёно-серно-щелочной группе. Минеральные компоненты в виде растворов приближаются по составу к органическим жидкостям и считаются физиологичными. Среди основных компонентов воды отмечаются такие ценные вещества как Na, Cl, Ca, Li, P, которые нормализуют жизненные функции организма на клеточном уровне. Состав вод сходен с составом сыворотки крови, поэтому элементы, полученные из термальных вод, используются сразу с получением позитивных эффектов. Источники зарождаются на глубине 60-80, перед выходом на поверхность, проходя через отложения кальция, яшмы, бута, глины. Минеральные соли и биологические элементы имеют возраст около 500 миллионов лет. Профильтрованная вода настолько чиста и бактериологически безопасна, что по выходе на поверхность её можно разливать по бутылкам.

Классификация термальных источников:

1. Жёсткие воды: Леопольдина (Leopoldina) (устойчивый остаток при 180°C : 19,2 г/л).

2. Средние воды: Реджина (Redgina) (устойчивый остаток 18,4 г/л).

3. Мягкие воды: Ринфреско (Rinfresco) и Теттуччо (Tettuccio) (устойчивый остаток 4,06-10,6 г/л)

Характеристика вод, используемых для гидропинического лечения:

1. Диуретическая вода Ринфреско выводит шлаки через почечные пути и восстанавливает солевой баланс.

2. Очищающая вода Леопольдина действует на кишечную перистальтику и полезна при хронических запорах.

3. Реджина восстанавливает правильный отток желчи.

4. Стимулирующая вода Теттуччо очищает печень, полезна при нарушениях обмена веществ и повышенном уровне холестерина. Стимулирует секрецию и опорожнение кишечника, используется при хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией, при функциональной диспепсии и

воспалении ободочной кишки.

Минеральные воды используются при метаболическом синдроме, учитывая факт снижения уровня холестерина и липопротеинов. Подобные эффекты связаны со стимуляцией желчегонных функций печени и желчных путей. Функциональные диспепсии, нарушения функций ободочной кишки лечатся разными водами в целях секреторно-моторного воздействия на разных уровнях.

Гидропиническое лечение назначается натошак, утром, разными водами, в разных количествах (от 500 мл до 1 л) с интервалом 10 мин между разными типами воды.

Сравнительный анализ минерализации вод "Поречье", "Радон", "Монтекатино" указывает на то, что воды "Поречье" и "Радон" относятся к мягким водам слабощелочной реакции, уникальным по своему химическому составу.

"Поречье" Cl 96 SO<sub>4</sub> 2 ph 7,3-7,8  
Na 57 Ca 38 Mg 14 Br 9,3 Rn 10 нКу/л

"Радон" МОЗ HCO<sub>3</sub> 90 Cl 8  
Ca 53 Na 26 Mg 17 Rn 5-60 нКу/л ph 7,8

По некоторым показателям эти воды превосходят зарубежные аналоги. Развитие и совершенствование материально-технической базы курортов будет способствовать дальнейшим исследованиям термальных видов лечения, при помощи самой современной техники и методик с соответствующими публикациями для научно-медицинского мира.

## **ВОЗМОЖНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН В САНАТОРИИ**

*Шмыгира М.Б.*

Филиал «Санаторий «Радон» ОАО «Белагроздравница»

Состояние репродуктивного здоровья мужчин сегодня является интересом не только медицинской деятельности, но и