**1. Характерные особенности бань и их отличие от саун**

сауна баня здоровье

Для *русской бани* характерно заполнение пространства насыщенным водяным паром, который образует туман (t° достигает 40-50°). В парной располагаются на различной высоте специальные лавки. Выбор высоты определяется индивидуальной переносимостью тепла. Охлаждение достигается различными способами: на свежем воздухе, снегом, водой.

*Римскую баню* обогревает сухой горячий воздух, который подводится к полу или через отверстия в стенках. Тепловых помещений имеется два - тепидарий (t° воздуха 40-50° С) и лаконикум с t° воздуха 60-70°. В обоих помещениях на различной высоте располагаются лавки. Охлаждение происходит в бассейнах, которых также имеется два: альвеус, оборудованный по периметру ступеньками (t° воды около 35° С) и писцин (t° воды около 12°).

*Турецкая (арабская) баня* состоит из двух тепловых помещений с t° воздуха 40° С и 50° С. Влажность воздуха регулируется согреванием воды в котлах. Охлаждение достигается пребыванием в помещении с комнатной t° или обливанием водой, температуру которой постепенно снижают.

Отличием *финской бани, или сауны,* является то, что она обогревается горячим сухим воздухом, температура которого достигает 100°С. При помощи ступенчатых лавок, оборудованных на разной высоте достигается перепад температур. Охлаждение проводится на воздухе или в воде.

В любой бане основными факторами, действующими на организм человека, являются высокая температура воздуха, а также контраст температур различных сред. Дозированное тепловое воздействие производится в специальных термокамерах - парных. После разогрева ткани и органы нуждаются в охлаждении. Для этого используют такие средства, как вода, а также снег и воздух.

В одной и той же парной может быть создан как сухой, так и влажный микроклимат. Последнего достигают путем дозированного полива на камни. При одной и той же температуре сухой воздух представляет меньшую нагрузку для организма человека, чем влажный. Это объясняется тем, что высокое парциальное давление пара отчасти блокирует испарение пота, в результате чего несколько замедляется или вовсе прекращается теплоотдача путем испарения пота, и ткани человека быстро и глубоко прогреваются. Особенно велика нагрузка в этом случае на центральную сердечнососудистую систему, эндокринную, дыхательную системы.

**. Влияние бани и сауны на организм**

Учеными доказано, что в сухом воздухе потоотделение протекает легче и влияние жара на организм мягче, нежели во влажном. Поэтому рекомендованная относительная влажность воздуха при его температуре 90°С составляет всего 10%, при 110°С - всего лишь 5%. Чтобы пропотеть интенсивно при температуре воздуха 70°С, необходима влажность 30-35%. В парной температура кожи человека уже через 5-10 минут повышается до 38 - 41°С. При этом температура мышц и подкожного слоя возрастает всего на 0,5-1,5°С. Интенсивность обмена веществ во время пребывания в парной может в зависимости от продолжительности сеанса и температуры увеличиваться в 1,5-2,5 раза. Внутренняя температура тела может повыситься на один или два градуса.

Баня способна улучшить обмен веществ в целом и газовый обмен в частности не только в здоровом, но и в больном организме. При этом основную роль играет продолжительность пребывания человека в парной и температурный режим процедуры. Исследования показали, что потребление кислорода возрастает на 30% при температуре воздуха 80-85°С, а при 100°С уже на 50-60%. Повышается, конечно, и частота дыхания, но не столь значительно - опасности для организма это не представляет.

Действие русской бани, как и любой другой бани, обусловлено действием тепла. Ее отличием от сауны является более медленное испарение пота, интенсивность которого обратно пропорциональна относительной влажности воздуха. В сухом горячем воздухе пот быстро испаряется, поэтому организм легче переносит тепловую нагрузку.

В русской бане температура кожи человека возрастает до 38-41° уже через 10-15 минут. Температура подкожного слоя и мышц возрастает на 0,5-1,5° С. Происходит значительная интенсификация обмена веществ как в больном, так и в здоровом организме. В зависимости от температуры, усиливается газовый обмен: потребление кислорода возрастает на 30-60%, повышается частота дыхательных экскурсий.

При посещении сауны очень важно, чтобы человек верил в ее оздоравливающий эффект, был положительно настроен и осведомлен о целях процедуры и правилах ее осуществления. При появлении чувства голода допускается прием небольшого количества легкой пищи.

Для механического воздействия на кожу могут быть использованы дубовые, березовые, эвкалиптовые и т.д. веники, а также различные специальные щетки и массажные руковицы. С их помощью можно усилить эффект от пребывания в парной и хорошо промассировать все тело.

Нахлестывая тело веником из березы, дуба или эвкалипта, вы способствуете механическому раздражению кожи, ускорению кровотока, улучшению циркуляции воздуха вокруг тела и разрушению изотермической воздушной оболочки.

Длительность пребывания в парной определяется индивидуальной переносимостью, привычкой парящегося, закаленностью его организма, высотой занимаемой лавки. Для больных людей ее устанавливает лечащий врач. В среднем она должна составлять не менее 8-10 минут, так как иначе не достигается необходимое нагревание тела.

После парной следует охлаждение. К нему следует переходить, когда тело в достаточной степени прогреется и появится непреодолимое желание охладиться. Плавно перейдя из горизонтального положения в вертикальное, переходят в зону охлаждения. Сначала следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Когда позволяют природные и климатические условия, полезно охлаждаться в снегу, озере или реке.

При охлаждении водой ее температура должна быть 8-15° С. Обливаясь под душем или из шланга, не следует использовать слишком сильный напор.

Наиболее эффективным является охлаждение тела в бассейне, так как оно позволяет сочетать охлаждение с активными движениями. Перед тем, как погрузиться в бассейн, необходимо принять душ, чтобы удалить с тела пот и различные частицы. При этом не следует применять мыло: оно нарушит естественную кислую реакцию кожи, имеющую защитное значение. Не следует прыгать в бассейн: нужно осторожно и медленно погрузить все тело до шеи.

Процедуру охлаждения следует продолжать до появления желания согреться. Никогда не следует допускать чувства холода или озноба. Закончив охлаждение, снова принимают душ, осушают тело и идут в парную. Весь цикл повторяется 2-3 раза.

Новичкам следует проявлять осторожность: находиться в парной недолго и на более низких полках, не допускать переохлаждения, особенно ног. В конце процедуры рекомендуется сделать ножную ванну: это приводит к рефлекторному притоку крови к коже и сопровождается приятными субъективными ощущениями.

Продолжительность отдыха определяется индивидуально. Показателем правильного режима является субъективное чувство свежести. Появление чувства усталости служит сигналом неправильно выбранного режима. Во время отдыха потерю жидкости и некоторых минеральных солей восполняют приемом минеральной воды, соков и т.п.

***Суставы и связки***

С суставами и связками под воздействием банного жара происходят настоящие чудеса. Уже давно известно, что любые травмы у людей, посещающих баню постоянно, заживают гораздо быстрее. Ведь в процессе парения к суставам и связкам обеспечивается более интенсивный приток питательных веществ и кислорода. В результате суставы становятся подвижнее, связки эластичнее. Даже упрямый деформирующий артрит пасует перед банным жаром.

Под воздействием ударов горячим веником и жаркой атмосферы подвижность и эластичность связочного аппарата улучшается. Проходят одеревенелость, отечность, болезненные ощущения, вызванные сильным физическим перенапряжением. Постепенно уходят и патологические отложения, накопившиеся в суставах.

Похлестывание веником, тепло и контрастный душ вызывают перераспределение в организме крови и лимфы, улучшая их циркуляцию, что ускоряет течение восстановительных процессов. Поэтому баня является эффективным средством для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и различных травм.

***Обмен веществ***

Как банный пар воздействует на процессы, происходящие в организме человека? Он улучшает кровообращение. Кровь, циркулируя по сосудам, насыщает организм не только влагой, но и кислородом, и питательными веществами. Как известно, кислород стимулирует окисление и горение. Окисленные продукты жизнедеятельности организма быстрее выводятся через легкие и кожу. Стимулируется также и белковый обмен. А ведь все живое - это белковые структуры.

От белка коллагена зависит упругость кожи, белок находится и в связках, и в хрящах, и в сухожилиях. А стареем мы потому, что молекулы белка, образующие клетки человеческого организма, блокируются. При этом образуются шлаки, которые закупоривают клетки.

Обновить и очистить клетки эффективно помогает банный жар. Токсины и шлаки выводятся из организма вместе с потом. Чем интенсивнее потоотделение, тем значительнее улучшения в обмене веществ.

***Кожа***

Кожа помогает легким насыщать организм кислородом, почкам выводить из организма ненужные вещества и воду, выделяя их в составе пота. В нормальных условиях кожа способна выделить за час до полутора литров лишней влаги и шлаков. В условиях бани этот объем резко возрастает.

Поры - это выходные отверстия сальных желез. Сальные железы выполняют предохранительную функцию, снабжая кожу человека слоем жира, который препятствует ее высушиванию, придает ей мягкость и эластичность, блеск и упругость. На поверхности кожи еженедельно появляется 4- 5 граммов кожного сала, которое, образуя с потом водно-жировую смесь, не только не позволяет коже пересушиваться, но и приобретает определенные антибактериальные свойства. Но уже через 5-7 дней эти свойства угасают, а продукты распада жиров, разлагающихся на поверхности кожи, начинают раздражать ее, вызывая зуд. Именно поэтому не реже одного раза в неделю кожу следует мыть теплой водой с мылом. Если же излишки сала будут накапливаться в порах, то это может привести к образованию угрей.

После посещения парной кожа становится мягкой, розовой и эластичной - молодеет. Ороговевший слой и жировые пробки убираются, открываются протоки пор. К тому же банный жар способен убивать любых микробов, в том числе и на теле человека.

Исправляет баня и природные недостатки кожи. Если парную посещать регулярно, то сухая кожа станет более эластичной, а жирная, напротив, подсушится. Устраняя закупорку пор, баня стимулирует кожное дыхание.

Баня способна предотвратить и преждевременное появление морщин, причиной возникновения которых является угнетение функции сальных желез.

Банный жар придаст коже здоровый оттенок, избавив ее от желтушности, бледности, синюшности. К тому же на нездоровой коже часто образуются трещинки и язвочки из-за недостаточно интенсивного кровообращения, а его-то баня и стимулирует.

Мы уже говорили о том, что банный жар тренирует сосуды и усиливает кровоток. В сочетании холодных и горячих процедур и кроется нормализация цвета кожи. Повышается ее устойчивость к температурным перепадам, возрастает чувствительность.

Кожа может реагировать на холод, тепло, давление, прикосновение. В условиях бани кожа испытывает самые разнообразные воздействия - смену температур, жар, похлестывание веником, смачивание водой, растирание мочалкой или массажной рукавицей. При этом она наливается кровью, краснеет, передает мозгу сигналы (нервные импульсы), учится правильно выделять пот, регулировать температуру тела, выводить из организма вредные вещества и впитывать полезные. В результате она освобождается от омертвевших леток, становится гладкой и приобретает здоровый цвет.

Особенно полезны банные процедуры для ухода за кожей после резкого снижения веса, и после беременности у женщин. Перед посещением парилки в этих случаях на кожу обычно наносятся различные составы, стимулирующие упругость.

**. Показания к посещению бани и сауны**

*Русская баня* показана прежде всего при хронических неспецифических заболеваниях легких, включая бронхиальную астму, при хронических ревматических заболеваниях вне обострения, нарушениях периферического кровообращения, артериальной гипертонии и гипотонии.

Русская баня способствует улучшению бронхиальной проходимости и бронхиального дренажа. Это, в свою очередь, способствует более эффективному лечению больных хроническим бронхитом и хронической пневмонией. Но страдающим этими заболеваниями можно ходить в баню только в период ремиссии и при отсутствии гнойных осложнений.

Хороший лечебный эффект отмечается при бронхиальной астме с легко протекающими приступами удушья. Наилучший эффект наблюдается у детей. Под влиянием бани приступы бронхиальной астмы или исчезают, или становятся реже. Вегетативная перестройка и стимуляция функции коры надпочечников приводит к устранению не только приступов бронхиальной астмы, но и ревматических заболеваний.

Способствует русская баня и избавлению от таких нарушений периферического кровообращения, как варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит.

У большинства больных с артериальной гипертонией после бани понижается как систолическое, так и диастолическое давление. Если при этом не наблюдается диастолического давления, частота сердечных сокращений не превышает 105-110 ударов в минуту, а самочувствие после бани улучшается, то баню нужно посещать регулярно. Если же после посещения русской бани, самочувствие ухудшается, диастолическое давление повышается, а частота сердечных сокращений увеличивается (более 105-110 ударов в минуту), то регулярные банные процедуры следует проводить с большой осторожностью. Эта же рекомендация относится к больным ишемической болезнью сердца со стенокардическим синдромом. Русская баня не противопоказана спустя 6 месяцев после инфаркта миокарда. Помимо всего прочего, она оказывает благоприятное психологическое воздействие. Но температура в парной не должна превышать 60° С.

*Сауна* также служит хорошим средством профилактики расстройств сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболических, вегетативных и нервных нарушений.

Правильное применение сауны способствует снижению возникновения респираторных инфекций. Она также благоприятно позволяет избежать рецидивов респираторных заболеваний, которые увеличивают ревматическую сенсибилизацию при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, миокарда, почек. Оптимизация тепловой регуляции под влиянием сауны служит профилактикой воспалительных заболеваний, особенно при хроническом охлаждении ног, приводящем к рефлекторному нарушению внутренних органов.

Сауна положительно влияет на иммунные процессы и облегчает течение хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. Следует учитывать этот факт в тех случаях, когда выбирают способ терапии: сауна или длительное лечение медикаментами. Последние могут оказать на организм отрицательное влияние в большей степени, чем сама болезнь.

При правильном применении сауны реже возникают рецидивы респираторных инфекций, которые приводят к появлению дыхательной недостаточности или ее утяжелению. Сауна позволяет снизить повышенный тонус дыхательной мускулатуры, увеличивает эластичность тканевых структур грудной клетки и подвижность позвоночника и ребер. Это, в свою очередь, приводит к замедлению дыхания и улучшению вентиляции при снижении работы во время дыхания.

Сауна назначается по следующим общим показаниям (профилактические цели): тренировка терморегуляционных механизмов, усиление антистрессогенных механизмов, релаксационный эффект, восстановление функций, улучшение социальной и психоэмоциональной адаптации, перинатальная под¬готовка при нормальном течении беременности, усиление иммунитета.

К общим показаниям относятся: хронические неспецифические заболевания дыхательных путей, склонность к хроническим простудным заболеваниям, вегетативные и психосоматические дисфункции, гипотония и транзиторная стадия гипертонической болезни, вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы, нарушение жирового обмена (ожирение), хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, хронические воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата, хронические заболевания кожи, хронические воспалительные заболевания, яичниковые дисфункции и стерильность у женщин, хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов, климактерический синдром.

· *Заболевания сердечно-сосудистой системы:* вегетососудистая дистония, миокардиты и другие органические заболевания сердца без признаков активности воспалительного процесса и сердечной недостаточности, ишемическая болезнь сердца без приступов стенокардии с компенсированным кровотоком, инфаркт миокарда, если после него прошло 6 месяцев.

· *Заболевания дыхательной системы:* аллергические реакции, хронические синуситы, бронхосинуситы, назофарингиты, ларингиты, начальные стадии гипертрофических или атрофических воспалений верхних дыхательных путей, хронические неспецифические бронхиты, хронические бронхиты обструктивного типа, бронхиальная астма, состояние после воспаления легких, пневмокониозы, хронические специфические поражения легких и дыхательных путей без признаков активности процесса.

· *Заболевания нервной системы:* слабо выраженные параличи после острой стадии и полиомиелита, вертеброгенные корешковые болевые синдромы, воспалительные заболевания ЦНС через 12 месяцев после острого периода, дистрофические миопатии и миотонии, детские церебральные параличи, детский энурез, гипертонус мышц, неврозы, вегетативная и нейроциркуляторная дистонии, нарушения сна.

· *Заболевания опорно-двигательного аппарата:* нарушения осанки, повышенный тонус мышц, альгодистрофический синдром, вертеброгенные болевые синдромы, внесуставной ревматизм, состояния после травм суставов и мягких тканей опорно-двигательного аппарата, после повреждений и оперативных вмешательств, после эндопротезирования, генерализованный остеоартроз, деформирующий артроз, реактивные артриты, плечелопаточный периартрит, ревматизм, ревматоидный артрит и др.

· *Заболевания почек и мочевыводящих путей:* хронические неспецифические циститы, хронические пиелоциститы без признаков повреждения почек, хроническое воспаление предстательной железы и яичек, мелкий уролитиаз с спонтанным отходом камней.

· *Пищеварительная система:* доброкачественные заболевания без нарушения основных функций, преимущественно функциональные диспепсии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии, привычные запоры при заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки, желчевыводящих путей, хронический холецистит без камней, функциональная билиарная диспепсия.

· *Акушерство и гинекология.* Положительное влияние парения на течение гинекологических заболеваний связано с увеличением кровообращения в коже, включением перераспределительных и компенсаторных механизмов, которые изменяют кровообращение во внутренних органах, с изменениями, вызываемыми быстрым охлаждением. Это способствует улучшению кровообращения при хронических заболеваниях внутренних органов и выведению из тканей воспалительных компонентов. Сауна может помочь при стерильности, связанной с гормональной недостаточностью или хроническими воспалительными процессами во внутренних половых органах. Баня и сауна оказывают положительный эффект при хронических воспалительных заболеваниях внутренних половых органов, хронических осложнениях после прерывания беременности, климактерическом синдроме, при неосложненной беременности вплоть до родов.

**. Противопоказания к посещению бани и сауны**

Перед тем, как начать посещать сауну, все больные, которым она показана в качестве лечебного или профилактического средства, должны пройти обязательную процедуру медицинского осмотра. С учетом всех факторов даются рекомендации поведения в сауне (длительность пребывания в парной и бассейне, высота полки, способы охлаждения). Врач подскажет, какие напитки стоит употреблять в сауне, какова должна быть длительность отдыха и двигательная активность при ее посещении, назначит дополнительные процедуры. Если врач назначает сауну, как метод лечения, то он обязан проинформировать пациента о том, каких изменений в течение заболевания он намерен добиться, заинтересовав больного в соблюдении режима пребывания в сауне и в активном участии в лечении.

К относительным противопоказаниям относятся: возраст свыше 60 лег (если пациент ранее не посещал сауну), хронические заболевания в стадии декомпенсации, хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами, мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез, гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим давлением свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца.

Абсолютными противопоказаниями служат: все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания; страх и негативное отношение к посещению сауны; декомпенсация хронических заболеваний; стойкая артериальная гипертония с артериальным давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов; общий атеросклероз с органическим повреждением соматических органов; инфекций и контагиозные заболевания; активный туберкулез; бациллоносительство и паразитарные заболевания; склонность к появлению профузиых кровотечений; лабильная форма сахарного диабета с периодическим или стойким ацидозом; посттромбофлебитический синдром длительностью менее 3 месяцев, опасность эмболии; кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания; хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка; тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации; гипертиреоз и гипертоксикоз с органными повреждениями; психозы и психопатии; вторичная глаукома и глазная гипотония; тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией; эпилепсия и возраст свыше 70 лет.

Нельзя посещать бани и сауны маленьким детям. Русская баня рекомендуется для посещения детей не раньше 3 - 5 лет, и надо придерживаться особой осторожности. Детям можно находиться в бане по 2 захода по 5 минут, при температуре 60-70С. Женщинам нельзя посещать сауны во время менструального цикла. Беременным следует советоваться с врачом, так как мнения специалистов по этому вопросу расходятся. В старину многие женщины рожали в бане, поэтому категоричным нельзя быть в этом вопросе.

Если в парной или в сауне случится обморок, потерпевшего следует перенести в прохладное место, где есть доступ к свежему воздуху. Положите пострадавшего на кушетку без подушки, дайте вдохнуть нашатырного спирта. Также можно растереть конечности медицинским спиртом, иногда ставят на затылок горчичник. То же самое можно сделать, если кому-то просто стало плохо: начинается тошнота, ощущение слабости, ухудшение органов чувств, чувство удушья.

Ожоги в парной (в бане, в сауне) тоже иногда случаются. Чаще всего, это - ожоги 1 степени. На обожженный участок накладывают спиртовой компресс, либо повязку с раствором марганцовки, не сильнее чем 2%.

Если же посетители сауны или бани чувствуют головокружение, тошноту, шум в ушах, это - некоторые из признаков того, что случился тепловой удар. Чтобы этого не произошло, не посещайте сауну перед сном, сразу после еды, либо проснувшись, натощак, а также - в состоянии алкогольного опьянения. При любых заболеваниях и после курса лечения следует перед баней посоветоваться с врачом.

· *Заболевания сердечно-сосудистая система:* Относительными противопоказаниями являются: гипертоническая болезнь I и II стадий, компенсированный гипертиреоз, нестабильная стенокардия, сердечная недостаточность. Абсолютными противопоказаниями являются: острый инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь III стадии, злокачественная гипертензия, кардиомиопатия, острые воспалительные поражения сердечно-сосудистой системы, общий атеросклероз с органными повреждениями, острые тромбофлебиты с венозной недостаточностью, ишемическая патология нижних конечностей III стадии, резкое уменьшение массы тела, склонность к кровотечениям, заболевания сердца в стадии декомпенсации.

· *Дыхательная система:* острые вирусные заболевания дыхательных путей, острые специфические и неспецифические воспаления дыхательного тракта, бронхоэктатическая болезнь, хронические декомпенсированные респираторные заболевания с перегрузкой сердца, злокачественные опухоли или метастазы.

· *Нервная система:* эпилепсия и эпилептиформные припадки, сирингомиелия, миастения, центральные параличи сосудистой этиологии, сосудистая миелопатия, болезнь Паркинсона, острые воспалительные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы, тяжелые нервно-вегетативные нарушения, мигрень.

· *Опорно-двигательный аппарат:* острые заболевания опорно-двигательного аппарата, острые ревматические заболевания с признаками активности процесса и диспротеинемией, острые компрессивные корешковые синдромы и дископатии при спондилите, острые повреждения, активная кортикостероидная терапия.

· *Заболевания почек и мочевыводящих путей:* Относительными противопоказаниями являются хронические гломерулонефриты с нарушением функции почек, склероз почек; абсолютные противопоказания: острые специфические и неспецифические воспаления почек и мочевыводящих путей с нарушением функции почек или с гидронефрозом, опухоли почек и мочевыводящих путей, гипоальбуминемия, водно-электролитные нарушения.

· *Пищеварительная система:* острые и подострые заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические гепатиты, хронические воспаления брюшины, желчекаменная болезнь с частыми приступами, понос, колостомия и энтеростомия, новообразования желудочно-кишечного тракта, мелена и рвота с кровью, проктоколиты.

· *Акушерство и гинекология:* острые воспалительные заболевания, состояния после недавних оперативных вмешательств, осложненная беременность.

**Источники**

1. http://ozdorovim.com/vodolechenie/bani\_protivopokazaniya.html

2. http://festival.1september.ru/articles/410237/

3. http://www.sauna-grin.ru/inform/zdorovie/using\_sauna/

4. http://ru.wikipedia.org