

СӨЖ

Тақырыбы: Су ішу режимі.
Минералды сумен емдеу

Орындаған: Мамырқұл Қ

- Ішкі режим - күнделікті суды тұтынудың ең ұтымды тәртібі, оның көлемін және жиілігін, сондай-ақ адам қызметінің түрін, экологиялық климаттық жағдайларын және дененің күйін ескере отырып, сұйықтықтардың химиялық құрамы мен физикалық қасиеттерін ескереді. Дұрыс ішу режимі қалыпты су-тұз алмасуын қамтамасыз етеді, дене үшін қолайлы жағдай жасайды.



- Ас-су режимі тамақ режимімен тығыз байланысты. Сұйықты ретсіз, артық қабылдау ас қорытуды нашарлатады, жүрек-қан тамырлары жүйесіне және бүйрекке қосымша күш түсіреді, организмге қажетті заттардың бүйрек және тер бездері арқылы шамадан тыс көп бөлініп шығуына әкеліп соқтырады. Тіпті уақытша ғана мөлшерден көп су ішудің өзі бұлшық еттің жұмыс істеу жағдайын бұзады, тез шаршатады. Суды жеткіліксіз ішу де организмнің қалыпты қызметін бұзады: дененің салмағы азаяды, қанның тұтқырлығы көбейеді, дене қызуы көтеріледі, тамыр соғуы мен тыныс алу жиілейді, шөл қысып, жүрек көтереді, адамның жұмыс істеу қабілеті кемиді.

- Организмнің қалыпты қызметін қолдап тұруға қажетті судың ең аз мөлшері негізінен адамның жас шамасына, белсенді дене еңбегіне, тамақ рационына, климат жағдайына байланысты. Балаларға тәулігіне 80—160 мл су беру керек. Орталық аймақтарда тұратын, дене еңбегімен барынша аз айналысатын ересек адамдар үшін ас-су нормасы 2,5 л (дене салмағының 1 кг-на 35—40 мл); бала емізетін әйелдер тәулігіне 1 л-ге жуық қосымша су ішуі керек.

- **Минералды сумен емдеу, бальнеотерапия** (лат. balneum – монша, суға түсу және грек. therapeia – емдеу)
 - курорттық және курорттан тыс емдік - профилактикалық мекемелерде әр түрлі ауруларды табиғи және жасанды жолмен дайындалған минералды сумен емдеу.



- Минералды сумен емдеу ішкі (ішу арқылы), сыртқы (жалпы [ванна](#) суына шомылу) ем үшін пайдаланылады. Минералдық сулар сонымен бірге ауызды шаю, [ингаляция](#) жасау, [асқазан](#) мен ішекті шайып тазарту, т.б. үшін де пайдаланылады. Минералдық сулардың құрамында [көмірқышқыл](#) газдың, [күкіртті сутектің](#), [азоттың](#), тез ыдырайтын радиоактивті заттардың ([радонның](#)) болуы оларға емдік әсер береді. Олардың температуралық, механикалық факторларының мәні зор. ч

- Минералды ванналар алдымен жүрек - кан тамыр жэне жүйке жүйесіне әсер етіп, олардың жұмысын реттейді, организмдегі зат алмасу процесімен ішкі секреция бездері жұмысының қалыпты жүруін қамтамасыз етеді. Жалпы және жергілікті минералды ванналарды жүрек - кантамыр, тірек-қимыл аппараты (буын, сіңір, бұлшық ет), жүйке жүйесі, сондай-ақ гинекологиялық ауруларды емдеуге пайдаланылады. Минералды сумен шаю мұрын - жұтқыншақ, жоғары тыныс алу жолдары ауруларына, шайып тазалау мен клизма — ішек ауруларына қолданылады.

- Минералды суды ішкенде ауыз қуысындағы, асқазандағы рецепторларға әсер етіп, асқазан ішкі секреция бездерінің жұмысын реттейді. Сондай-ақ минералды су ішу өт жолдарының қызметін дұрыстайды, соның нәтижесінде зат алмасу процесі жақсарады. Минералды сумен емдеуді дәрігер белгілейді және оның бақылауымен жүргізіледі. Бальнеотерапиямен тромбоз және эмболияны, церебральді криздерді, қатерлі ісіктерді, глаукоманы, т.б. ауруларды емдемейді.

- Қазақстанда Минералды сумен емдейтін “Алмаарасан”, “Ақжайық”, “Қапаларасан”, “Жанакорған”, “Көктем”, “Мерке”, “Мойылды”, т.б. курорт, санаторийлер жұмыс істейді.

