

KĄPIELE LECZNICZE W DOMU

Najczęściej stosuje się je w celu złagodzenia stanów zapalnych **skóry**.

Jako dodatki zmiękczające wodę i działające łagodząco stosuje się:

krochmal, rumianek, otręby pszenne. Żadna z podanych kąpielei nie powinna trwać krócej niż pięć minut i dłużej niż dziesięć. Po kąpiele z dodatkiem środka leczniczego ciała dziecka nie splukujemy, lecz od **razu** osuszamy czystym ogrzanym ręcznikiem, ubieramy w strój nocny i kładziemy do łóżka.

Kąpiel z dodatkiem krochmalu działa na skórę łagodząco i wygładzająco.

Na każdy litr wody użytej do kąpielei należy wziąć 5 płaskich łyżeczek krochmalu ryżowego lub mąki ziemniaczanej. Odmierzony krochmal rozpuszcza się w niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie mieszając dolewa się do wrzątku, aż do uzyskania przezroczystej gęstej cieczy, którą wlewa się do wody przeznaczonej do kąpielei. Przygotowany roztwór powinien dawać przy sprawdzaniu ręką uczucie przyjemnej śliskości, a jego temperatura powinna wynosić 38° C.

Kąpiel z naparu rumianku

ma działanie **łagodzące i odkażające**, a także **odczulające**. 50-100 g rumianku wsypuje się do woreczka z gazy i zanurza w jednym do dwóch litrów wrzącej wody na 5-10 minut. Otrzymany roztwór wlewa się do wody przeznaczonej do kąpielei w takiej ilości, aby woda przybrała kolor jasnego piwa. Temperatura wody do kąpielei - ok. 37° C.

Kąpiel w otrębach pszennych wygładza skórę i łagodzi podrażnienia. Do płóciennego woreczka wsypujemy od 50 dag do 1 kg otrębów pszennych i gotujemy od 30 do 60 minut w 3-5 litrach wody. Odwar wlewamy do wody przygotowanej na kąpiel i wyciskamy w niej woreczek z otrębami.

Kąpiel z dodatkiem nadmanganianu potasu działa odkażająco^ wysuszająco, i garbująco.

Pomaga przy ropniach skóry i wyparzeniach. Dobrze jest ją stosować na przemian z kąpielą rumiankową. Kilka kryształków nadmanganianu potasu rozpuszczamy w niewielkiej ilości ciepłej wody - tak, aby zabarwiła się na ciemny fiolet. Do kąpielei dolewamy (powoli, żeby móc kontrolować otrzymywany kolor) przygotowany roztwór aż do uzyskania jasnego fioletu. Nie powinno się wrzucać bezpośrednio do "kąpielowej" wody kryształków nadmanganianu, ponieważ nie rozpuszczone w zetknięciu ze skórą mogą spowodować jej uszkodzenie.

Kąpiel w odwarze kory dębowej hartuje i uodparnia

"powierzchnię ciała". Zalecana dla dzieci ze skórą delikatną, łatwo ulegającą wyprzeniom i podrażnieniom. 50 dag drobno pokrojonej kory dębowej zalewamy pięcioma litrami wody i gotujemy przez dwie godziny. Uzyskany odwar dolewamy do kąpielei.

Do kąpielei "nadmanganianowych" i "dębowych" należy przeznaczyć ręcznik lub ręczniki, które - oczywiście za każdym razem czyste - będą służyły tylko do tego celu. Nadmanganian potasu i kora dębu pozostawiają bowiem brązowe zabarwienie, które z wanny i z rąk zmywamy wodą utlenioną, wodą z octem lub z kwaskiem cytrynowym, ewentualnie solą i - tylko z wanny - proszkiem do prania.

Kąpiel ochładzająca obniża temperaturę

ciała dziecka. Zwykle stosuje się ją w przypadku bardzo wysokiej gorączki. Kąpiel taka początkowo musi mieć temperaturę normalnej kąpielei. Następnie do wody o temperaturze 37° C stopniowo dolewamy - mieszając wodę w wanience lub wannie i kontrolując jej temperaturę - chłodnej wody

(trzeba uważać, by nie polewać ciała dziecka), aż do otrzymania temperatury 30° C. Dziecko powinno przebywać w wodzie o tej temperaturze 5 minut. W czasie kąpieli należy obserwować jego wygląd. Jeśli blednie, sinieje lub ma dreszcze, kąpiel należy przerwać, ciało dziecka rozetrzeć, ubrać i ułożyć w łóżku.

Po kąpieli ochładzającej, (którą stosuje się w porozumieniu z lekarzem) dziecko wycieramy ogrzanym prześcieradłem kąpielowym, a następnie ubrane w ogrzaną (np. termoforem) bieliznę kładziemy do łóżka. Po takim zabiegu maluch zasypia szybko i spokojnie z obniżoną temperaturą ciała.

KĄPIELE W WODACH LECZNICZYCH

Leczniczko najcenniejsze są kąpiele w **naturalnych wodach mineralnych**. Wody sztucznie mineralizowane lub gazowane - choć środki chemiczne używane do ich sporządzenia nie różnią się od składników zawartych w naturalnych wodach mineralnych - nie działają tak skutecznie jak naturalne. Jednak w domu możliwe są na ogół kąpiele jedynie w sztucznych wodach leczniczych. A ponieważ schorzenia, w których pomagają, są na ogół długotrwałe, jest to bardzo wygodna forma "przyjaznego" leczenia. Kąpiele w wodach leczniczych to rodzaj leczenia bodźcowego, polegającego na wywoływaniu ogólnych odczynów organizmu w celu przestrojenia pewnych jego czynności lub uodpornienia czynnikami fizycznymi i chemicznymi wód mineralnych i peloidów. Bodźcami fizycznymi są: temperatura i ciśnienie wody, promieniowanie (radon) lub procesy elektryczne zachodzące między powierzchnią skóry a wodą mineralną. Bodźcami chemicznymi natomiast są zawarte w wodzie, w odpowiednim stężeniu, składniki mineralne lub gazowe. Pewne składniki wód mineralnych przenikają przez skórę (jak np. jod, siarka), inne (dwutlenek węgla) są dla skóry czynnikiem drażniącym. Po każdej takiej kąpieli niezbędny jest godzinny odpoczynek.

Kąpiele solankowe stosuje się przy chorobach reumatycznych w okresie zupełnego spokoju, anemii, w stanach rekonwalescencji, opóźnieniu rozwoju fizycznego, stanie po krzywicy, zaburzeniach przemiany materii i w stanach po chorobie Heinego i Medina. Przygotowuje się je w różnym stężeniu, najczęściej na każde 10 litrów wody wsypuje się 50-150 g (0,5-1,5%) soli kąpielowej, np. ciechocińskiej, iwonickiej, inowrocławskiej, soli kuchennej, morskiej. Słone kąpiele przeprowadzamy przed południem, najlepiej rano, 2-3 razy w tygodniu. Mogą zażywać ich dzieci powyżej piątego miesiąca życia, bez niedowagi i gorączki. Jeżeli słona woda drażni skórę dziecka, można dodać krochmalu lub sody. Dodanie **ekstraktu sosnowego** (20-30 g na kąpiel) zwiększa działanie uspokajające kąpieli solankowej. Kąpiele solankowe nie tylko leczą, lecz także **hartują skórę i uodparniają cały organizm**, gdyż wywołują działanie bodźcowe na autonomiczny układ nerwowy i przyzwyczajają do szybkiego reagowania na zewnętrzne bodźce termiczne, dzięki czemu zmniejsza się skłonność do częstych w wieku dziecięcym schorzeń gardła, uszu, oskrzeli itp. Dotyczy to przede wszystkim dzieci przegrzewanych, przekarmianych, przez co skłonnych do schorzeń górnych dróg oddechowych i infekcyjnych.

Naturalne kąpiele solankowe zawierają jony sodu i chloru, związki siarki, magnezu, wapna, potasu, jodu, bromu oraz dwutlenek węgla i siarkowodór.

Kąpiele solankowe działają podobnie jak kąpiele morskie. Wywierają działanie bodźcowe na układ naczyniowy, wyrównują nieprawidłowe reakcje autonomicznego układu nerwowego, działają przeciwbólowe, poprawiają sprawność stawów i mięśni, zmniejszają ciśnienie tętnicze krwi, poprawiają łąknienie. Aktywują wytwarzanie witaminy D3 w skórze

pod wpływem promieni nadfioletowych. U dzieci stosuje się kąpiele słabe (0,3-1,5%), rzadziej silne (1,5-3%), dwa, trzy razy w tygodniu (razem 10, 15 zabiegów). Zabieg trwa od pięciu do dziesięciu minut, dłużej tylko U dzieci starszych i silnych. Sztuczne kąpiele solankowe mają to samo działanie, lecz w mniejszym stopniu.

Kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe.

Głównym składnikiem wód siarczkowo-siarkowodorowych są jony siarczkowe oraz siarkowodór. Wody te działają drażniąco na skórę, wywierają czynne przekrwienie zarówno skóry, jak i narządów wewnętrznych i śluzówki dróg oddechowych, pobudzają przemianę materii, wywierają wpływ odczulający, odtruwający i zwiększający procesy utleniania. Stosuje się m.in. w leczeniu chorób układu kostno-stawowego, chorób przemiany materii skóry.

Kąpiele kwasowęglowe.

Głównym czynnikiem działania tych kąpielii jest dwutlenek węgla, a także - w różnym stopniu, zależnie od zawartości w wodzie - związki sody, wapnia, magnezu, żelaza, litu, baru, arsenu. W czasie kąpielii kwasowęglowej dwutlenek węgla osiada w postaci pęcherzyków na powierzchni skóry. Stosuje się przy nadczynności tarczycy w stanach ogólnego wyczerpania.

Swoistym działaniem tych kąpielii jest osłabienie czucia, bólu i swędzenia skóry oraz ogólne uspokojenie i wzrost senności.

BIBLIOGRAFIA

Dotyczy materiałów na temat kąpielii zdrowotnych :

1. ENCYKLOPEDIA ZDROWIA DZIECKA

Wyd. : Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich 1987 rok

Praca zbiorowa pod kierownictwem

Prof. Dr doc. Hab. Krystyny Bożkowej

2. Konsultacja medyczna tekstu :

Lekarz Pediatra specj, neonetolog Urszula Skrzyńska

Pracownik : Szpital Ginekologiczno – Położniczy

W-wa , ul. Madalińskiego 75