

## ЕКОЛОГІЧНИЙ МОНІТОРИНГ САНАТОРІЮ «АКВАДАР»

*Совгіра С.В.*, доктор педагогічних наук, доцент

*Гончаренко Г.Є.*, кандидат біологічних наук, доцент

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**Актуальність.** Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення сили, витривалості. У наш час, незважаючи на поліпшення умов життя, кількість хворих неухильно збільшується, а тривалість життя зменшується. Поява нових малорухливих видів трудової діяльності змінюють звичний ритм і уклад життя. Водночас все ширше коло людей усвідомлює, що здоров'я є найбільшою індивідуальною і соціальною цінністю. Здоров'я – перша і найголовніша потреба людини, що визначає її працездатність і забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Оздоровлення через санаторно-курортне лікування – один із шляхів вирішення проблеми зняття виробничої і невиробничої втоми людини. Використання природних територій з рекреаційною метою набирає все більш інтенсивні форми.

Проблемам вивчення лікувальних властивостей природи, адаптаційних особливостей людини в різні періоди займалися дослідники Т.І. Алексеєва, В.Г. Волович, Є.П. Гора, А.Б. Коган, В.В. Лопухова, С.В. Шмалей [1; 2; 3; 4; 5; 8], дослідженням рекреаційних властивостей регіону Черкащини займалися науковці С.В. Совгіра, О.В. Тімець [6; 7].

**Метою** нашого дослідження став екологічний моніторинг санаторію «Аквадар»: природні особливості його території, їх вплив на покращення здоров'я, вирішення питання оздоровлення та поновлення працездатності населення.

**Дослідження.** В українському лісостепу, на околиці дубового гаю, поблизу районного центру Маньківка Черкаської області розташований санаторій «Аквадар». Унікальні природні лікувальні чинники цього краю, цілющі властивості клімату, радонова вода, прохолодна джерельна вода,

професійні кваліфіковані лікарі, уважний персонал беззаперечно позитивно впливають на процеси лікування й відпочинку. Зручне розташування закладу поблизу автобану Київ-Одеса забезпечує транспортне сполучення з містами Київ-Умань-Одеса.

У санаторію лікуються і відпочивають представники різних міст України, близького та далекого зарубіжжя (рис. 1).

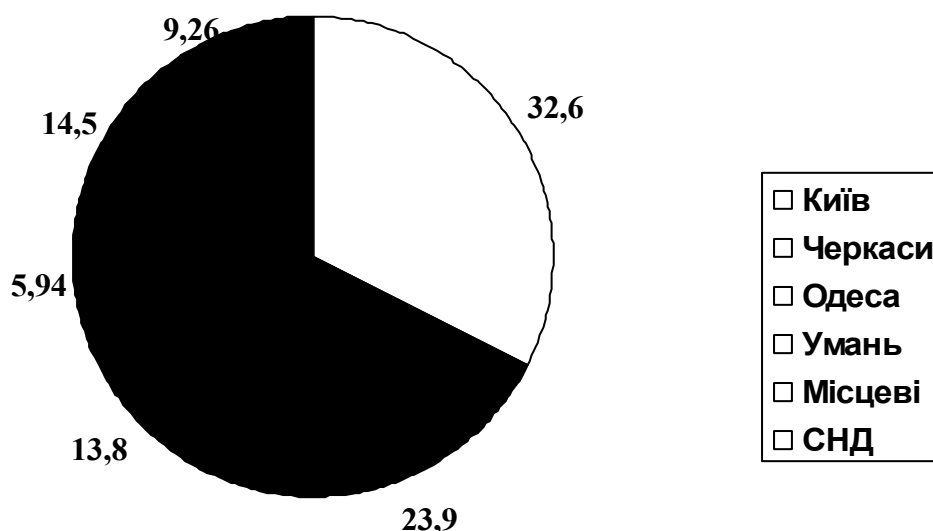


Рис. 1. Перебування населення різних регіонів в санаторію

Аналіз діаграми показує найбільшу активність відвідування санаторію представниками м. Києва (32,6%) та м. Черкаси (23,9%). Позитивною тенденцією є висока оцінка лікувальних та рекреаційних можливостей санаторію місцевим населенням (14,5%).

Санаторій збудований компактно: спальні корпуси, їдальня, лікувальний корпус розташовані поруч. Важливою властивістю готельної послуги є естетика і дизайн спальних корпусів. Санаторій технічно оснащений інженерними системами і обладнанням, що забезпечує необхідний рівень комфорту.

На території санаторію є два ставки, один з яких має пляж з морським піском. У літній період відпочиваючі мають можливість купатися, кататися на катамаранах, ловити рибу. Другий ставок – це водоймище з фореллю та лебедями. Взимку на ньому формується каток з освітленням та музичним

оформленням. За сприятливих погодних умов для відпочиваючих проводяться лижні прогулянки територією лісу.

На території санаторію розташований живий куточок, в якому утримуються дикі кабани, косулі, лосі, зайці. Поруч знаходиться страусовий загін і вольєр для фазанів. Поодаль – невелика пасіка.

Уся територія санаторію прикрашена вічнозеленими насадженнями: блакитними ялинками, туями, газонами, різноманітністю квітів.

Велика кількість сонячних днів, м'яка зміна погодних умов, аромати чистого цілющого лісового повітря, гарні краєвиди – все це сприяє хорошему настрою, належному оздоровленню і відпочинку.

*Основні оздоровчі програми санаторію:* Weekend антистрес, тиждень омолодження, підвищення імунітету, відновлення, лікування.

Програма Weekend антистрес передбачає: відпочинок від фізичного та психоемоційного напруження, покращення сну, укріплення імунітету за допомогою ванн, оздоровчого душу, фізіотерапії, занять у тренажерній залі.

Програма підвищення імунітету і омолодження організму допомагає швидко і ефективно нормалізувати основні функції організму, відчутти приплив енергії і життєвих сил, омолодити організм.

Програма відновлення життєвих сил в організмі людини (зняття хронічних запальних процесів, поліпшення кровообігу внутрішніх органів і шкіри, виведення вільних радикалів, посилення імунітету) передбачає використання сучасних методів відновлювальної терапії, застосування високотехнологічного устаткування у поєднанні з радоновими ваннами на основі наступного комплексу фізіотерапевтичних процедур: ванн (радонова, гідромасажноозонова, скипидарна, «морської солі», суха вуглекиснева), лікувального душу, масажу (класичного, підводного), підводного горизонтального витягування хребта, фітотерапії, лікувальної фізкультури.

Програма лікування передбачає повний курс прийняття процедур для лікування захворювань опорно-рухового апарату, системи кровообігу,

периферичної нервової системи, органів дихання, функціональних розладів нервової системи.

*Спеціалізовані оздоровчі програмами:* «хребет», схуднення, антицелюлітна програма, японська баня офуро-клуб здоров'я і довголіття, програма «релакс-сра», антихолестеринова програма, програма «реабілітації хворих, які перенесли мозковий інсульт».

Програма «хребет» направлена на лікування хребта і профілактики таких хвороб як: лікування остеохондрозу хребта з вторинними неврологічними проявами або без них, спондилоартроз, радикуліти, радикулоневрити, хворобу Бехтерева. В програму лікування хребта входить наступний комплекс фізіотерапевтичних процедур й оздоровчих факторів: ванни радонові (скипидарні, з морської солі, йодобромні), ванни витяжні, класичний масаж, підводний душ-масаж, лікувальний душ (лазерний), апаратна фізіотерапія (лазеротерапія, магнітотерапія, ультразвукова терапія, електросвітлолікування), лікувальна фізкультура.

Програма схуднення передбачає фруктово-овочеву дієту, грязеві, парафінові аплікації, поліпшення кровообігу за рахунок прийняття радонових ванн.

Антицелюлітна програма є додатком до базового комплексу бальнеотерапії, до якого додаються озокеритно-парафінові обгортання, які сприяють зменшенню об'єму стегон і талії, антицелюлітний масаж.

Програма «японська баня офуро-клуб здоров'я і довголіття» передбачає очищувальну процедуру, що дає відпочинок втомленим м'язам, знімає напругу, покращує кровообіг, зберігає молодість шкіри, що сприяє не тільки довголіттю, але й продовжує період ділової і фізичної активності.

Програма «релакс-сра» передбачає: відпочинок від фізичного та психоемоційного навантаження, покращення загального стану, сну, укріплення імунітету, лікування і профілактику стресових станів, омолодження й оздоровлення організму за допомогою: фізіотерапії (фіточай, кисневі коктейлі), ванн (радонова, гідроозонова, хромотерапія, суха

вуглекисла), масажу, підводного душу-масажу, інгаляції, лікувального душу (циркулярний, лазерний, контрастний), електрофорезу.

Антихолестиринова програма спрямована на реабілітацію і профілактику таких важких хвороб як: ішемічна хвороба серця, церебральний атеросклероз, антисклеротичне порушення судин нижніх кінцівок і черевної порожнини, надмірна вага, цукровий діабет, тривалий термін психоемоційного перенапруження, захворювання жовчного міхура, підшлункової залози, хронічне захворювання печінки, різноманітні шкірні хвороби на основі дієтотерапії, кисневих коктейлів, спеціальних видів масажу, радонових ванн, гідроклонотерапії, засобів, що покращують обмін в печінці й жовчному міхурі. Антихолестиринова програма включає короткий курс, який проводиться за один період перебування в санаторію та довготривалий курс, що проводиться в декілька етапів.

Програма «реабілітації хворих, які перенесли мозковий інсульт» передбачає реабілітацію хворих, які перенесли ішемічні інсульти при умовах самостійного самообслуговування. В програму входить наступний комплекс фізіотерапевтичних процедур й оздоровчих факторів: бальнеотерапія (ванни радонові, йодобромні, з морської солі), оздоровчі душі, фізкультура, масажі (класичний, підводний), фізіотерапія (магнітотерапія, лазеротерапія, ультразвукова терапія).

У процесі лікування використовуються: бальнеотерапія (радонові, хвойні, перлинні, чотирикамерні ванни, морські ванни з фітоконцентрами, йодобромні, скипидарні, гальванічні, вихрові, контрастні ванни); гідротерапія, у тому числі лазерний душ; фізіотерапія (перемінний струм, ВЧ струм, лазеротерапія, магнітотерапія, ультразвукова терапія, електросон, електрофорез, УФО в тому числі тубус-кварц); дієтотерапія; аерозоль; сухі вуглекислі ванни; озокерито-парафінові аплікації; гальваногрязі; теренкур, лікувально-фізкультурний комплекс; масаж класичний, механічний, підводний душ-масаж; фітотерапія; баротерапія кінцівок (заняття на

профілакторі Евмінова, надання невідкладної першої допомоги черговим персоналом); спелеотерапія.

Особливою популярністю користуються кабінети спелеотерапії для лікування бронхіальної астми, хронічного захворювання органів дихання, алергії; кабінети масажу, гідромасажу, підводного горизонтального витягування хребта, сухих вуглекислих ванн. Це сучасний обладнаний за високотехнологічними вимогами кабінет, мікроклімат якого максимально наближений до мікроклімату соляних шахт Солотвино (Закарпаття). Стіни, стеля, підлога викладені пластами кам'яної солі Солотвинської шахти. Підсилює дію мікроклімату прилад для іонізації повітря. Вишуканий дизайн, приємна музика створюють комфортність прийняття процедури.

Сучасне бальнеологічне відділення, лікувальна база із застосуванням інноваційних технологій водолікування і елементів SPA-комплексу. Єдині в Україні гідротерапевтичні ванни з пристроєм для підводного горизонтального витягування хребта у воді оснащений мобільною ліфт-системою для підйому з ванни і відпочинку пацієнта після процедур. Найбільш передові моделі анатомічних бальнеологічних ванн з електронним управлінням для підводного масажу високого тиску, чотирикамерні електрогальванічні ванни, ванни з гідромасажною системою «вихорних ванн» з можливістю аерації оснащені пристроями для «перлинних ванн» подачі радонової води, озонотерапії, хромотерапії; сучасним обладнанням контрастного, лазерного, циркулярного і висхідного душу.

Санаторій «Аквадар» – найсучасніша радонова здравниця. На території закладу є своя радонова свердловина, вода якої з лікувальною метою використовується в оздоровчій практиці.

Радонотерапія – один із способів стимуляції знижених захисних сил організму. Застосовується таке лікування тоді, коли дія інших факторів не можлива або ж недостатня. Досвід санаторіїв, які працюють з радоном уже чимало років, переконливо підтверджує, що радон успішно діє як самостійно, так і в комплексі з іншими оздоровчими факторами. Радонові ванни завдяки

їх іонізуючому випромінюванню позитивно впливають на центральну нервову систему, перебудовують і врівноважують процеси збудження та гальмування, зменшують больовий синдром і нормалізують сон. Радонотерапія, зокрема радонові ванни, займають особливе місце в системі лікувальної бази санаторію. Лікувальним ефектом радону є: анальгезуючий, репаративно-регенеретивний гліколіз, лі політичний, епітелізіруючий, імуностимулюючий, судинорозширювальний.

Радонотерапія застосовується при: 1) захворюванні серцево-судинної системи (ішемічна хвороба серця, міокардіострофія, післяінфарктний період, міокардичний і атеросклерозний кардіосклероз, гіпертонічна хвороба I-II стадій; 2) захворюванні і наслідках травм периферичної нервової системи (неврит, радикуліт, плексит, неврастенія, порушення сну); 3) захворюванні опорно-рухового апарату (артрит, поліартрит, остеомієліт, переломи із сповільненою консолидацією, остеоартроз); 4) хронічних захворюваннях легень; 5) цукровому діабеті; 6) подагрі; 7) дифузному токсичному зобові I-II ступенів; 8) ожирінні; 9) простатиті; 10) трофічних виразках; 11) колоїдних шрамах.

З часу відкриття санаторію (1988 р.), який працював спочатку як дитячий лікувально-оздоровчий центр значно покращилися умови проживання, напрями оздоровлення та рекреації, а також гарна реклама сприяли значному притоку відвідувачів. Популярність лікувальних можливостей санаторію «Аквадар» з кожним роком зростає, відповідно і відвідувачів збільшується. Так, їх кількість упродовж 2009 року склала понад 1500 осіб (рис. 2).

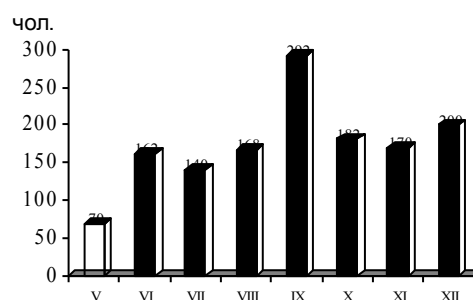


Рис. 2. Кількість відпочиваючих за 2009 рік

Аналіз стовпчикової діаграми показує, що найбільша кількість відвідувачів санаторію склала у вересні 292 та в грудні – 200 осіб. Найбільша кількість відпочиваючих припадає на літній час та період новорічних та різдвяних свят. Завантаженість санаторію в середньому складає біля 70%.

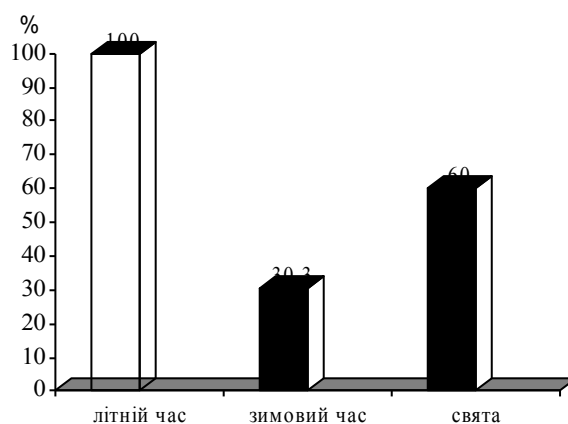


Рис. 3. Кількість відпочиваючих у різні сезони року

Аналіз стовпчикової діаграми показує, що в літні місяці спостерігається повне навантаження на роботу санаторію, в зимовий період (крім свят) – 30,3%. Поряд із оздоровчими властивостями, санаторій спрямовує свою діяльність на охорону навколишнього природного середовища. Принципами діяльності санаторію в цьому напрямку є:

- відповідність вимогам екологічного законодавства на основі довгострокових зобов'язань,
- відповідальність та повноваження з охорони довкілля усіх працівників згідно з характером їх діяльності,
- вдосконалення заходів з охорони довкілля шляхом належного зменшення викидів в повітря газової котельні, зменшення викидних газів машин за рахунок регулювання паливного обладнання,
- використання миючих та дезінфікуючих засобів, дозволених Маньківською райСЕС,
- озеленення території.

Для природного захисту території санаторію від різноманітних чинників його співробітниками проводиться робота по конструюванню захисних лісосмуг навколо нього, що включає поетапне створення живого бар'єру із



дерев'янистих рослин з різним ступенем стійкості від екологічних чинників (липа, каштан, ялина, бузок), вирощування багатовидових квітів, ароматерапевтичних рослин тощо.

На основі екологічного моніторингу санаторію «Аквадар» нами зроблено **висновки**: 1) санаторій має потужні лікувальні особливості; 2) санаторій здійснює свою діяльність за різноманітними основними – Weekend антистрес, тиждень омолодження, підвищення імунітету, відновлення, лікування та спеціалізованими оздоровчими програмами – «хребет», схуднення, антицелюлітна програма, японська баня офуро-клуб здоров'я і довголіття, програма «релакс-спа», антихолестеринова програма, програма «реабілітації хворих, які перенесли мозковий інсульт»; 3) діяльність санаторію спрямована на збереження здоров'я населення, комфортний відпочинок та оздоровлення довкілля.

### Література

1. Алексеєва Т.І. Адаптация человека в различных экологических нишах земли. – М. : Изд-во МНЭПУ, 1998. – 460 с.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М. : Мысль, 1983. – 486 с.
3. Гора Е.П. Экологическая физиология человека: Программа учебного курса для подготовки по специальности (011600) биология со специализацией по экологии. – М.: МГУ, 1997. – 24 с.
4. Коган А.Б. Адаптация организма к изменяющимся условиям существования. – Ростов-на-Дону, 1990. – 350 с.
5. Лопухова В.В. Физиологические основы адаптации. – Томск: Изд-во Томского университета, 1982. – 240 с.
6. Совгіра С.В. Краєзнавчий підхід до екологічного виховання. – К.: Міжн. фін. агенція, 1998. – 320 с.
7. Тімець О.В. Основи рекреаційної географії: Природний ресурсний потенціал регіонів: Навч. посібн. для студ.-географ. пед. ун-тів / О.В.Тімець, С.В.Совгіра. – К.: Наук. світ, 2005. – 253 с.

8. Шмалей С.В. Экологическая физиология человека: Учебн. пособие. – Херсон: Персей, 2002. – 435 с.