

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ» МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О.М. КОНОВА, И.П. БРАЖНИКОВА

# ГИДРОБАЛЬНЕОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Москва  
2020



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ» МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**О.М. КОНОВА, И.П. БРАЖНИКОВА**

# **ГИДРОБАЛЬНЕОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Москва  
2020

УДК 616.24-008.4-085.833-053.2(035.3)

ББК 57.334.12-54я81

К64

К64 Гидробальнеотерапия для часто болеющих детей : советы родителям / О. М. Конова, И. П. Бражникова ; Федеральное государственное автономное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации. — М.: Полиграфист и издатель. — 2020. — 32 с.

ISBN 978-5-6044834-2-8

Наиболее частая причина обращения к врачу родителей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста — частые респираторные заболевания. В настоящее время в профилактике часто болеющих детей используется широкий спектр фармакологических препаратов. При этом длительное применение медикаментозных средств может давать кратковременный, нестабильный результат и приводить к развитию побочных реакций и депрессии иммунитета. Альтернативным направлением является воздействие природных лечебных факторов, прежде всего возможность их превентивного использования для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, тренировки функциональных систем организма, устранения остаточных симптомов патологического процесса и предупреждения его прогрессирования.

Книга, посвященная использованию методов гидробальнеотерапии, которые в своем большинстве можно применять и в домашних условиях, предназначена родителям детей, часто болеющих респираторными заболеваниями, врачам педиатрам и физиотерапевтам, студентам старших курсов медицинских вузов.

© О.М. Конова, И.П. Бражникова, 2020

© ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2020



# Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	4
МЕТОДЫ ГИДРОБАЛЬНЕОТЕРАПИИ .....	6
<b>ВАННЫ</b> .....	7
ПРЕСНЫЕ ВАННЫ .....	7
АРОМАФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВАННЫ .....	10
Хвойные ванны .....	12
Ванны с концентратом на основе эвкалиптового масла, камфоры натуральной и ментола .....	13
ХЛОРИДНЫЕ НАТРИЕВЫЕ ВАННЫ .....	16
ЙОДОБРОМНЫЕ ВАННЫ .....	17
УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ .....	18
Общие углекислые ванны .....	18
Сухие углекислые ванны .....	19
РАДОНОВЫЕ ВАННЫ .....	21
СЕРОВОДОРОДНЫЕ ВАННЫ .....	22
ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ И ГИДРОМАССАЖНЫЕ ВАННЫ .....	23
<b>ДУШИ</b> .....	25
ДОЖДЕВОЙ ДУШ .....	26
ЦИРКУЛЯРНЫЙ ДУШ .....	27
ВЕРТЯЩИЙСЯ ДУШ .....	28
ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ .....	29

# Введение

Часто болеющие дети — это дети, подверженные частым респираторным инфекциям. Эпидемиологические исследования свидетельствуют о том, что большинство детей переносит в течение года от 3 до 5 эпизодов острых респираторных инфекций, а заболеваемость выше у детей первых 5 лет жизни, особенно у посещающих организованные дошкольные коллективы. Однако около 15–40% детей болеют респираторными инфекциями значительно чаще, чем сверстники, — на их долю приходится до 67,7–75% всех случаев. Как свидетельствуют популяционные исследования, в Российской Федерации каждый 4–5-й ребенок может быть отнесен к часто болеющим.





Причинные факторы частых острых респираторных заболеваний неоднородны и сопровождаются снижением иммунологической реактивности детского организма. Высокая частота инфекций дыхательной системы у детей обусловлена особенностями созревания иммунной системы, высокой контагиозностью вирусных инфекций и нестойким иммунитетом к ряду возбудителей. Повторные респираторные заболевания приводят к нарушению функционирования различных органов и систем, компрометируют иммунную систему, приводя нередко к срыву компенсаторно-адаптационных механизмов.

В настоящее время в профилактике часто болеющих детей используется широкий спектр фармакологических препаратов. При этом длительное применение медикаментозных средств может давать кратковременный

и нестабильный результат и приводить к развитию побочных реакций и депрессии иммунитета. Альтернативным направлением является использование природных лечебных факторов. Чрезвычайно актуальны при этом возможность превентивного использования этих факторов для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, тренировки функциональных систем организма, устранения остаточных симптомов патологического процесса и предупреждения его прогрессирования.

В настоящее время в лечении и профилактике у часто болеющих детей широко используются многообразные природные и преформированные (искусственные) физические факторы. В данном пособии рассматриваются методы гидробальнеотерапии, которые в своем большинстве можно использовать и в домашних условиях.



# Методы гидробальнеотерапии

**В** основе водолечения при наружном применении лежат термическая, механическая и химическая составляющие, каждая из которых для достижения той или иной цели используется с различными параметрами.

Бальнеотерапия — метод воздействия на организм природных или искусственных минеральных и газовых вод. В сравнении с действием пресной воды (гидротерапия) бальнеотерапия оказывает более выраженное действие на организм за счет химического состава, биологических и физических свойств минеральных и газовых вод.





# ВАННЫ

Ванны являются самым распространенным методом водолечения. Для пресных ванн характерны такие эффекты, как закаливающий, вегетокорригирующий, метаболи-

ческий, трофический, спазмолитический, а для минеральных — еще и дополнительный эффект, обусловленный их минеральным составом.

## ПРЕСНЫЕ ВАННЫ

Распространенная процедура, которая наиболее широко используется в домашних условиях.

Действие пресных ванн обусловлено только механическим и термическим влиянием воды на кожные рецепторы, что объясняет их щадящий лечебный эффект и возможность применения у детей с самого раннего возраста.

По уровню воды различают общие ванны, когда тело полностью погружается в воду

до верхней трети груди ребенка, полуванны и местные ванны (ручные и ножные). Ванны с температурой воды 37–38°C могут назначаться с первых дней жизни. Проводятся ежедневно или через день, продолжительностью от 5 до 15 мин в зависимости от возраста. Общие ванны с температурой 37–39°C оказывают седативное действие, нормализуют функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.







Местные ванны используются для рефлекторного воздействия на сосуды органов грудной клетки (ручные ванны) или головного мозга и носоглотки (ножные ванны). Ручные ванны с постепенным повышением температуры



воды с 37 до 40°C и длительностью 10–15 мин эффективны при заболеваниях органов дыхания, а ножные ванны по той же методике — при патологии ЛОР-органов (острый ринит, назофарингит, ларингит).



## АРОМАФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Для получения более выраженного иммуномодулирующего эффекта пресные ванны часто сочетают с фитосборами, аромамаслами, аромафитоконцентраатами. Вдыхание воздушной среды, насыщенной летучими компонентами эфирных масел, обладающих широким спектром биологической активности (антимикробным, антисептическим, иммуномодулирующим, седативным, противовоспалительным и др.), применяется как для профилактики острых респираторных заболеваний, так и в период ранних катаральных проявлений острой респираторной инфекции. Лечебное действие обусловлено составом эфирных масел, включающим различные типы углеводов, альдегидов, кетонов, органических кислот, сложных эфиров. При попадании в организм через дыхательные пути





эфирные масла оказывают разнообразные эффекты, в том числе антиоксидантный, противомикробный, противовирусный, иммуномодулирующий. Запахи эфирных масел через обонятельные рецепторы воздействуют на гипоталамо-гипофизарную систему, оказывая действие на психоэмоциональную сферу и вегетативную нервную систему, поэтому воздействие эфирных масел многогранно и охватывает практически все системы организма.

В настоящее время используется более 150 различных эфирных масел, каждое из которых имеет свой спектр биологической активности. Выбор зависит от целей терапии и характера заболевания.

Наиболее выраженным болеутоляющим, противовирусным, антибактериальным, противовоспалительным, отхаркивающим действием обладают эфирные масла шалфея, эвкалипта, тимьяна, лаванды, валерианы.



Хвойные, валериановые и шалфейные ванны относятся к процедурам, разрешенным к использованию у детей уже на первом году жизни. У детей предпочтение следует отдавать официальным препаратам, которые характеризуются стандартизированным составом.



## Хвойные ванны

Эфирные масла и терпены хвои оказывают противовоспалительное, антисептическое и регенерирующее воздействие на слизистые оболочки дыхательных путей. Отмечаются седативное влияние на нервную систему за счет усиления процессов торможения в коре головного мозга, снижение общего периферического сосудистого сопротивления, нормализация частоты сердечных сокращений и артериального давления, сна, коррекция обмена веществ.

Назначаются хвойные ванны с одного месяца жизни. В ванну, в теплую воду (37°C) добавляют жидкий (100 мл), порошкообразный (50–70 г) или таблетированный (1–2 таблетки) хвойный экстракт. Продолжительность процедуры 8–12 мин. Курс лечения состоит из 8–15 ванн, про-





водимых через день или ежедневно. Также возможно одновременное использование хвойного экстракта и хлорида натрия. Та-

кие ванны ускоряют обменно-трофические процессы.

● *Могут применяться в домашних условиях.*

## Ванны с концентратом на основе эвкалиптового масла, камфоры натуральной и ментола

Почти два десятилетия назад среди природных средств бальнеотерапии, предназначенных для коррекции симптомов и нарушений у часто болеющих детей, наиболее эффективными и безопасными были признаны эвкалиптовое масло, камфора натуральная и ментол. Для местного действия камфоры натуральной характерен раздражающий эффект, сопровождающийся расширением сосудов, интенсивным ощущением тепла, что ослабляет болевые ощущения по принципу отвлекающего эффекта. По основным

фармакологическим эффектам ментол сходен с камфорой: также оказывает местнораздражающее, обезболивающее, отвлекающее, противозудное, антисептическое действие. Однако при его местном применении происходит первоначальное сужение сосудов, сопровождающееся ощущением прохлады, и отсроченное ощущение легкого жжения и покалывания. Эффекты камфоры и ментола обусловлены рефлекторными реакциями, связанными с раздражением чувствительных нервных окончаний, что стимулирует обра-





зование и высвобождение эндогенных биологически активных веществ (энкефалинов, эндорфинов, пептидов, кининов), участвующих в регуляции боли и воспаления. Анти-септическая активность ментола реализуется неизбежным поражением микробных клеток. Эфирное масло эвкалипта содержит в своем составе более 40 лечебных компонентов, оказывающих в совокупности антибактериальное, болеутоляющее, противовирусное, противовоспалительное, отхаркивающее, трофико-регенераторное, дезодорирующее действие.

«Пиниментол» — это аромаконцентрат, включающий в себя вышеперечисленные компоненты. Использование его у детей с начальными признаками острой респираторной инфекции оказывает противовоспалительный эффект, быструю положительную динамику и улучшение состояния, а также



способствует повышению иммунной защиты и профилактике повторных эпизодов респираторных заболеваний.

Противопростудные ванны с концентратом «Пиниментол» проводятся из расчета 20 мл на ванну для детей 4–7 лет, 30 мл — для детей старше 8 лет (на 100 л воды). При использовании концентратов для ванн достаточно развести необходимое количество под струей воды. Длительность процедуры 10–20 мин, температура воды 37–38°C. Курс состоит из 8–10 ванн, которые проводятся ежедневно или через день. Если есть начальные признаки респираторного заболевания, первые 3–4 процедуры лучше проводить ежедневно, затем ежедневно или через день до прекращения симптомов заболевания. С целью профилактики можно проводить процедуру 1–2 раза/нед.

 Эти ванны легко применять в домашних условиях.





## ХЛОРИДНЫЕ НАТРИЕВЫЕ ВАННЫ

**Ш**ирокая распространенность таких вод в природе (моря, океаны, соленые озера) объясняет использование их в лечебных и профилактических целях.

Лечебный эффект обусловлен влиянием ионов натрия в сочетании с механическим и температурным факторами. Минеральные соли оседают на поверхности тела в виде так называемого солевого плаща, увеличивая тем самым рефлекторное раздражение многих систем организма и время воздействия на нервные окончания в коже. Хлоридные натриевые ванны, понижая чувствительность периферических рецепторов, оказывают болеутоляющее, седативное действие, улучшают микроциркуляцию, иммунологическую реактивность, регене-

рацию, купируют воспалительные симптомы; в центральной нервной системе отмечаются рефлекторные процессы торможения, активируется парасимпатическая нервная система.

Для приготовления искусственных ванн к пресной воде добавляют поваренную или морскую соль из расчета 1 кг (10 г/л для детей младшего возраста) или 2 кг (20 г/л для детей старше 12–14 лет и взрослых) на 100 л воды. Возможно назначение таких ванн с одного месяца жизни.

Продолжительность ванн 5–10 мин, через день или ежедневно, при температуре воды 36–37°C. Курс лечения состоит из 10–12 процедур.

 *Могут применяться в домашних условиях.*



## ЙОДОБРОМНЫЕ ВАННЫ

К числу мягких бальнеотерапевтических процедур относят йодобромные ванны — хлоридные натриевые воды с повышенным содержанием йода и брома, которые во время принятия ванны проникают в организм через неповрежденную кожу. Такие ванны восстанавливают основной обмен, стимулируют синтез белков, оказывают противовоспалительное действие, улучшают регенерацию тканей, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Ионы брома оказывают регулирующее действие на нервную систему, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, снижают болевую и тактильную чувствительность. По сравнению с хлоридными натриевыми ваннами, обладают мягким влиянием на сердечно-сосудистую



систему, вызывают легкое гипотензивное действие, улучшают микроциркуляцию, увеличивают кровоток во внутренних органах и улучшают сосудистый тонус.





Для приготовления искусственных ванн на 100 л воды добавляют 1 кг соли, 10 г йодида натрия и 25 г бромиды калия.

Продолжительность процедуры составляет 8–12 мин, температура воды 36–37°C.

Курс лечения состоит из 10–12 процедур. Назначают йодобромные ванны с 3-летнего возраста.

 *Природные источники: курорты Горячий ключ, Нальчик, Адлер, Усть-Качка, Анапа.*

## УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ

### Общие углекислые ванны

Углекислые воды относятся к газовым водам, которые, воздействуя в виде пузырьков на кожу, вызывают механическое раздражение рецепторов и усиление теплового эффекта воды, а также, проникая через кожу и дыхательные пути, оказывают влияние на газообмен. Поступающая в кровь углекислота, раздражая хеморецепторы сосудов, дыхательный центр, существенно влияет на

газообмен, глубину дыхания, легочную вентиляцию, усиливает диссоциацию оксигемоглобина, снижает уровень сахара в крови, улучшает трофику тканей, что имеет большое значение для детей со сниженными функциональными резервами респираторной системы. Углекислые ванны благоприятно влияют на показатели функции внешнего дыхания, вентиляцию легких; снижают гипоксемию.





Искусственные ванны готовят с помощью специального аппарата, насыщающего воду газом.

Процедуры проводят через день или 2 раза/нед с постепенным увеличением концентрации углекислого газа в течение курса лечения (0,7–1,3 г/л), длительностью от 5 до 10–12 мин в зависимости от возраста. Температура ванн 35–36°C. Курс состоит из 8–12 процедур. Назначаются детям с 4–5 лет, проведение повторных курсов возможно с интервалом 5–6 мес.

Применение в домашних условиях затруднительно из-за технических трудностей, поэтому хорошо воспользоваться этим видом бальнеотерапии во время пребывания в лечебно-профилактических учреждениях или на курорте.

 *Курорты с природными углекислыми водами: Кисловодск, Шмаковка, Ессентуки.*

## Сухие углекислые ванны





В сухих углекислых ваннах, в отличие от водных, отсутствует гидростатическое давление, что уменьшает нагрузку на сердце, облегчая его работу во время проведения процедуры.

При такой ванне исключаются ингаляционный компонент и эффект переохлаждения вследствие отсутствия микромассажа пузырьками газа. Поступление углекислого газа в организм только через кожные покровы позволяет избежать развития быстрых и выраженных рефлекторных реакций, связанных с его вдыханием при проведении водной ванны.

Благодаря более мягкому и щадящему воздействию сухие углекислые ванны можно назначать детям с 3 лет; рекомендуются так-

же детям со сниженными адаптационными резервами.

Концентрация углекислого газа при проведении процедуры 32%, температура воздушно-газовой смеси 28–30°C, влажность 98%. Продолжительность ванны зависит от возраста: для детей 3–8 лет — 15 мин, 9–14 лет — 20 мин. Курс состоит из 10–12 процедур, которые проводятся 2 дня подряд с 1 днем перерыва. Возможно проведение как в период ремиссии с профилактической целью, так и при стихании острых катаральных явлений.

*Этот вид лечения проводится в условиях медицинских организаций, однако более широко, чем предыдущий вид ванн, используется во внекурортных условиях.*





## РАДОНОВЫЕ ВАННЫ

Действие радоновых ванн обусловлено содержанием в минеральной воде радоном и продуктами его распада. Радоновые ванны улучшают трофику тканей, иммунологическую реактивность, регенерацию периферических нервов, мышечной и костной ткани. Сосудорасширяющее действие таких ванн обеспечивает изменение локального кровотока, влияя таким образом на работу сердечно-сосудистой системы. Щадящее действие процедуры обусловлено слабой минерализацией радоновых вод.

Искусственные ванны получают при добавлении к пресной воде готового раствора радона: для детей младшего школьного возраста — до 20 нКи/л, старшим школьникам — до 40 нКи/л. Продолжительность процедуры от 5 до 10 мин, температура воды



36–37°C. На курс лечения 8–10 процедур, проводимых через день. Назначаются детям с 4–5 лет. Проведение повторных курсов возможно с интервалом 5–6 мес.

*В основном природные радоновые воды используются на курортах Пятигорска, Белокурихи.*



## СЕРОВОДОРОДНЫЕ ВАННЫ

**П**од действием сероводородных вод наблюдается улучшение трофики тканей, репаративных процессов, активация иммунных реакций; ускоряется рассасывание очагов воспаления. Сероводородные ванны обладают десенсибилизирующим действием.

Вне курортных условий применяются искусственно приготовленные сероводородные ванны. Концентрация сероводорода увеличивается постепенно — соответственно 25–50–75 мг/л, температура воды 36–37°C, длительность процедуры нарастает также постепенно — от 5 до 10 мин. На курс лечения 8–10 процедур, проводимых через день. Назначают

детям с 4–5 лет. Проведение повторных курсов возможно с интервалом 5–6 мес.

В настоящее время выпускаются стандартизированные концентраты для приготовления серных ванн, которые можно использовать и в домашних условиях. Данный вид бальнеолечения особенно показан детям с сопутствующими кожными болезнями (псориаз, атопический дерматит). Перед приемом сероводородных ванн следует проконсультироваться с врачом.

*Курорты с природными водами: Мацеста (Сочи), Усть-Качка, Пятигорск.*





## ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ И ГИДРОМАССАЖНЫЕ ВАННЫ

Для усиления действия простых, пресных массажные ванны. Для жемчужных ванн ванн используют жемчужные и гидро- характерно дополнительное раздражение

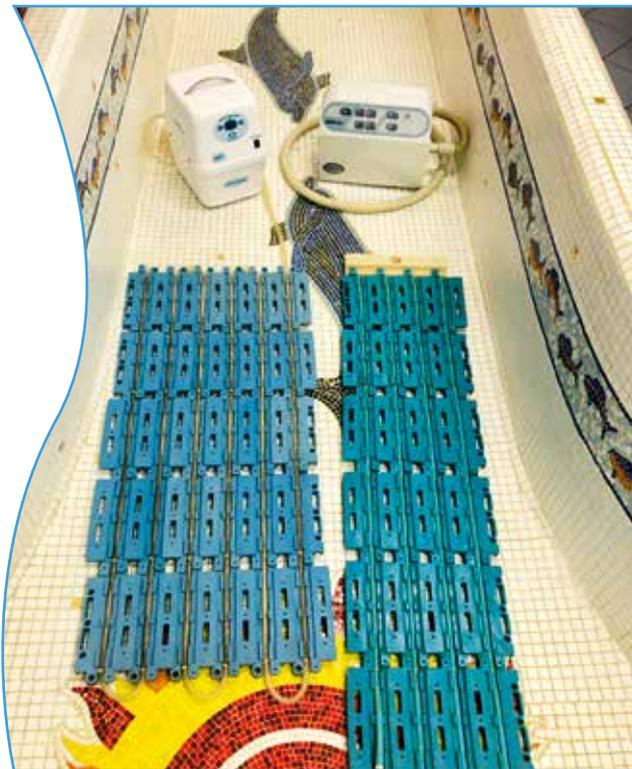




кожных рецепторов пузырьками воздуха, что способствует повышению тонуса симпатической нервной системы и вызывает изменение тонуса сосудов микроциркуляторного русла. Гидромассаж различной интенсивности, благодаря разнообразию современных приспособлений, позволяет использовать его у детей с 6-месячного возраста.

Ванны проводятся при температуре воды 37–38°C. Продолжительность у детей в зависимости от возраста составляет 8–15 мин. На курс назначают 10–12 процедур, ежедневно или через день. Повторный курс проводится с интервалом 1 мес.

*При помощи генератора и специального массажного коврика процедуру можно проводить в домашних условиях.*





## ДУШИ

Во время проведения этой лечебной процедуры на тело человека воздействуют струей или струями воды определенного давления и температуры. Души могут быть с переменной (от 15°C до 45°C) или постоянной температурой. Различают души с постоянной температурой: холодные (ниже 20°C), прохладные (20–34°C), индифферентные (35–37°C), теплые (38–39°C) и горячие (40°C и выше).

За счет усиления механического компонента, оказываемого направленными струями воды, души демонстрируют более выраженный тренирующий и закаливающий эффект по сравнению с ваннами. Процедуры в зависимости от назначаемых параметров,

помимо иммуномодулирующего действия, благоприятно влияют на функциональное состояние центральной и вегетативной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. С целью профилактики респираторных заболеваний у детей используют дождевой, циркулярный, веерный или струевой душ, подводный душ-массаж, контрастные души. Данный вид гидротерапии с целью закаливания рекомендуется на завершающем этапе оздоровления, у детей в состоянии ремиссии, а также не ранее чем через 2 нед после купирования острых симптомов респираторного заболевания.



## ДОЖДЕВОЙ ДУШ

**В**о время процедуры вода проходит через специальную сетку, разбиваясь на отдельные струйки, и падает на тело в виде дождя. Эта процедура с минимальным механическим воздействием может использоваться в домашних условиях: ее продолжительность 1–5 мин при температуре воды 37–36°C, на курс 8–12 ежедневных процедур. При отсутствии катаральных явлений дождевой душ можно проводить с закаливающей целью: начальная температура воды 36–34°C, каждые 3–4 дня ее снижают на 1–1,5°C и доводят до 28–22°C в зависимости от сезона и возраста ребенка.

При стойкой ремиссии можно проводить контрастный душ, обладающий более мощным закаливающим действием. При проведении этой процедуры температура горячей воды остается постоянной — 40°C, темпе-



ратура холодной воды постепенно снижается — с 37°C в начале до 20°C через 3–4 нед.



## ЦИРКУЛЯРНЫЙ ДУШ

Проводится с помощью установки, обеспечивающей горизонтальную подачу воды в виде тонких струй, которые оказывают раздражающий эффект на периферические рецепторы, обладают тонизирующим и общеукрепляющим действием. Продолжительность процедуры 1–5 мин, давление воды 1–1,5 атм., температура 36°C. Проводятся ежедневно или через день, на курс 8–12 процедур.



## ВЕЕРНЫЙ ДУШ

**М**ягкая разновидность струевого душа, когда веерная струя воды подается с расстояния 2–2,5 м, воздействуя на заднюю и переднюю поверхность тела. Температура воды 35–36°C, давление струи 1,5 атм. Продолжительность процедуры 2–3 мин, проводится ежедневно или через день. Курс лечения состоит из 8–10 процедур.





## ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ

Процедуры проводят в специальной ванне или бассейне при температуре воды 35–37°C после предварительной адаптации в воде в течение 5 мин. Проводится массаж тела струей воды под водой по общим принципам массажа. Давление струи воды 1–1,5

атм., длительность процедуры 5–10 мин ежедневно или через день. Курс лечения состоит из 8–10 процедур.

*Подводный душ-массаж назначается детям с 2 лет, циркулярный и веерный души — детям школьного возраста.*

### От процедур следует воздержаться:

- при гипертермии (если температура тела выше 37°C);
- плохом самочувствии ребенка;
- наличии хронических заболеваний (необходимо проконсультироваться с врачом).







ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр  
здоровья детей» Минздрава России

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

---

**О.М. Конова, И.П. Бражникова**

**Гидробальнеотерапия для часто болеющих детей.  
Советы родителям**

Выпускающий редактор У.Г. Пугачёва  
Литературный редактор, корректор М.Н. Шошина  
Верстка Е.В. Зиновьева

Подписано в печать 22.11.2020.  
Формат 70x100/16. Усл. печ. л. 2,3.  
Тираж 500 экз. Заказ 200152

ISBN 978-5-6044834-2-8



Отпечатано ООО «Полиграфист и издатель»  
119501, г. Москва, ул. Веерная, 22-3-48  
Москва, 2020



