

РЕКРЕАЦИОННОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ В САНАТОРИЯХ ЛИТВЫ

УДК 614.2

Нувахова М.Б., Одарущенко О.И., Кузюкова А.А.

Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии Минздрава России, Москва, Россия

RECREATIONAL TREATMENT IN LITHUANIA SANATORIUMS

Nuvakhova M.B., Odarushchenko O.I., Kuzyukova A.A.

National Medical Research Center for Rehabilitation and Balneology, Russia

В небольшом по площади государстве Литва присутствует масса возможностей для рекреации и оздоровления, как собственных граждан, так и туристов.

Среди традиционных рекреационных мероприятий необходимо указать такие виды активности:

- экскурсионные туры;
- отдых на пляжах;
- различные виды экстремального времяпровождения.

Но мировой известности Литва обязана высочайшему уровню оздоровительного потенциала, созданному благодаря разветвленной сети санаторно-курортных учреждений. Создание такой обширной рекреационной инфраструктуры удалось реализовать благодаря специфике климатологического потенциала страны и других ее оздоровительных ресурсов.

Преимущественное число посетителей литовских санаториев представлено гражданами из соседней дружественной Беларуси, преодолевающих сравнительно небольшое расстояние в порядке 500 км от столицы Минска до одного из главных курортов Паланги всего за 5–7 часов пути по железнодорожным коммуникациям или на собственном автотранспорте. Территория Литвы характеризуется мягким континентальным климатом на побережье Балтики, который приобретает более выраженный умеренно-континентальный характер при перемещении внутрь континента.

Сезон для летнего оздоровления в Литве открывается с первых дней июня, когда температура воздуха поднимается до +20°C, а облачности практически не наблюдается. Купание в бассейне Балтики начинается во второй декаде июня и длится по вторую декаду августа, когда температура воды повышается до значений от +17°C.

В таких условиях реализация санаторно-курортного оздоровления проходит с максимальным применением природного потенциала Балтийского побережья и не дает осложнений хронических заболеваний, которыми чревато пребывание в регионах с резкими перепадами температуры или влажности, а также перегревом или переохлаждением.

На территории Литвы издавна располагались популярными и эффективными санатории, курорты и здравницы, принимавшие клиентов на оздоровление. Ключевым

фактором, способствовавшим реализации такого направления деятельности, стала как специфика мягкого континентального климата, так и разнообразие, богатство и эффективность природных рекреационно-оздоровительных ресурсов.

Сегодня Литва насчитывает более 20 многопрофильных санаториев, в каждом из которых был проведен капитальный ремонт и полная замена устаревшего оборудования на новое.

В санаториях работают специалисты с высоким профессиональным уровнем, используя в своей работе инновационные разработки и современное медицинское оборудование. При этом лечение в местных санаториях одно из самых доступных не только в Прибалтике, но и по всей Европе (с неизменно высоким уровнем медицинской помощи). Лечение в санаториях включает: трёхразовое питание, комплекс процедур, лечение, проживание в комфортном номере выбранного класса.

Топ-5 санаториев Литвы

Санаторий «Эгле Друскининкай»

Друскининкай славится своими лечебными грязями, ради которых сюда приезжают жители Прибалтики и разных стран Европы. Регион богат залежами торфяной грязи, имеет отличное природно-климатическое размещение и биологические факторы. Для лечебных процедур в самом санатории используется собственная грязь, добываемая в Иовайшяйском карьере, которая обладает тепловым, механическим и химическим эффектом. В ходе проведения процедуры грязь способствует удержанию тепла, передавая его и свою энергию рецепторам кожи, нормализуя обменные процессы и повышая уровень проницаемости сосудов; благодаря нейрохимическому воздействию достигается стимулирующее действие на клетки нервной системы; после завершения процедуры активные компоненты грязи продолжают работать, запуская обменные и гормональные процессы в организме. В результате комплекса процедур достигается глубокое очищение организма от накопленных ядовитых веществ.

Преимущества санатория:

- трёхразовое питание;
- комфортные номера;

- большой выбор лечебных и косметических процедур;
- бесплатный трансфер при проживании от 15 суток.
- Курорт Друскининкай расположен в 130 км от Вильнюса.

Санаторий Grand SPA Lietuva Druskininkai

Санаторий предлагает более 100 разнообразных программ для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной и пищеварительной систем, гинекологических, урологических. Пациентам доступны универсальные и специальные программы, спа-центр и аквапарк. Помимо программ для взрослых есть также большой выбор детских и программ для похудения. В санатории работает команда опытных врачей, использующих в своей работе самое современное оборудование и инновационные разработки.

Среди основных преимуществ санатория:

- наличие самого крупного собственного мед-центра;
- в основе всех процедур – натуральная минеральная вода;
- собственный бювет для питьевого курса;
- бассейн с минеральной водой;
- бесплатный WiFi в каждом номере.

Курорт Друскининкай расположен в 130 км от Вильнюса. Санаторий предоставляет бесплатные трансферы для каждого постояльца.

Санаторий «Egle Birstonas» (Бирштонас)

Санаторий расположен на излучине реки Неман среди хвойных лесов. Уже несколько лет подряд центр остаётся одним из самых больших лечебно-реабилитационных центров Бирштонаса, предлагая своим постояльцам более 130 разнообразных процедур. Рядом с санаторием оборудовано большое количество площадок для прогулок, бега, баскетбола, мини-гольфа.

В санатории осуществляется лечение гинекологических, кардиологических, неврологических и эндокринных заболеваний, а также болезней почек и опорно-двигательного аппарата.

Преимущества санатория:

- расположение в экологически чистой зоне;
- собственный лечебно-реабилитационный центр;
- собственная водолечебница (натриево-кальциевая минеральная вода);
- многопрофильность санатория;
- отличный выбор активностей.

Санаторий расположен в небольшом курорте Бирштонас. Доступна услуга трансфера.

Санаторий «Градиали Паланга» (Паланга)

Один из новых санаториев Паланги, который находится в очень красивом месте, рядом с морем и в окружении сосен. Оптимальное решение для тех, кто ищет спокойствия и уединения, надеясь сбежать подальше от городской суеты.

Основная специализация санатория – лечение дыхательной, нервной и эндокринной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Здесь предлагается широкий спектр услуг и лечебных программ, а также консультации врачей-реабилитологов, кинезиотерапевтов, психологов. Есть возможность заказа дополнительных программ.

Преимущества:

- удачное расположение;
- современный спа-центр;
- врачи разных профилей;
- комфортабельные номера;
- доступные цены.

Санаторий расположен в Паланге в пешей доступности к Балтийскому морю.

Санаторий Энергетикас Амбер Палас

Санаторий находится в Паланге в 10 минутах ходьбы от Балтийского моря. Морской воздух, аромат хвои и современные методики лечения обеспечивают высокую эффективность процедур. Постояльцам санатория доступно более 100 лечебных и косметических процедур.

В санатории лечат заболевания нервной, дыхательной и эндокринной систем, есть программы для восстановления опорно-двигательного аппарата и нормализации обменных процессов.

Преимущества санатория:

- современные лечебные процедуры (гидро-, эрго- и фитотерапия, различные виды массажа);
- доступные цены;
- отличное расположение;
- широкий спектр косметических процедур;
- янтарные процедуры.

Санаторий расположен в 11 км до центра Паланги, до аэропорта – 7 км.

В расположенных на территории Литвы санаториях традиционно предлагают провести лечебно-профилактические мероприятия по таким группам заболеваний:

- патологии желудочно-кишечного тракта;
- нарушения работы опорно-двигательной системы;
- сбои в деятельности сердечно-сосудистой системы;
- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- гинекологические проблемы и поддержка в вынашивании плода;
- восстановление утраченных функций мужской репродуктивной функции;
- дерматологические проблемы.

Основными действующими компонентами из местного арсенала природных ресурсов выступают такие натуральные соединения:

- белая глина,
- черные торфяные целебные грязи.

Применение этих природных минералов более чем широко:

- аппликации,
- обертывания,
- ванны,
- тампонады,
- сочетание с рефлексотерапией, электропроцедурами, мануальным и аппаратным массажем.

Активные вещества в составе грязи и глины обладают уникальным по силе потенциалом воздействия на организм человека, восстанавливая нарушенные функции.

В санаторно-курортных учреждениях Литвы пациенты могут воспользоваться и разнообразными минеральными водами. Они принимаются как внутрь, так и служат основой для купания в кислородных и жемчужных ваннах, купаний и выполнения комплексов лечебно-профилактических упражнений бассейнах с вытяжением и гидромассажем.

Наибольший авторитет при излечении ряда внутренних заболеваний желудочно-кишечного тракта заслужили воды Друскининкае, извлекаемые на поверхность земли с глубины свыше 300 метров.

Важно помнить, что перед началом лечения в санаториях Литвы все пациенты проходят комплексную диагностику с использованием современного оборудования. Дополнительно могут проводиться лабораторные исследования для определения точного диагноза и составления наиболее эффективной программы лечения.

Пребывание в санаториях Литвы запомнится пациентам и широким спектром сопутствующих культурно-массовых мероприятий. Так, учитывая рекомендации лечащего врача во многих санаторно-курортных заведениях в выходные дни, свободные от выполнения лечебных процедур, формируются туристические группы для посещения таких достопримечательностей страны как Каунасский замок, монастырь в Пажайслисе, дворец князей Масальских, Гору крестов, район Ужупис или Ворота Аушорс.

Литва известна на весь мир своими бальнеологическими курортами. Но сейчас всё больше туристов вы-

бирают жемчужину Прибалтики не только для лечения, но также отдыха и восстановления организма на спа-процедурах. Курорты Латвии предлагают своим постояльцам отличный выбор оздоровительных программ и действительно европейский уровень сервиса.

Хочется отметить, что курортология Литвы с каждым годом всё более активно развивается, регулярно открываются новые санатории с более современной базой, внедряются инновационные методики лечения и профилактики заболеваний. Жители стран Прибалтики и Европы выбирают латвийские курорты за первоклассное лечение и доступные цены [1–16].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Джанджугасова Е.А. Маркетинг туристских территорий. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 224 с.
2. Драчева Е.Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм. М.: КНОРУС, 2008.
3. Дурович А.П. Маркетинг в туризме. Минск: Новое знание, 2007.
4. Золотухин Н.Н., Коньков А.В. Показатели состояния организма при ишемической болезни сердца // Вестник восстановительной медицины. 2019. №3, с. 15–19.
5. Иванова Л.В., Разумов А.Н. Санаторно-курортное и восстановительное лечение // Сборник нормативно-правовых и методических материалов. М.: МЦФЭР, 2004.
6. Маньшина Н.В. Курортология для всех. За здоровьем на курорт. М.: Вече, 2007.
7. Нувахова М.Б. Лечебная физическая культура в лечении и профилактики инсульта // Физическая культура, спорт, наука и образование. Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2019. С. 141–146.
8. Нувахова М.Б., Одарушченко О.И. Медицинская реабилитация пациентов с двигательными и когнитивными нарушениями после инсульта в ранний восстановительный период // Учебное пособие по программе ординатуры по специальности 31.08.50 «Неврология». – Москва, 2019.
9. Одарушченко О.И., Шакула А.В. Психологическая реабилитация студентов с функциональными нарушениями осанки на основе методов телесно-ориентированной психотерапии // Вестник восстановительной медицины. 2016. №6 (76). с. 82–86.
10. Одарушченко О.И., Шакула А.В., Павлов А.И. Психологическая диагностика и реабилитация пациентов с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью // Вестник восстановительной медицины. 2019. №3. с. 59–64.
11. Парфенов А.А., Датий А.В., Лимонов В.И., Дубовский А.В. Санатории Карелии // Вестник восстановительной медицины. 2019. №5(93), с. 99–100.
12. Рачин А.П., Выговская С.Н., Нувахова М.Б., Кузюкова А.А., Рачин С.А. Дисфункциональные механизмы синдрома вегетативной дистонии у детей и подростков: от патогенеза к терапии (материалы к дискуссии) // Лечащий врач. 2018. № 9, с. 60.
13. Яковлев М.Ю., Фесюн А.Д., Датий А.В. Анализ основных проявлений метеопатических реакций больных // Вестник восстановительной медицины. 2019. №1 (89), с. 93–94.
14. Tourism and travel economic research. Russia. URL: <http://www.WTTC.travel>. (Дата обращения 10.09.2019)
15. Tourism statistic URL: http://www.epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Tourism_statistics (Дата обращения: 11.09.2019)
16. Tourism. Types of Tourism. URL: <http://www.englishonline.at/travel/tourism/tourism.htm> (Дата обращения: 03.09.2019)

REFERENCES:

1. Dzhandzhugasova E.A. Marketing turistских territorij. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. – 224 s.
2. Dracheva E.L. Special'nye vidy turizma. Lechebnyj turizm. M.: KNORUS, 2008.
3. Durovich A.P. Marketing v turizme. Minsk: Novoe znanie, 2007.
4. Zolotuhin N.N., Kon'kov A.V. Pokazateli sostoyaniya organizma pri ishemicheskoj bolezni serdca // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2019. №3, s. 15–19.
5. Ivanova L.V., Razumov A.N. Sanatorno-kurortnoe i vosstanovitel'noe lechenie // Sbornik normativno-pravovyh i metodicheskikh materialov. M.: MCFER, 2004.
6. Man'shina N.V. Kurortologiya dlya vsehkh. Za zdorov'em na kurort. M.: Veche, 2007.
7. Nuvahova M.B. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura v lechenii i profilaktiki insul'ta // Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie. Materialy III vserossijskoj nauchnoj konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu so dnya rozhdeniya olimpijskogo chempiona R.M. Dmitrieva. Pod redakciej S.S. Gulyaevoy, A.F. Syrovatskoj. 2019. S. 141–146.
8. Nuvahova M.B., Odarushchenko O.I. Medicinskaya reabilitaciya pacientov s dvigatel'nymi i kognitivnymi narusheniyami posle insul'ta v rannij vosstanovitel'nyj period // Uchebnoe posobie po programme ordinatory po special'nosti 31.08.50 «Nevrologiya». – Moskva, 2019.
9. Odarushchenko O.I., SHakula A.V. Psihologicheskaya reabilitaciya studentov s funkcional'nymi narusheniyami osanki na osnove metodov telesno-orientirovannoj psihoterapii // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2016. №6 (76). s. 82–86.
10. Odarushchenko O.I., SHakula A.V. Pavlov A.I. Psihologicheskaya diagnostika i reabilitaciya pacientov s gastroezofageal'noj refluksnoj boleznyu // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2019. №3. s. 59–64.
11. Parfenov A.A., Datij A.V., Limonov V.I., Dubovskij A.V. Sanatorii Karelii // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2019. №5(93), s. 99–100.
12. Rachin A.P., Vygovskaya S.N., Nuvahova M.B., Kuzyukova A.A., Rachin S.A. Disfunkcional'nye mekhanizmy sindroma vegetativnoj distonii u detej i podrostkov: ot patogeneza k terapii (materialy k diskussii) // Lechashchij vrach. 2018. № 9, s. 60.
13. Yakovlev M.YU., Fesyun A.D., Datij A.V. Analiz osnovnyh proyavlenij meteopaticeskikh reakcij bol'nyh // Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2019. №1 (89), s. 93–94.
14. Tourism and travel economic research. Russia. URL: <http://www.WTTC.travel>. (Data obrashcheniya 10.09.2019)
15. Tourism statistic URL: http://www.epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Tourism_statistics (Data obrashcheniya: 11.09.2019)
16. Tourism. Types of Tourism. URL: <http://www.englishonline.at/travel/tourism/tourism.htm> (Data obrashcheniya: 03.09.2019)

Контакты:

Нувахова Маргарита Борисовна. E-mail: NuvahovaMB@nmicrk.ru

