**Sveikatos ekspertas paneigė populiarius mitus apie sanatorinį gydymą**

**Nemaža dalis Lietuvos gyventojų savaitgalius ar atostogas renkasi praleisti šalies sanatorijose, kur mėgaujasi įvairiomis procedūromis. Sveikatos specialistai sako pastebintys, kad nors sanatorijos populiarumo trūkumu nesiskundžia, sveikatinimąsi jose vis dar supa nemažai įvairių mitų – nuo tokių, kad sanatorinis gydymas nepagerins sveikatos, iki įsitikinimų, kad be „kelialapio“ į sanatoriją važiuoti išvis negalima.**

„Į sanatorijas žmonės vyksta skirtingais tikslais. Vieni – reabilitacijai po traumų ar ligų, gavę siuntimus iš gydytojų, kiti – atsipalaiduoti ar sustiprinti organizmą, treti – smagiai praleisti laiką su šeima. Natūralu, kad ne visi įsigilina, kas yra sanatorinis gydymas, kam jo reikia ir kuo naudingos gydomosios procedūros, todėl ir kyla įvairių įsitikinimų, kurie ne visi ir ne visada yra teisingi“, – komentuoja „Eglės sanatorijos“ Medicinos vadovas Kęstutis Skauminas.

**Mitas Nr. 1. Savaitgalis sanatorijoje prilygsta sanatoriniam gydymui**

Populiarus pasirinkimas sanatorijoje praleisti savaitgalį, pasak pašnekovo, nors ir nėra tikras sanatorinis gydymas, tačiau teigiamas poveikis organizmui bus jaučiamas.

„Sanatorijos paprastai įsikūrę kurortinėse vietovėse, kuriose gausu moksliškai ištirtų, natūralių sveikatą gerinančių gamtinių veiksnių, tokių kaip mineralinis vanduo, gydomasis purvas, miškai bei gražus kraštovaizdis. Taigi, į sanatoriją atvykus tik savaitgaliui, tikėtina, vis tiek bus juntamas natūralių gamtinių gydomųjų veiksnių teigiamas poveikis. Nervų sistema ir raumenys atsipalaiduos vien todėl, kad atsidursite gyvosios gamtos apsuptyje, organizmą veiks medžių išskiriamos biologiškai aktyvios medžiagos fitoncidai, turėsite galimybę pailsėti. Jeigu tas porą dienų žmonės dar pasinaudoja gydytojo rekomenduotomis procedūromis, organizmas patiria ir veiksnių, naudojamų fizioterapijoje, kompleksinį teigiamą poveikį“, – sako K. Skauminas.

Tiesa, po savaitgalio sanatorijoje poveikis organizmui išliks ne taip ilgai, kaip būtų po sanatorinio gydymo. Pašnekovas aiškina, kad gydomųjų veiksnių sukeltos organizmo atsakomosios reakcijos turi tam tikras fazes ir etapus, tad organizmas turi spėti prie jų adaptuotis. Šiuo metu vyrauja nuostata, jog bet kurios procedūros išliekančiam poveikiui pasiekti reikia procedūrą atlikti bent 5 kartus, o per savaitgalį to suspėti neįmanoma.

**Mitas Nr. 2. Neverta važiuoti į sanatoriją, masažas ir įvairios procedūros atliekamos daug kur**

Pasak K. Skaumino, viskas priklauso nuo to, kokių paslaugų norima ir kokio tikslo siekiama. Toli gražu ne visuose miestuose galima rasti mineralines vonias ar gydomąjį purvą. Be to, norint, kad pasirinktos procedūros poveikis būtų maksimaliai efektyvus, būtina žinoti gydomųjų veiksnių savybes, indikacijas ir kontraindikacijas, dėl kurių reikia konsultuotis su fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoju.

„Ne visose įstaigose, kurios teikia įvairias sveikatinimo procedūras, dirba tokie gydytojai. Vertėtų pastebėti, kad vienas pamatinių sanatorinio kurortinio gydymo principų – visuminis požiūris į žmogų ir jo sveikatą, o geriausias poveikis yra kompleksiškas veiksnių taikymas. Būtent šio kompleksinio poveikio ir pritrūks, jeigu tikslas bus tik masažas arba mineralinė vonia“, – tikina jis.

Kartais žmonės skeptiškai žiūri į tai, kad įvairios procedūros sanatorijose trunka ganėtinai trumpai, keliolika minučių, ir mano, jog dėl to jos nėra labai veiksmingos. Visgi K. Skauminas akcentuoja, kad atskirų procedūrų trukmė nėra vienintelis veiksnys, lemiantis galutinį jų poveikį.

„Sanatorijoje gydymas yra skiriamas fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo, parinktas procedūrų derinys sudaromas iš skirtingų gydomųjų veiksnių grupių, numatoma iki 5-6 procedūrų per dieną, procedūros pakartojamos tam tikrą kiekį kartų. Tokiu būdu pasiekiamas kompleksinis juntamas poveikis organizmui“, – teigia „Eglės sanatorijos“ atstovas.

**Mitas Nr. 3. Sanatorijoje praleistas laikas sveikatos nesugrąžins, tai labiau „pasižaidimas“**

K. Skauminas įsitikinęs – tūkstančiai žmonių, pabuvojusių sanatorijoje sveikatinimo ir ligų prevencijos tikslais bent savaitę ar dvi, pasakytų, jog tai yra visiškas mitas. Sanatorinio kurortinio gydymo tradicijos siekia šimtmečius, be to, yra atliekami sanatorinio gydymo poveikio sveikatai tyrimai.

„Lietuvoje tokių tyrimų taip pat yra. Neseniai mūsų sanatorija kartu su keliomis kitomis dalyvavo Klaipėdos universiteto vykdytame gamtinių išteklių panaudojimo sveikatos gerinimui moksliniame tyrime. Jo rezultatai parodė, jog stresas ir su juo susiję požymiai sumažėja jau po 3 intensyvaus kombinuoto sanatorinio gydymo dienų, bei įrodė, jog gamtos terapija teigiamai paveikė žmonių pažintines funkcijas, miego kokybę ir darbingumą“, – vardija jis.

**Mitas Nr. 4. Sanatorinis gydymas tinka ir yra reikalingas tik senjorams**

Nuomonė, jog sanatorijos skirtos senjorams, yra vienas iš labiausiai paplitusių mitų – neva jaunam ar vidutinio amžiaus žmogui ten nėra ką veikti. K. Skauminas ragina nedaryti tokių išvadų, ir sako, kad sanatorinis gydymas gali būti vienodai naudingas ir reikalingas tiek jaunimui, tiek senjorams.

Daug senėjimą lemiančių veiksnių mus veikia nuo jaunystės: lėtinis stresas, greitas gyvenimo tempas, noras nuolat būti „prisijungus“, tarša, lėtiniai uždegimai, kai kurie genetiniai veiksniai.

„Deja, dabartinės jaunos kartos fizinės sveikatos būklė nepatenkinama, apie tai atvirai kalba pedagogai, tai patvirtina ir šauktinių į kariuomenę sveikatos patikrinimo rezultatai. Jaunų žmonių sergamumo ir traumatizmo lygis yra gana aukštas, be to, yra nustatyta, jog jų atsparumas perdegimui yra žemesnis nei brandaus amžiaus žmonių. Todėl savo sveikata pasirūpinti niekada ne per anksti“, – sako pašnekovas.

**Mitas Nr. 5. Be siuntimo į sanatoriją važiuoti negalima**

Kadangi dažniausiai sanatorijos yra sveikatinimo ir reabilitacijos įstaigos, daugeliui atrodo, kad be siuntimo, arba liaudiškai „kelialapio“, į jas nepakliūsi. Anot K. Skaumino, tai nėra visiškas mitas, nes nors sanatorijos priima visus norinčius, daliai žmonių siuntimas yra reikalingas.

„Juo pasirūpinti reikėtų tiems žmonėms, kuriems būtina medicininė reabilitacija ir kurie nori pasinaudoti privalomojo socialinio draudimo fondo finansavimu šios paslaugoms apmokėti. Tai, ką visuomenėje vadiname sanatoriniu gydymu, medicinoje atitinka antirecidyvinio sanatorinio gydymo sąvoką. Siuntimo šiam gydymui reikia tik vaikams, nes, pagal dabartinį reglamentavimą, tik jiems valstybė gydymą apmoka. Suaugusieji sanatoriniam gydymui gali atvykti be siuntimo, nes jiems šiuo metu šis gydymas Lietuvoje valstybės nefinansuojamas“, – aiškina jis.

Tiesa, net ir be siuntimo atvykusiems į sanatoriją gyventojams yra skiriama gydytojo konsultacija, nes sanatorijoje, skirtingai nei tik SPA paslaugas teikiančiose įstaigose, yra labai daug veiksmingų procedūrų, kurių negalima skirti be gydytojo konsultacijos.

Gydytojo konsultacija reikalinga, kad būtų įvertintos indikacijos ir kontraindikacijos, laikomasi medicininių taisyklių derinant įvairias procedūrų grupes, numatomas galimas pašalinis poveikis, parinktas tinkamas procedūrų derinys prevenciniam poveikiui pasiekti.