Pranešimas žiniasklaidai

2025-12-08

**Lėtinių kvėpavimo takų ligų gydymas druska: haloterapija ne tik atpalaiduoja bronchus, bet ir saugo kvėpavimo takus nuo infekcijų**

**Haloterapija pastaruoju metu sulaukia vis daugiau visuomenės dėmesio. Gydymas druska praverčia ne tik ieškantiems natūralių ir efektyvių būdų stiprinti organizmą, bet ir siekiantiems lengviau kontroliuoti lėtines kvėpavimo takų ligas, tokias kaip astma bei lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL). Plačiau apie haloterapiją ir jos naudą pasakoja Elektrėnų šeimos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“) šeimos gydytojas Justinas Gerulis.**

„Haloterapija – tai sauso druskos aerozolio įkvėpimas kontroliuojamoje aplinkoje, dažniausiai specialiuose druskos kambariuose ar saunose. Smulkios druskos dalelės gerina natūralų kvėpavimo takų apsivalymo mechanizmą – mukociliarinį klirensą, mažina gleivių klampumą ir pasižymi lengvu priešuždegiminiu poveikiu. Dėl to kvėpavimo takai lengviau išsivalo, sumažėja dirginimas ir žmogui tampa lengviau kvėpuoti“, – sako šeimos gydytojas.

**Turi priešuždegiminį poveikį**

Haloterapijos poveikis grindžiamas tuo, kad smulkios druskos dalelės, patekusios į kvėpavimo takus, padeda juos išvalyti. Druska pritraukia drėgmę, todėl gleivės tampa skystesnės ir lengviau pasišalina. Dėl to kvėpuoti tampa paprasčiau, sumažėja dirginimas ir sausumo pojūtis. Druskos aerozolis gali turėti ir lengvą priešuždegiminį bei antibakterinį poveikį.

Kliniškai nustatyta, kad taikant haloterapiją gali pagerėti kai kurie LOPL pacientų kvėpavimo funkcijos rodikliai, sumažėti ligos paūmėjimų dažnis ir pagerėti kasdienė savijauta. „Haloterapijoje naudojamas sausas druskos aerozolis be vaistinių medžiagų, o įprastos inhaliacijos medicinoje atliekamos naudojant tiksliai dozuojamus bronchodilatatorius, kortikosteroidus ar hipertoninį druskos tirpalą. Todėl haloterapija padeda palengvinti simptomus, tačiau nepakeičia medikamentinio gydymo“, – tikina J. Gerulis.

LOPL gydymui dažniausiai naudojami trijų tipų inhaliatoriai: aerozoliniai (MDI), milteliniai (DPI) ir vadinamieji „soft-mist“ inhaliatoriai, išpurškiantys lėtą ir į plaučius lengvai patenkantį rūką. Visi šie tipai yra veiksmingi, tačiau jų efektyvumas priklauso nuo teisingos naudojimo technikos. Inhaliatoriai LOPL sergantiems pacientams padeda slopinti dusulį, gerina fizinį pajėgumą ir kasdienę gyvenimo kokybę. Ilgo veikimo bronchodilatatoriai ir jų deriniai mažina ligos paūmėjimų dažnį ir hospitalizacijų riziką, o kartu lėtina plaučių funkcijos blogėjimą.

**Sergant astma taikoma ypač atsargiai**

Šeimos gydytojas pasakoja, kad haloterapijos nauda sergantiesiems astma yra ribota ir labai individuali, todėl šis metodas medicinoje vertinamas atsargiai. Smulkios druskos dalelės padeda drėkinti ir skystinti kvėpavimo takų gleives, todėl jos lengviau pasišalina, sumažėja užgulimo ar „apsunkusio“ kvėpavimo pojūtis. Druskos aerozolis taip pat gali trumpam sumažinti bronchų gleivinės paburkimą ir dirginimą, dėl to palengvėja kvėpavimas ir sumažėja sausas kosulys. Vis dėlto, pasak šeimos gydytojo, sergant astma pagrindine gydymo priemone išlieka inhaliaciniai vaistai.

„Norintys išbandyti haloterapiją, tai gali daryti stabilios ligos kontrolės metu, kai astmos simptomai yra gerai valdomi ir nėra paūmėjimo požymių. Vis dėlto procedūrą svarbu rinktis atsargiai, nes daliai pacientų druskos aerozoliai gali sukelti bronchų dirginimą ar hiperreaktyvumą“, – sako J. Gerulis.

**Ligų prevencijai padeda ir kasdienių įpročių pokyčiai**

J. Gerulis atkreipia dėmesį, kad haloterapija netaikoma sergant nekontroliuojama astma, susiduriant su dažnais bronchų spazmais ar ūmių kvėpavimo takų infekcijų metu.

„Daliai žmonių druskos procedūros gali sustiprinti kosulį ar sukelti alergines reakcijas, todėl prieš pradedant tokį gydymą visuomet geriausia pasitarti su savo šeimos gydytoju“, – sako Elektrėnų šeimos klinikos „Meliva“ šeimos gydytojas J. Gerulis.

Haloterapija yra tik viena iš papildomų LOPL ir astmos kontrolės priemonių. Ne mažiau didelę įtaką tam turi kasdieniai įpročiai. Rūkymas išlieka vienu svarbiausių LOPL progresavimo veiksnių, nes nuolat dirgina plaučių epitelį. Fizinis aktyvumas padeda gerinti fizinį pajėgumą, mažina paūmėjimų riziką ir prisideda prie geresnės gyvenimo kokybės. Oro kokybė taip pat svarbi – didesnė tarša siejama su dažnesniais astmos paūmėjimais, hospitalizacijomis ir sunkiau valdomais LOPL simptomais. Todėl, anot J. Gerulio, verta atkreipti dėmesį į aplinkos veiksnius ir, kiek įmanoma, juos koreguoti.