

ИНФОРМИРАНОСТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА ОТНОСНО ЗНАЧЕНИЕТО НА ТАЛАСОТЕРАПИЯТА ЗА УКРЕПВАНЕ И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Анна Георгиева, Симона Стоянова, Росица Георгиева, Кристина Арnaudова

*Катедра „Здравни грижи“, Факултет по обществено здравеопазване,
Медицински университет – Варна*

AWARENESS OF ELDERLY PEOPLE REGARDING THE IMPORTANCE OF THALASSOTHERAPY FOR STRENGTHENING AND RESTORING HEALTH

Anna Georgieva, Simona Stoyanova, Rositsa Georgieva, Kristina Arnaudova

Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Таласотерапията е един от популярните алтернативни лечебно-профилактични методи. Позната от дълбока древност, тя не е загубила своето значение и днес. Използвайки лечебните фактори на морето, таласотерапията съдейства за укрепване и възстановяване на здравето на човека във всички възрастови периоди от неговия живот.

Цел: Целта на настоящата разработка е да се проучи информираността на възрастните хора относно значението на таласотерапията за укрепване и възстановяване на здравето.

Материали и методи: Приложени са анализ на литературни източници и анкетен метод. Проучено е мнението на 85 респонденти през месец май 2024 г. чрез пряка индивидуална анонимна анкета. Приложен е графичен анализ за визуализиране на наблюдаваните процеси и явления. За създаване на графиките е използван Microsoft Office.

Резултати: Повече от половината от възрастните хора споделят, че имат заболявания на опорно-двигателния апарат, а останалите – заболявания на дихателната и сърдечносъдовата система. Две трети от анкетираните са информирани за успокояващия ефект на звука на морето по отношение на нервната система и за полезните ефекти на морската вода върху дихателната система. Преобладаващата част от респондентите потвърждават знания за съдържанието на минерали в морската вода, които действат благоприятно на костно-ставния апарат.

ABSTRACT

Introduction: Thalassotherapy is a popular alternative method for treatment and prevention. Known since ancient times, it remains significant even today. Using the healing properties of the sea, thalassotherapy strengthens and restores health across all age groups.

Aim: The objective is to investigate the awareness of elderly people regarding the importance of thalassotherapy for strengthening and restoring health.

Materials and Methods: An analysis of literary sources and a survey method were applied. The opinions of 85 respondents were studied in May 2024 through a direct, individual, anonymous survey. Graphical analysis was used to visualize the observed processes and phenomena, with Microsoft Office utilized for creating graphics.

Results and Discussion: More than half of the elderly respondents reported having musculoskeletal diseases, while the rest cited respiratory and cardiovascular conditions. Two-thirds of the respondents were aware of the calming effect of the sound of the sea on the nervous system and the beneficial effects of seawater on the respiratory system. The majority of respondents acknowledged the mineral content of seawater, which positively impacts the bone-joint system.

Conclusion: Thalassotherapy plays a vital role in strengthening and restoring the health of elderly individuals. The multiple positive effects of the sea should be promoted and utilized to enhance the bio-psychosocial well-being and improve the quality of life of older people.

Keywords: elderly, health, awareness, thalassotherapy

Заклучение: *Таласотерапията има своето важно значение за укрепване и възстановяване на здравето на възрастните хора. Множеството положителни въздействия на морето трябва да бъдат популяризирани и рационално използвани за подобряване на био-психо-социалното благополучие и повишаване на качеството на живот на възрастните хора.*

Ключови думи: *възрастни хора, здраве, информираност, таласотерапия*

ВЪВЕДЕНИЕ

Таласотерапията е един от популярните алтернативни лечебно-профилактични методи. Позната от дълбока древност, тя не е загубила своето значение и днес (1,4,8).

Терминът „таласотерапия“ произхожда от древногръцките думи *thalassa* - „море“, и *therapia* - „лечение“ (3).

Използвайки лечебните фактори на морето, таласотерапията съдейства за укрепване и възстановяване на здравето на човека във всички възрастови периоди от неговия живот.

Таласотерапията е комплекс от методи за лечение и профилактика, използващи лечебни фактори на морето или океана. Тя прилага силата на морския биоклимат, морската вода, калта, водораслите, пясъка и други вещества като планктон, като ги използва заедно или поотделно, за да осигури множество ползи за здравето (1,3).

Съдържащите се минерали, витамини, соли и други полезни вещества в морската вода подобряват кръвообращението, повишават и балансират обмяната на вещества в организма, както и подсилват имунната система, поддържайки паралелно с това и хормоналния баланс (6). Възрастните често се възползват от морското лечение, като се потапят в богатата на морето и природата около него. Този контакт с морската вода и въздуха им помага да се почувстват по-освежени и възстановени (9). То помага за облекчаването на ставните им болки, дава възможност за релаксация, подобрява дихателната функция и намалява стреса и напрежението (5,7,3). Времето, прекарано близо до морето, има благотворен ефект върху психическото здраве, като помага за намаляване на стреса и тревожността. Това не е само поради контакта с водата, но и поради благоприятните ефекти на морския въздух (7). Данните от научната литература доказват, че таласотерапията е цялостен подход към подобряване

на здравето и благополучието чрез използване на природните богатства на морето (1,3,4,9).

ЦЕЛ

Целта на настоящата разработка е да се проучи информираността на възрастните хора относно значението на таласотерапията за укрепване и възстановяване на здравето.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

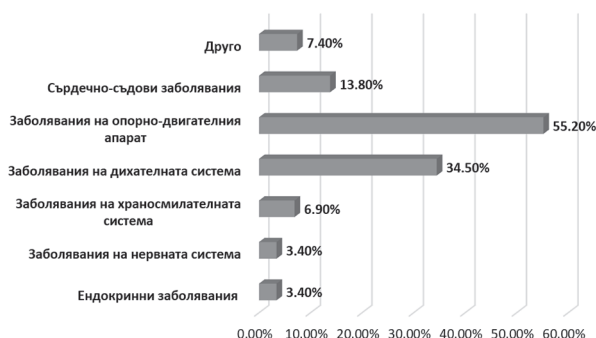
Приложени са анализ на литературни източници и анкетен метод. Проучено е мнението на 85 респонденти през месец май 2024 г. чрез пряка индивидуална анонимна анкета. Приложен е графичен анализ за визуализиране на наблюдаваните процеси и явления. За създаване на графиките е използван Microsoft Office.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Преобладаващата част от участниците в нашето проучване са жени (57,90%). Мнозинството от респондентите са на възраст между 60 и 74 г., сравнително по-малко са тези над 75 г.

Таласотерапията стимулира работата на всички системи и органи в тялото и оказва положително влияние върху различните заболявания на възрастните (4,9). По-голямата част от респондентите споделят, че имат заболявания на опорно-двигателния апарат (55,2%), една трета от анкетираните - заболявания на дихателната система, а 13,8% са със сърдечносъдови заболявания (фиг. 1).

Попитахме възрастните хора, участващи в проучването, ако им бъде назначено, къде биха провели своето морелечение. Преобладаващата част от тях предпочитат да укрепват и възстановяват здравето си в морски курорт на свободен прием (54,30%), следвани от тези, които избират да се възползват от програмите на Националния



Фиг. 1. Заболявания на респондентите (Резултатите надвишават 100%, тъй като респондентите са дали повече от един верен отговор.)

осигурителен институт (НОИ) в хотелите и балнеохотелите на морския бряг (25,70%) и на последно място в специализирани болници за рехабилитация, също край морето. Провеждането на морелечение включва различни процедури и дейности, като къпане в морската вода и приложение на морска кал, известна със своите лечебни свойства за кожата и ставите. Допълнително се предлагат хидротерапевтични сесии и хидромасажи, които помагат за подобряването на кръвообращението. Физическата активност на открито като плажни спортове и разходки също е важна част от програмата за морелечение.

Мнозинството от респондентите са информирани за ползите от звука на морето (70,3%), а една трета от анкетираните не са наясно с предимствата му (29,7%). Морето е научно доказан лек срещу стреса. Научните изследвания показват, че слушането на звука стимулира производството на хормони, свързани с релаксацията, като серотонин и допамин. Те подпомагат усещането за благополучие и удовлетворение. Първо, слушането на морския шум има успокояващ ефект върху нервната система, което намалява стреса и напрежението. Този релаксиращ звук може да помогне и за по-добър сън, като подпомага по-бързото заспиване и постигането на по-дълбок и качествен сън (7). Освен това звукът на морето може да помогне на хората да се съсредоточат по време на медитация или други практики за релаксация. Този приятен фонен звук има способността да успокоява и да улеснява влизането в медитативно състояние. И не на последно място някои изследвания показват, че слушането на звука на морето може да намали кръвното налягане и да подобри циркулацията, което е от полза за здравето на сърцето и кръвоносната система (3,5,7). Освен това звукът на морето отвлича

вниманието от негативните мисли и предизвиква по-спокойно състояние на ума (9).

Морската вода съдържа минерали и соли, които имат благоприятно въздействие върху дихателните пътища. Те помагат за втечняване на секретите в бронхите и облекчават отхрачването при състояния като бронхит, астма и ХОББ (4). Близостта до морето позволява на хората да дишат по-свеж въздух, който може да помогне за почистване на бронхите от прах и алергени (9). Освен това въздухът на морето е богат на солени пръски, които могат да имат антисептично действие и помагат за почистването на мукозната обвивка за намаляването на възпалителните процеси (6). Плуването в морската вода например е отлична форма на упражнение, която укрепва дихателните мускули и подпомага по-добрата вентилация (2).

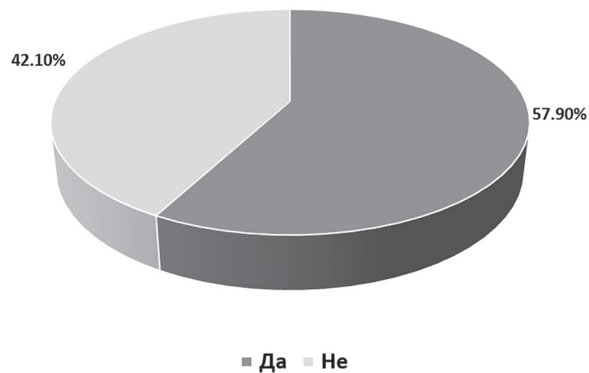
С полезните ефекти от морската вода върху дихателната система за запознати 65,80% от анкетираните, докато останалите споделят, че не знаят за свойствата ѝ (фиг. 2).



Фиг. 2. Информираност на респондентите за ползата от морската вода

Морската вода се състои от различни минерали като йод, натрий, калций, силиций и магнезий, които тялото може да абсорбира чрез кожата, когато влезе в контакт с нея по време на морелечението (8). Магнезият участва в метаболизма на калция и има ключова роля в образуването на костна тъкан. Калцият е основният минерал, помагач за здравината на костите. Той способства да се поддържа костната плътност и да се предотврати развитието на остеопороза и други костни заболявания. Тези и още минерали в морската вода намаляват възпаленията и болката в ставите, като същевременно допринасят за по-голямата мобилност и комфорт при възрастните хора (5,8). За нас представляваше интерес каква е информираността на участващите в на-

шето проучване възрастни хора за съдържанието на минерали в морската вода, водещо до благоприятно влияние на костите и ставите. Повече от половината от респондентите потвърждават с отговорите си, че знаят за съдържанието на минерали в морската вода, които действат благоприятно на костите и ставите (57,9%), а 42,1% не са запознати (фиг. 3).



Фиг. 3. Информираност на респондентите за съдържанието на минерали в морската вода, водещи до благоприятно влияние на костите и ставите

Резултатите от собствено проведеното проучване ни дават основание да направим следните изводи:

1. По-голямата част от респондентите споделят, че имат заболявания на опорно-двигателния апарат (55,2%), една трета от анкетираните - заболявания на дихателната система, а 13,8% са със сърдечносъдови заболявания.
2. Преобладаващата част от анкетираните предпочитат да укрепват и възстановяват здравето си в морският курорт на свободен прием (54,30%), следвани от тези, които избират да се възползват от програмите на Националния осигурителен институт в хотелите и балнеохотелите на морския бряг (25,70%) и на последно място - в специализирани болници за рехабилитация, също край морето.
3. Мнозинството от респондентите са информирани за ползите от звука на морето (70,3%), а една трета от анкетираните не са наясно с предимствата му (29,7%).
4. С полезните ефекти от морската вода върху дихателната система са запознати 65,80% от анкетираните, докато останалите споделят, че не знаят за свойствата ѝ.
5. Повече от половината от респондентите потвърждават с отговорите си, че знаят за съдържанието на минерали в морската вода,

които действат благоприятно на костите и ставите (57,9%), а 42,1% не са запознати.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таласотерапията има своето важно значение за укрепване и възстановяване на здравето на възрастните хора. Множеството положителни въздействия на морето трябва да бъдат популяризирани и рационално използвани за подобряване на био-психо-социалното благополучие и повишаване на качеството на живот на възрастните хора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Димитрова, И., Александрова, В., Ставрев, Д., Приноси на варненски лекари в областта на морелечението. Проф. д-р Параскев Стоянов, Културното наследство на Варна, 2017; 116-121
2. Ежов, В. В. Физическая активность в программах талассотерапии на приморских курортах. Оригинальные исследования. 2020; 2(3): 40-48. DOI: 10.26211/2658-4522-2020-2-3-40-4
3. Игнатова, А. Какво е таласотерапия или как морето ни лекува?. Puls.bg 2017. <https://www.puls.bg/alternativna-meditsina-c-44/kakvo-e-talasoterapiia-ili-kak-moreto-ni-lekuva-n-28059>
4. Стаматов, С. – Морелечение: Таласотерапия, Варна, Издателство: Бряг-принт, 1997г.
5. Хорошева, Е. Особенности санаторно-курортного лечения пациентов пожилого и старческого возраста. <https://www.sanatoriums.com/ru/blog/142-osobennosti-sanatorno-kurortnogo-lecheniya-patsientov-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta>
6. Cobb C. What is thalassotherapy and what are the benefits? <https://www.medicalnewstoday.com/articles/thalassotherapy#summary>
7. Koroglu, S., Yildiz, M. Effectiveness of hydrotherapy and balneotherapy for anxiety and depression symptoms: a meta-analysis. Curr Psychol. 2024. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06062-w>
8. Munteanu C, Munteanu D. Thalassotherapy today. Balneo Research Journal 10(Vol 10 No. 4):440-444.
9. Rosarito B.C. Thalassotherapy for the elderly. 2023. <https://casamarseniorliving.com/thalassotherapy-for-the-elderly/>

Анна Георгиева
Факултет по обществено здравеопазване
бул. „Цар Освободител“ 84
Варна, 9000
e-mail: anngebg@gmail.com