

## ТАЛАСОТЕРАПИЯ ПРИ БРЕМЕННИ

Цветомира Цветанова<sup>1</sup>, Симона Андреева<sup>1</sup>, Тодорка Боева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Студент, УС „Медицинска сестра“, Катедра по здравни грижи,  
Факултет по обществено здравеопазване, Медицински университет – Варна

<sup>2</sup>Катедра по здравни грижи, Факултет по обществено здравеопазване,  
Медицински университет – Варна

## THALASSOTHERAPY AWARENESS AMONG PREGNANT WOMEN

Tsvetomira Tsvetanova<sup>1</sup>, Simona Andreeva<sup>1</sup>, Todorka Boeva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student, TS Midwife, Department of Nursing Care, Faculty of Public Health,  
Medical University of Varna

<sup>2</sup>Department of Nursing Care, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

### РЕЗЮМЕ

Таласотерапията произлиза от гръцката думата „thalassa“, която означава море. Терапията се основава на ползите от богатата на минерали морска вода и морска среда като водорасли, морска кал, пясък, морски бриз и т.н.

**Цел:** Да се проучи информираността на бременните жени относно методите на таласотерапията и нейното приложение по време и след бременност.

**Материали и методи:** В настоящото проучване участват 229 бременни в различен срок на бременността. Приложен е анкетен и документален метод.

**Резултати и обсъждане:** Резултатите от направеното проучване сочат, че голяма част от анкетираните бременни не са достатъчно информирани относно възможностите, които предлагат методите на таласотерапията. Положителен е фактът, че голяма част от респондентите изразяват желание за обогатяване на знанията си за този вид терапия. Женска консултация (лекар, акушерка) и АГ-кабинет (лекар) са посочени като основните източници за предоставяне на информация. Сред водещите фактори, които оказват влияние за неизползването на таласотерапията, са непознаването на метода и страхът от страничните действия. От анализа на получените резултати и от установените ползи на лечебните свойства на морската вода, морските продукти и морската сре-

### ABSTRACT

Thalassotherapy, originating from the Greek term „thalassa“ meaning sea, harnesses the therapeutic potential of mineral-rich seawater and marine elements such as seaweed, sea mud, sand, and sea breeze.

**Objective:** To study the awareness of pregnant women about the methods of thalassotherapy and their application during and after pregnancy.

**Materials and methods:** The study involved 229 pregnant women at various pregnancy stages, utilizing surveys and documentary analysis as research tools.

**Results and Discussion:** The findings highlight that a considerable portion of surveyed pregnant women lack adequate awareness of the benefits provided by thalassotherapy techniques. Encouragingly, a significant number of respondents express interest in deepening their understanding of this therapeutic approach. Primary sources of information include consultations with healthcare professionals (doctors, midwives) and medical offices. Factors hindering thalassotherapy adoption include limited familiarity with the method and concerns about potential side effects. Recognizing the healing properties of seawater and marine elements, the study emphasizes the necessity of promoting thalassotherapy methods.

**Conclusion:** The study's outcomes lead to several conclusions. Firstly, pregnant women generally lack familiarity with thalassotherapy methods. However, the positive aspect lies in their willingness to explore and receive additional information about its utilization during and post-pregnancy. This underscores

да се очертава необходимостта от промотиране на методите на таласотерапията.

**Заключение:** Получените резултати дават основание да се направят следните заключения: бременните не са запознати с методите на таласотерапията. Положителен е фактът, че анкетираните изразяват готовност за получаване на допълнителна информация и прилагане на таласотерапията по време на бременност и след нея. Промоцията на здравето, превенцията и профилактиката са част от акушерските компетентности.

**Ключови думи:** таласотерапия, информация, бременност, профилактика, акушерка

*the role of midwifery in health promotion, prevention, and proactive care.*

**Keywords:** *thalassotherapy, information, pregnancy, prevention, midwife*

## ВЪВЕДЕНИЕ

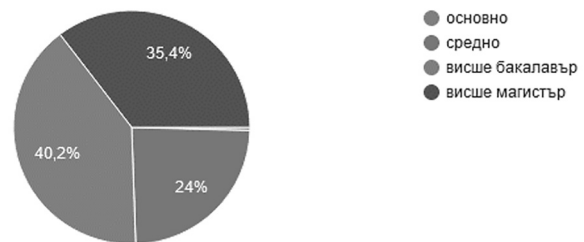
Морския въздух, слънцето и морската вода са били първите мощни лечебни и профилактични средства, ползвани дълбоко в древността. Контактът с морската вода, пясъкът и/или лечебна кал, методическото излагане на слънце, както и на факторите на околната среда (атмосфера, температура, влажност, вятър, въздушно налягане) стоят в основата на прилаганите днес лечебни процедури. Таласотерапията произлиза от гръцката думата «thalassa», която означава море. Таласотерапията (морелечение) обхваща терапевтичното и профилактичното приложение на морска вода, кал (пелоидотерапия), водорасли (алготерапия), пясък (псамотерапия), луга, слънчеви лъчи и морски климат като цяло. Елементи като магнезий, калий, калциеви сулфати и натрий, открити в морската вода, се смята, че се абсорбират през кожата и също са полезни за добрия терапевтичен отговор към таласотерапията. Сутрин, преди изгрев слънце, въздухът на морския бряг е богат на озон и отрицателни йони и йод, отделен в газообразно състояние от морските водорасли. Провеждането на лечение, базирано на морските климат и ресурси, трябва да бъде консултирано от здравен специалист поради наличие и на противопоказания.

## ЦЕЛ

Да се проучи информираността на бременните жени относно методите на таласотерапията и нейното приложение по време и след бременност. Проведено е анонимно онлайн анкетно проучване през месец април 2023 г., обработени и анализирани са резултати от 229 анкетни карти.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

В проучването участват бременни в различен срок на бременността, най-много са тези с висше образование степен бакалавър (40,2%), следвани от висшистите с магистърска степен (35,4%). Най-малко са представителите със средно образование (24%) (фиг. 1).



Фиг. 1. Образование

От проучените данни се установи, че 92,1% от анкетираните не са запознати с възможностите, които предлагат методите на таласотерапията, само 6,6% декларира, че са информирани с приложението на метода по време на бременност (фиг. 2).

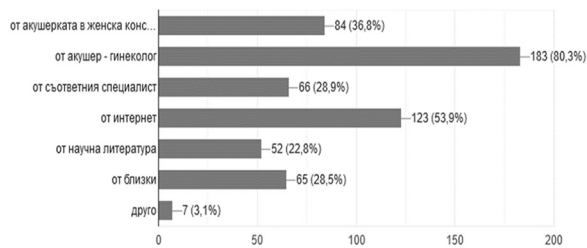


Фиг. 2. Информираност за методите на таласотерапията по време на бременност

Проучването установи, че жените получават информация за методи на морелечението на първо място от акушер-гинеколог, на второ място е интернет, който по обективни причини не може да бъде надежден източник.

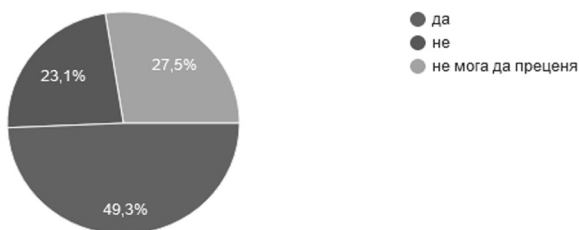
Тъй като повечето жени черпят информация от няколко места, те са посочили повече от един отговор. АГ-кабинетът като източник (респ. лекарят специалист) е представен в 80,3% от отговорите, следвани от интернет източници с 53,9%. Акушерката като подходящ съветник са отбелязали 36,8% от отговорилите, с почти равни дялове са съответният специалист 28,9% и близките 28,5%.

Научната литература са посочили 22,8 % от отговорилите. Отговор „друго“ е даден от 3,1% (фиг. 3).



Фиг. 3. Основни източници за информация по време на бременността

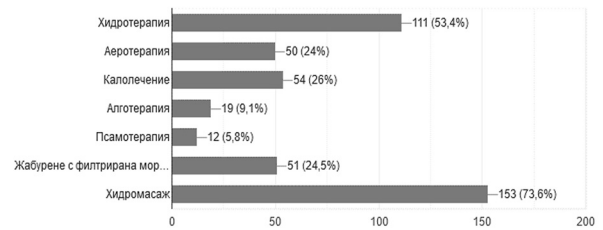
Резултатите сочат, че почти половината от респонденти оценяват ползите от таласолечението и използват или биха използвали този вид лечение (49,3%). Тези, които не биха използвали свойствата на морската вода, морските продукти и морската среда, са 23,1%. По-малко от 1/3 не могат да преценят дали биха приложили таласотерапията (фиг. 4).



Фиг. 4. Нагласи за използване на методите на таласотерапията по време на бременност

Методите на таласотерапията са разнообразни, а често могат да се прилагат и в комбинация. При анализа на резултатите относно избора на метод се установи, че респондентите са посочили повече от един метод. Хидротерапията и хидромасажът са сред водещите методи, които бременните използват или биха използвали.

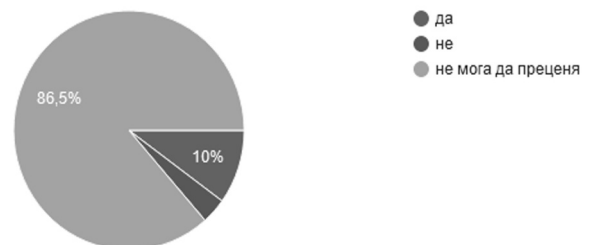
С почти равни дялове са методите калолечение (54%), жабуренето с филтрирана морска вода (51%) и аеротерапията (50%) (фиг. 5).



Фиг. 5. Предпочитани методи на таласотерапията по време на бременност

Терапевтичният потенциал на масажните процедури често се подценява и не се използва оптимално. Необходимо е да се преосмислят биологичните и психологичните ефекти на масажните процедури и да се използва по-пълноценно. При рискова бременност е необходимо процедурите да се провеждат след консултация със специалист. Доказано е, че масажите по време на бременност намаляват симптомите на депресия и тревожност, отслабва болката в краката и гърба, намалява нивата на кортизол и показва положителен ефект върху имунната функция (2).

По-малко известна, тъй като все още не е широко разпространена, пренаталната таласотерапия все пак носи своя дял от ползите за бъдещата майка. Повече от половината респонденти не могат да оценят лечебните свойства на морето (86,5%). Тези, които дават положителна оценка, са 10% (фиг. 6). От анализа на получените резултати се очертава необходимостта от промотиране на методите на таласотерапията относно време на прилагане, избор на метод, противопоказания и реални ползи.



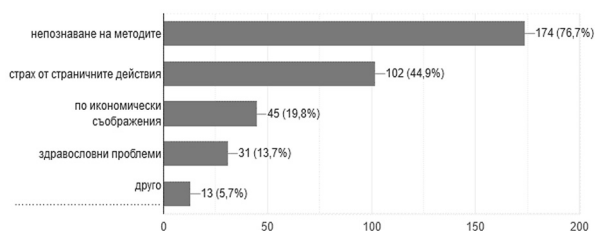
Фиг. 6. Ефективност на методите на таласотерапията

В настоящето проучване важна роля заемат направените изследвания, свързани с установяване на факторите, които оказват влияние върху неизползването на таласотерапията. При анали-

за на резултатите бременните жени са посочили повече от един фактор. На първо място е непознаването на методите (76,7%). Следващият фактор е страхът от страничните действия (44,9%), което най-вероятно е резултат от тяхното непознаване. Икономическите съображения се нареждат на трето място с 19,8% от отговорите. Действително някои от методите са свързани с икономически ресурси, които невинаги са поносими за личния или семейния бюджет.

Здравословните причини са незначителен фактор, влияещ върху използването на таласотерапията с 13,7%.

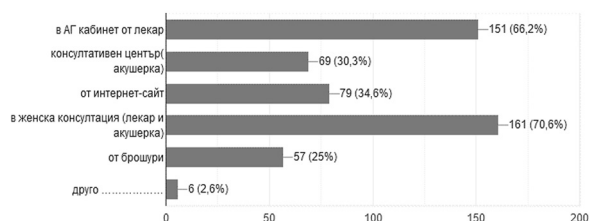
Ранжирането на причините за неизползването на методите на таласотерапията е показано на фиг. 7.



Фиг. 7. Ранжиране на причините за неизползване на методите на таласотерапията

Анализирайки отговорите на бременните, се открива известно съвпадение между посочените източниците на информация и предпочитаните такива.

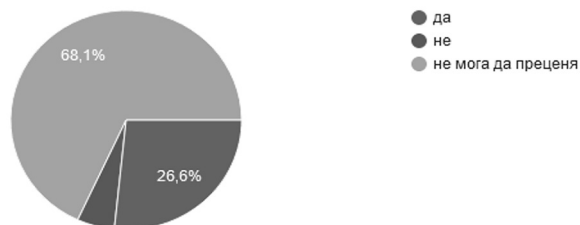
Най-голям е процентът бременни (70,6%), посочили женска консултация (лекар и акушерка) като предпочитан източник на информация по отношение на морелечението. Следва АГ-кабинет от лекар с 66,2%. Само 30,3% са изразили желание да бъдат информирани от акушерката от консултативен център, почти толкова предпочитани са и интернет ресурсите. Брошурите като източник на знания са 25% от отговорите (фиг. 8).



Фиг. 8. Предпочитани източници на информация относно методите на таласотерапията

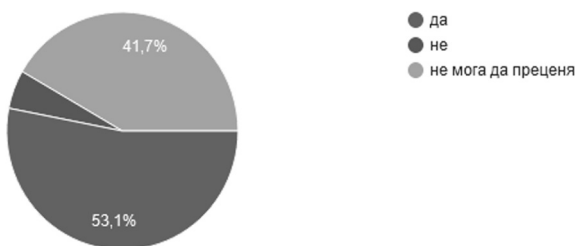
Ползите от пренаталната таласотерапия са добре установени през втория триместър на бременността, при условие, че бременността не е ри-

скова. В отговор на въпроса дали биха препоръчали таласотерапията на близки, 68,1% от анкетирани бременни не могат да преценят, 26,6% са отговорили положително и 5,2% не биха препоръчали използването на таласотерапията на своите познати (фиг. 9).



Фиг. 9. Готовност за препоръки на метода таласотерапия сред познати

След раждането често се получават разширени вени и хемороиди, лесна уморямост и затлъстяване. Прилагането на таласотерапията дава възможност да се намалят неприятните усещания чрез подобряване на кръвообращението, подпомага за ревитализиране и възвръщането на силите на родилката. Проучено е и мнението на анкетираните по отношение на това дали след раждането биха използвали методите на таласотерапията, повече от половината анкетираните заявяват, че биха използвали методите на таласотерапията след раждането. Тези, които на този етап не могат да преценят, са 41,7%. Категорични, че не биха включили таласотерапията като метод на лечение, са 5,3% от анкетираните (фиг. 10).



Фиг. 10. Нагласи за използването на таласотерапията след раждане

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Получените резултати дават основание да се направят следните заключения:

- Бременните не са запознати с методите на таласотерапията;
- Липсата на достатъчно информация е сред водещите фактори за неприлагане на метода;
- Анкетирани бременни изразяват готовност за получаване на допълнителна информация и

прилагането на таласотерапията по време на бременност и след нея;

- Промоцията на здравето, превенцията и профилактиката са част от акушерските компетентности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Петрова, М., С. Стоева, М. Георгиева, Н. Хвърчанова. (2022). Морска климатотерапия – съвременен преглед и възможности за приложение в България. Варненски медицински форум, т. 11, брой 2
2. Stephanie M. Mueller, Martin Grunwald, (2021). Effects, Side Effects and Contraindications of Relaxation Massage during Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. J Clin Med. 10(16): 3485., PMID: 34441781
3. [www.spadreams.com](http://www.spadreams.com)
4. [www.delphinahotels.co.uk](http://www.delphinahotels.co.uk)

**Адрес за кореспонденция:**  
Цветомира Цветанова  
ул. „Проф. Марин Дринов“ 55  
Варна, 9000  
e-mail: [cvetomiracvetanova4@gmail.com](mailto:cvetomiracvetanova4@gmail.com)