

53.5

К21

КР 296670

А. Н. КАРАМЕЛЕВ

**ТОТЕМСКИЙ  
СОЛЕЛЕЧЕБНЫЙ  
КУРОРТ**

ВОЛОГДА

1956

53.5

~~615~~

|| 296670

К 91

Карамелев, А.

Тотемский солелечебный  
курорт. Вологда, 1956.

4.35к.

А. Н. КАРАМЕЛЕВ

ТОТЕМСКИЙ  
СОЛЕЛЕЧЕБНЫЙ  
КУРОРТ

ВОЛОГДА

1 9 5 6

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	3
Из истории Тотемских солелечебных источников . . . . .	5
Географическое положение Тотьмы и курорта . . . . .	8
Климат Тотемского курорта . . . . .	9
Геологические и гидрогеологические условия Тотемского курорта	10
Общие сведения для больных . . . . .	12
Виды курортного лечения . . . . .	15
Показания к лечению на Тотемском курорте . . . . .	21
Противопоказания . . . . .	24

---

Редактор *В. М. Малков.*  
Техн. редактор *А. А. Веселовская.*

---

ГЕ09867. Сдано в набор 31.10.55 г. Подписано к печати 28.12.55 г.  
Бумага  $84 \times 108\frac{1}{32} = 0,375$  б. л., 1,23 п. л., 1 уч.-изд. л.  
Тираж 3000 экз. Заказ 5452.

---

Областная типография, Вологда, ул. К. Маркса, 70.

## ОТ АВТОРА

Успешное лечение на Тотемском курорте больных с заболеваниями опорно-двигательной системы, периферической нервной системы, желудочно-кишечного тракта и печени дает возможность многим трудящимся не только Вологодской области, но и других областей нашей Родины ежегодно восстанавливать свое здоровье.

О Тотемском курорте, его бальнеологических факторах и о влиянии их на некоторые заболевания не имеется почти никакой литературы. Поэтому больной, получая путевку на курорт, часто не имеет о нем представления.

Предлагаемая брошюра «Тотемский солелечебный курорт» не претендует на исчерпывающее описание курорта и на всестороннее объяснение механизма действия бальнеологических факторов.

Брошюра ставит своей целью в общих чертах познакомить больных, персонал курорта и врачей, работающих в санаторно-курортных отборочных комиссиях, с курортом, его бальнеологическими факторами, видами лечения, показаниями и противопоказаниями к лечению на нем.

---



## ИЗ ИСТОРИИ ТОТЕМСКИХ СОЛЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Тотемские соляные источники были открыты в древние времена. Точная дата освоения источников не установлена, но известно, что в эпоху господства Великого Новгорода солеварение получило уже значительное развитие. Местное население этого края еще в XV веке платило Новгороду дань солью.

Тотемский солеваренный завод считался древнейшим из русских заводов Севера. Искусство устраивать расслоподъемные трубы родилось именно здесь и позднее распространилось на другие области России.

Для захвата подземных соляных вод в XII—XIV веках служили рытые шахтные колодцы, а в XV веке русские мастера при помощи самых простых инструментов и без вмешательства иностранных специалистов умели сооружать буровые скважины для добычи рассола глубиной до 60—70 метров. Добыча соли в то время достигала двухсот тысяч пудов в год.

Все работы производились вручную. Позднее начали пользоваться конным приводом и только во второй половине XIX века для добычи рассола стали применять паровые двигатели.

Условия труда и быта рабочих солеварен были тяжелые. Работы производились в плохо вентилируемых помещениях. Едкий дым с хлористыми соединениями вредно действовал на легкие и глаза рабочих. Об охране труда не было и речи. Рабочие жили в тесных, курных избах, получали грошовый заработок. От болезней, изнурительного труда и беспощадной эксплуатации многие солевары становились инвалидами или умирали молодыми.

В XV веке, в связи с ослаблением роли балтийских торговых путей, торговля на Севере и в Тотьме замирает, но не надолго. Присоединение Западной Сибири к Московскому государству и открытие Архангельского порта при Иване Грозном снова делают Тотьму богатым городом. В то время он был крупным складочным пунктом товаров, перевозимых водным путем из Москвы в Архангельск и за границу.

В первой половине XVIII века, в связи с основанием Петербурга, наступает второй упадок добычи соли в Тотьме.

Петр I во время своих путешествий из Вологды в Архангельск трижды бывал в Тотьме: в 1693, 1694 и 1702 годах. В «Вологодских губернских ведомостях» за 1841 год помещено следующее предание:

«Был государь на соляных варницах в Тотьме, подробно осматривал работы на варницах и, подойдя к трубному колодцу, из которого рабочие доставали бадьями рассол, сам опускал одну бадью и вытащил ее с рассолом, чтобы убедиться в тяжести работы; за это он изъявил желание получить положенную плату».

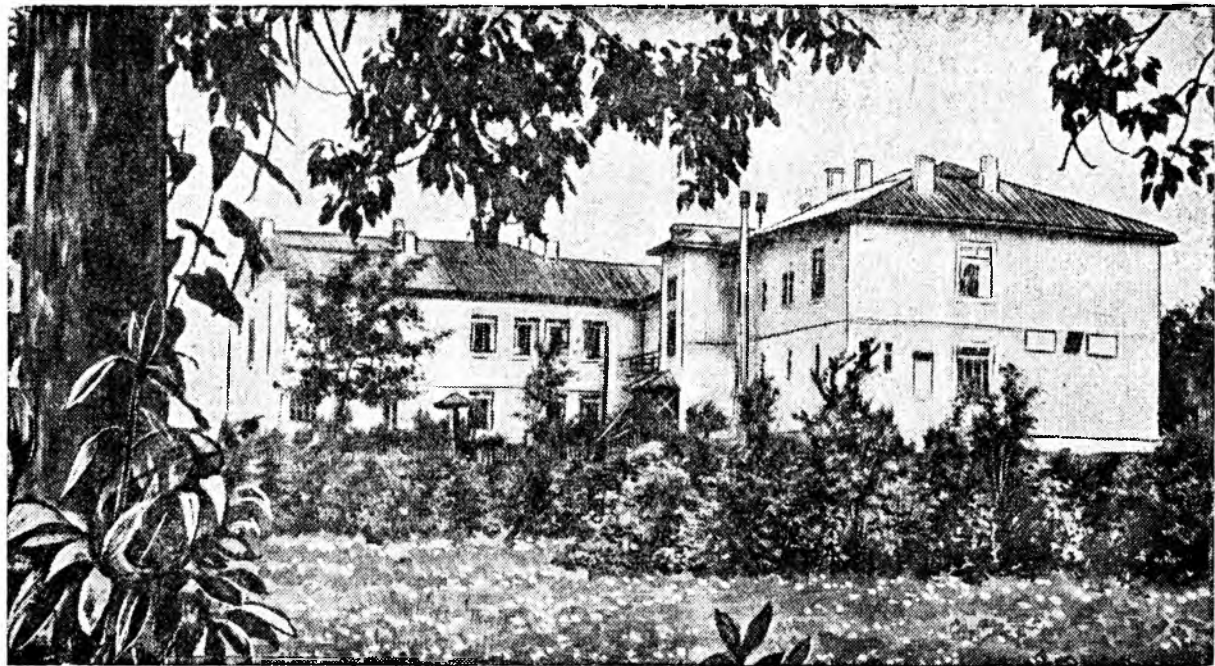
После реформы 1861 года, в связи с развитием капитализма в России конкурентная борьба промышленников, в том числе и солепромышленников, усилилась. Тотемские владельцы солеварен не могли диктовать своих цен на соль даже в пределах Тотемского уезда, куда соль более дешевая стала завозиться из других мест России. С этого времени отмсчается полный упадок соледобывающих предприятий Тотьмы.

В прошлом посад Соли Тотемской (современное место курорта) представлял собой большой поселок. Здесь были расположены не только здания варниц и скважины, но также склады под соль, бараки для рабочих, кузницы и мастерские.

В 1905 году, а затем в 1912 и 1915 годах кое-кто из тотемских купцов и местной интеллигенции помышлял на базе соляных источников открыть курорт, но в старой царской России этим помыслам не суждено было сбыться. К 1917 году от солеварен уцелели жалкие остатки.

Только после Великой Октябрьской социалистической революции наступили новые времена в истории Тотемских варниц. Произведенные исследования химического состава





Главное здание санатория

рассола показали, что он является очень ценным для бальнеологического лечения.

1 июня 1927 года Тотемский курорт был открыт. За время своего существования он превратился в одну из популярных здравниц на Севере.

## ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТОТЬМЫ И КУРОРТА

Тотемский курорт расположен в центральной части Вологодской области. Географические координаты Тотьмы 59°58' северной широты и 42°48' восточной долготы, почти на одной широте с Ленинградом, курортами Старой Руссой, Солигаличем и Сольвычегодском. Высота над уровнем моря 136,2 метра.

Тотьма находится в 240 километрах от областного центра — города Вологды, с которым она связана водным путем. Пароходы по этой линии курсируют ежедневно в течение всей навигации.

Город Тотьма существует более 500 лет. В настоящее время он является крупным районным центром Вологодской области.

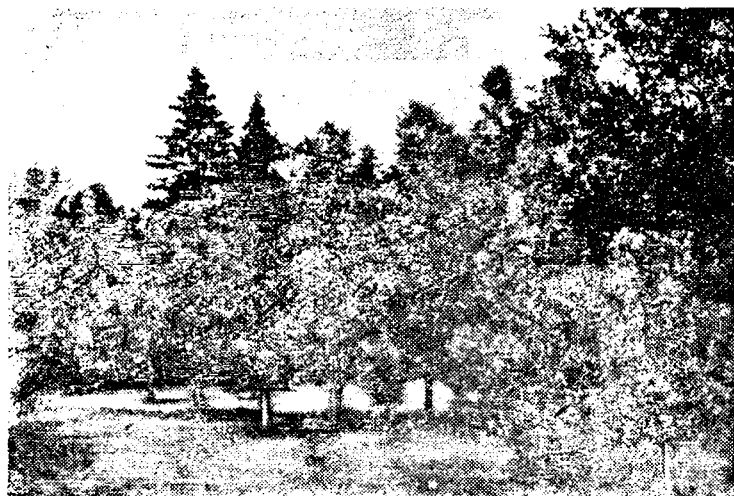
Расположена Тотьма на левом высоком берегу судоходной реки Сухоны. В городе имеются электростанция, Дом культуры, кинотеатр, две библиотеки, краеведческий музей, дом-музей В. М. Молотова, много школ, педагогический и лесомеханический техникумы, хорошо оборудованная больница, аптека, почта, телеграф и радио.

Окрестности Тотьмы изобилуют живописными местами. Особенно их много по берегам Сухоны и на ее островах.

Вокруг города и курорта — обширные хвойные леса, которые занимают 74,3 процента всей площади района. За годы Советской власти лесная промышленность в Тотемском районе коренным образом изменилась. Здесь работают три мощных леспромхоза, оснащенные передовой техникой.

Тотемский курорт располагается в двух километрах севернее Тотьмы, на левом отлогом берегу небольшой речки Ковды, на земельном участке в 14 гектаров. Курорт связан с городом грунтовой дорогой, по которой летом курсирует курортный автобус.

На территории курорта, засаженной молодыми деревь-



Старый парк курорта

ямн, расположено несколько отдельных деревянных построек — здание санатория, ванное здание, столовая и ряд других. Вблизи санатория находится старый парк из лиственных и хвойных деревьев, любимейший уголок отдыха курортников. Местность, на которой расположен курорт, равнинная с небольшим скатом к речке Ковде, долина которой густо проросла травами и цветами.

#### КЛИМАТ ТОТЕМСКОГО КУРОРТА

Климат Тотемского курорта умеренный — с умеренно-влажным летом и холодной зимой.

Весна начинается в первой половине апреля, иногда позднее. Продолжительность ее около двух месяцев. Днем стоит теплая солнечная погода, а вечером и ночью бывают заморозки. В середине апреля происходит быстрое таяние снега. Последние весенние заморозки отмечаются иногда в середине мая. Среднесуточная температура весеннего периода  $+1,6^{\circ}\text{C}$ .

Лето сравнительно короткое и прохладное. Продолжительность его три месяца. Среднесуточная температура июня и августа  $+15^{\circ}\text{C}$ , июля  $+17,5^{\circ}\text{C}$ . Из всех времен

года эти месяцы — самые благоприятные для курортного лечения.

Осень продолжается два месяца, причем выпадает большое количество осадков. Бывают годы, когда в сентябре и до половины октября стоит сухая солнечная погода с заморозками по ночам. Среднесуточная температура осеннего периода  $+ 1,9^{\circ}\text{C}$ .

Зима устанавливается в первых числах ноября, иногда позднее. В полном смысле слова зимними месяцами являются ноябрь, декабрь, январь, февраль и март. Погода зимой устойчивая, холодная с выпадением большого количества снега. Среднесуточная температура зимнего периода  $- 11,7^{\circ}\text{C}$ .

Климат Тотемского курорта отличается высокой влажностью. Влажность в зимние месяцы доходит до 85%, в летние 70% с понижением днем до 55—60%.

На курорте преобладают юго-западные ветры. Наиболее ветреными временами года являются конец зимы и весна.

Атмосферное давление в условиях Тотемского курорта колеблется в пределах 747—750 мм ртутного столба.

Облачность в Тотеме сравнительно высока зимой и особенно осенью. Число дней в году: ясных 32, облачных 131, пасмурных 202. Наибольшая повторяемость пасмурного неба отмечается в ноябре и наименьшая — с мая по июль.

Осадков выпадает до 583 мм в год. Наибольшее количество их приходится на теплое время года, с мая по сентябрь.

Таким образом, краткая характеристика климата Тотемского курорта свидетельствует о том, что самыми благоприятными периодами для курортного лечения являются лето и зима.

## ГЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИДРОГЕОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ТОТЕМСКОГО КУРОРТА

Тотемский курорт расположен в пределах водоносного горизонта казанских отложений верхнепермского возраста. Водоносный горизонт состоит из пластов известняка, доломита, мергеля, глины, песчаника, гипса, каменной соли и других пород.

Соляные источники широко распространены на Севере. Они питаются скрытыми в земле залежами каменной соли.

Тотемские буровые скважины прошли слой остаточных пород свыше 200 метров и дают горько-соленую минеральную воду. Минеральная вода одной из старых скважин, известной под названием Богословской, в настоящее время используется курортом для бальнеопроцедур. Богословская скважина каптирована деревянной трубой. Она находится на территории курорта, на левом берегу Ковды. Минеральная вода добывается при помощи паровой машины и насоса. Системой металлических труб минеральная вода, предварительно нагретая, подается в ванное отделение.

По данным анализов 1950 года Минераловодской партии гидрогеологической экспедиции Ленинградского Геологического Управления, химический состав минеральной воды Богословского источника следующий:

В литре воды содержится			Граммы	Мг-экв.	Мг-экв. %
Катионы	Калий	K +	0,024	0,61	0,2
	Натрий	Na +	7,362	320,11	82,00
	Магний	Mg ++	0,5525	45,44	11,60
	Кальций	Ca ++	0,5150	25,70	6,2
Анионы	Хлор	Cl —	11,59	326,9	83,1
	Бром	Br —	0,010	0,12	—
	Иод	j —	0,002	0,02	—
	Сульфат	SO <sub>4</sub> — —	2,957	61,62	15,70
	Гидрокарбонат	HCO <sub>3</sub> — —	0,195	3,20	1,0

Содержание радона в минеральной воде Богословского источника равно 2,4 единицы Махе. Удельный вес при 18° С равен 1,017 грамма.

Физико-химический состав может быть выражен формулой Курлова:  $M_{23} \frac{Cl}{Na} \frac{83}{82}$  7,80 тысяч литров.

Дебит минеральной воды источника достигает 80 тысяч литров в сутки.

Из другой старинной скважины, находящейся за территорией курорта у деревни Варницы, самоизливается минеральная вода (хлоридно-сульфатно-натриевая). Эта скважина расположена в русле Ковды и эксплуатируется курортом как питьевой источник.

## Химический состав ее следующий:

В литре воды содержится			Граммы	Мг-экв.	Мг-экв. %
Катионы	Калий	K +	—	—	—
	Натрий	Na +	5,3436	232,33	75,93
	Магний	Mg ++	0,3534	29,06	9,48
	Кальций	Ca ++	0,8941	44,63	14,59
Анионы	Хлор	Cl —	8,123	229,10	74,83
	Бром	Br —	0,0072	0,09	0,03
	Иод	I —	0,0008	0,01	—
	Сульфат	SO <sub>4</sub> — —	3,535	73,59	24,05
	Гидрокарбонат	HCO <sub>3</sub> — —	0,1970	3,23	1,09

Удельный вес минеральной воды этого источника примерно одинаков с минеральной водой Богословского.

Щелочно-кислотный показатель равен 7,1.

$$\text{Формула Курлова: } M_{70} \frac{Cl_{70} SO_{24}^4}{Na_{70}} 7.$$

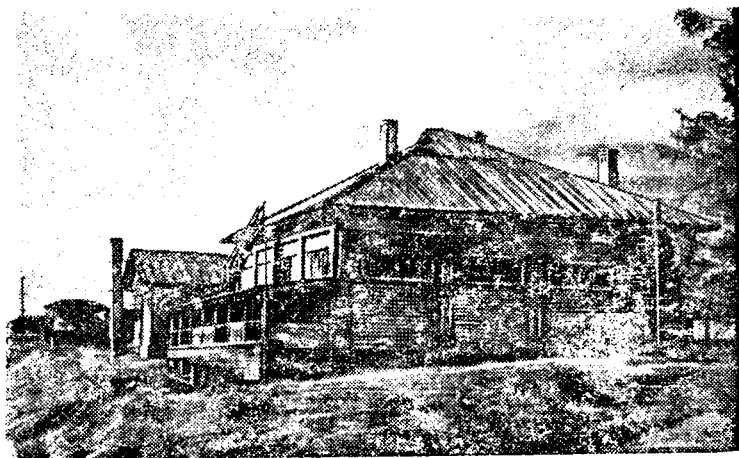
Кроме указанных скважин, в русле Ковды и на ее берегу имеется много остатков старинных труб. Все они утратили свое значение.

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ

Хорошие результаты лечения на Тотемском курорте завоевали ему заслуженную известность не только в Вологодской области, но и за ее пределами. Из 648 больных лечившихся на курорте в 1954 году, 512 выписалось с улучшением состояния здоровья. Это в большинстве люди с заболеваниями суставов и периферической нервной системы.

Тотемский курорт действует только в летнее время, с 20 мая по 17 сентября. Укомплектован он квалифицированными медицинскими кадрами, имеющими опыт в санаторно-курортной практике.

Успешное лечение больного на курорте зависит не только от хорошей работы медицинского и административно-хозяйственного аппарата, но в значительной мере от самого больного, от его дисциплинированности и созна-



Ванное здание санатория

тельного выполнения тех требований и назначений, которые рекомендуются врачом.

Одним из лечебных факторов на курорте является санаторно-курортный режим. Было бы неправильно думать, что этот режим сводится к простому выполнению распорядка дня. Такое понимание ошибочно.

Санаторно-курортный режим есть «образ жизни, регламентируемый научно-обоснованной системой правил и мероприятий, обеспечивающих надлежащие условия эффективного лечения, полноценного отдыха, восстановления грудоспособности и укрепления здоровья». Именно как «образ жизни», в котором проходят лечение и отдых больного, надо понимать санаторно-курортный режим. Распорядок дня является одним из обязательных его компонентов.

Срок лечения на Тотемском курорте определен в 28 дней. Пребывание больного в санатории условно разделено на три периода:

1. Начальный период, когда больной в течение двух-трех дней отдыхает с дороги, знакомится с курортом и его лечебными отделениями, маршрутами терренкура, местами отдыха и развлечений, знакомится с товарищами по палате и привыкает к новой обстановке.

2. Основной период, в течение которого (около 20 дней) больной принимает лечебные процедуры.

3. Заключительный период, когда больной отдыхает после проведенного курса лечения и готовится к отъезду домой.

Такой образ жизни больного на курорте рационален и должен выполняться им обязательно.

Во время жизни пребывания больного на курорте выработывается определенный ритм бодрствования, сна, приема пищи, отдыха, приема лечебных процедур. В успешном курортном лечении исключительное значение имеет ритм. Вот почему очень важно, чтобы больной ежедневно в одно и то же время пробуждался, делал гигиеническую гимнастику, принимал пищу, лечебные процедуры, отдыхал и совершал прогулки. Такая ритмичность образа жизни исключает возможность переутомления и хорошо сказывается на общем состоянии организма.

Существенным фактором в санаторно-курортной жизни является лечебное питание. В питании больной должен придерживаться диеты, назначенной врачом.

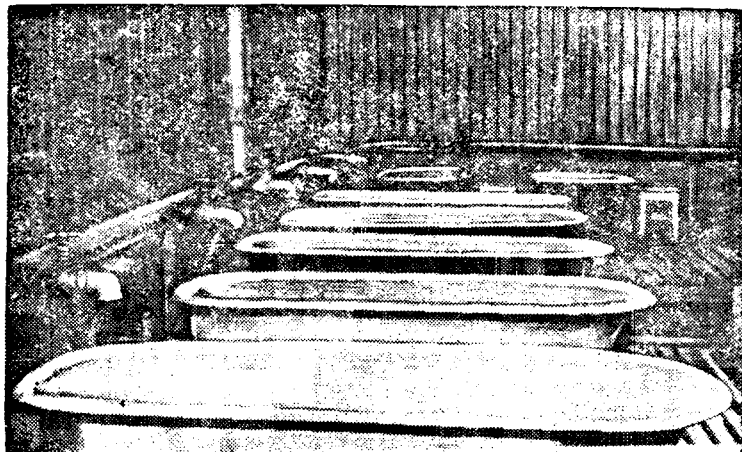
Основным лечебным фактором на курорте служат бальнеопроцедуры. Минеральные ванны больной должен принимать в одно и то же время и только по назначению врача, который определяет температуру минеральной воды, ее объем в ванне и время нахождения больного в ней.

Минеральная вода Тотемского курорта представляет сильный бальнеологический фактор и при неправильном применении может принести вред. Ванну следует принимать после умеренного приема пищи. Перед приемом ванны категорически запрещается физическая нагрузка (бег, быстрая ходьба, подвижные игры и прочее). После приема ванны рекомендуется 15—20-минутный отдых в бальнеоучреждении и 1,5—2-часовой отдых в палате.

При заболеваниях желудка, кишечника и печени назначается питьевое лечение минеральной водой, которая перед приемом внутрь предварительно разводится в пропорции: на один объем минеральной воды, два объема пресной. Воду надо пить непосредственно у источника.

На Тотемском курорте проводятся электротерапия, массаж, лечебная физкультура, аэрогелиотерапия и, как исключение, медикаментозное лечение. На курорте функционирует физиотерапевтический кабинет, кабинет лечеб-





В ванном отделении санатория

ной физкультуры, зубоврачебный и клинической лаборатории.

Стремление больных получить как можно больше процедур не обоснованно. Любая лечебная процедура оказывает действие и после ее приема. Поэтому больной должен помнить об отдыхе, чтобы не подвергать себя утомлению.

Наряду с санаторным лечением на курорте проводится и амбулаторное. Прекрасная здравница в Тотьме с каждым годом становится популярнее.

### ВИДЫ КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Было бы неправильно считать, что успешное лечение на Тотемском курорте зависит только от принятия минеральных ванн.

Приехав в здравницу, больной попадает в санаторно-курортную обстановку, которая гарантирует ему полный психический покой. Великий русский физиолог И. П. Павлов говорил, что «на водах часто главное значение принадлежит не воде, а тому, что больной вырвался из его обычной обстановки».

Восстановление здоровья на курорте зависит от всего

комплекса лечебных средств, и каждому из них принадлежит определенная роль.

### Минеральные ванны

В основу действия минеральной воды входят элементы термического, механического и химического порядка. На основании последних научных исследований Центрального института курортологии и института курортологии имени Сталина в Сочи доказан нервно-рефлекторный механизм влияния бальнеологических факторов на организм больного, его трофику и обмен веществ.

Методика отпуска минеральных ванн на Тотемском курорте ничем не отличается от методик, применяемых на других курортах с хлоридно-натриевыми водами.

Важное значение имеет температура воды в ванне, объем минеральной воды в ней и продолжительность приема процедуры.

Согласно температуре минеральной воды, ванны принято называть: индифферентными ( $34^{\circ}$ — $35^{\circ}$ ), теплыми ( $36^{\circ}$ — $37^{\circ}$ ), горячими ( $38^{\circ}$  и выше), прохладными ( $33^{\circ}$ — $32^{\circ}$ ), холодными (ниже  $32^{\circ}$ ).

Время приема ванн назначается врачом индивидуально от 8 до 15 минут, в зависимости от общего состояния больного, характера и степени заболевания.

По объему ванны делят на полные, половинные, сидячие и парциальные. Такое деление носит условный характер.

Количество ванн, назначаемое на весь курс лечения, определяется индивидуально, но не более 18—20.

На Тотемском курорте широко применяются гинекологические орошения минеральной водой. При некоторых гинекологических заболеваниях без наклонностей к кровотечениям (аднекситы, метроэндометриты, перипараметриты и другие не ранее 8 недель после окончания острого периода) орошения приносят хороший терапевтический эффект. Температура минеральной воды колеблется от  $38$  до  $42$  градусов, сеанс длится в среднем от 7 до 10 минут. Под влиянием орошений происходит очищение флоры влагалища и шейки матки.

### Питьевое лечение

Хлоридно-сульфатно-натриевая минеральная вода, применяемая на Тотемском курорте с питьевыми лечеб-

ными целями, обладает послабляющим действием и применяется внутрь при хронических заболеваниях желудка и кишечника.

При заболевании желудка с пониженной кислотностью, чтобы вызвать возбуждающее действие на слизистую желудка в выработке желудочного сока, минеральную воду надо пить глотками за 15—20 минут до приема пищи.

При заболевании желудка с повышенной кислотностью, чтобы вызвать угнетение желудочной секреции, минеральную воду надо пить «залпом» за 1,5—2 часа до еды.

Минеральная вода, принятая за 1,5—2 часа до еды, сначала вызовет возбуждение желудочной секреции, а потом, когда она вместе с желудочным соком эвакуируется в двенадцатиперстную кишку, то уже оттуда рефлекторно окажет тормозящее действие на секрецию желудочного сока к моменту приема пищи.

Подогретая до 38 градусов, минеральная вода оказывает антиспазматическое действие на гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта.

Питьевая минеральная вода Тотемского курорта назначается так же при заболеваниях печени и желчных путей. Оказывая желчегонное действие, она при воспалительных состояниях печени и желчных путей дает хороший терапевтический эффект.

Время приема минеральной воды при заболеваниях печени и желчных путей находится в тесной зависимости от секреторной функции желудка. При пониженной кислотности и секреции желудка питье назначается за 15—20 минут до еды, а при повышенной — за 1,5—2 часа до приема пищи. При нормальной желудочной секреции и кислотности воду надо пить за 45—50 минут до еды.

Минеральную воду рекомендуется пить три раза в день: перед завтраком, обедом и ужином. Разовая доза обычно не превышает 200 граммов.

При заболевании печени и желчных путей производится дуоденальное зондирование с промыванием минеральной водой.

Питьевая минеральная вода назначается при заболевании кишечника с склонностью к запорам и может быть использована при промываниях желудочно-кишечного тракта.

## Лечебное питание

На Тотемском курорте наряду с другими видами лечения видное место отводится лечебному питанию. От соблюдения больными назначенной диеты зависит эффективность лечения.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимы белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все эти необходимые для жизни организма вещества вводятся в организм с пищей.

Принимать пищу нужно в одно и то же время, для чего на курорте, учитывая индивидуальные привычки больных, для завтрака, обеда и ужина отводится от полутора до двух часов.

На Тотемском курорте введено несколько лечебных столов: 1, 2, 5, 15 по Певзнеру.

### Стол № 1

Целевое назначение: щажение желудка путем ограничения механических, химических и термических раздражителей.

Химический состав: белков 120 г, жиров 120 г, углеводов 600 г. Калорий 4000.

Поваренная соль назначается в нормальном количестве. Показания к назначению:

Хронические гастриты с повышенной кислотностью и секрецией.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие вегетарианские овощные навары, особенно грибные, жирные сорта мяса или рыбы, жареное мясо и рыба, сырая непротертая растительная клетчатка, соленые блюда, всякие острые закуски, консервы, колбаса, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, очень холодные напитки, мороженое, воды, содержащие углекислоту в большом количестве. Исключаются продукты, обладающие сильным сокогонным действием и содержащие грубую растительную клетчатку.

### Стол № 2

Целевое назначение: создать условия ограничения механических раздражителей желудка и кишечника с сохранением химических раздражителей, добиться улучшения условий пищеварения.

Химический состав: белков 120 г, жиров 120 г, углеводов 400—500 г; калорий — от 3900 до 4000.

Поваренная соль назначается в нормальном количестве. Показания к назначению: хронические гастриты с пониженными кислотностью и секрецией.

Запрещаются: горячее сдобное тесто, острые пряности, жилистое жирное мясо, молоко в чистом виде, обильный прием пищи одновременно, жирные сорта рыбы, сырой черный хлеб, свежий белый хлеб. Ограничиваются яйца.

### Стол № 5

Целевое назначение: щажение функций печени, стимулирование желчевыделения и опорожнения кишечника, разгрузка холестерина обмена.

Химический состав: белков 110 г, жиров 80 г, углеводов 600 г. Калорий 3600.

Поваренная соль разрешается в небольшом количестве. Показания к назначению: хронические заболевания печени и желчных путей. Хронические колиты с склонностью к запорам.

Запрещаются: кофе, какао, мясные, рыбные, грибные супы, яичный желток в большом количестве, пирожное и пироги с кремом, мороженое, холодные напитки и блюда. щавель, колбасы, консервы, копченые продукты.

### Стол № 15

Целевое назначение: обеспечение полноценного рационального питания.

Химический состав: белков 120 г, жиров 120 г, углеводов 600 г. Калорий 4000.

Показанию к назначению: здоровые люди без выраженных патологических изменений в органах; в период улучшения при различных заболеваниях, а также перед выпиской некоторых больных с курорта.

Один раз в неделю, чаще по воскресеньям, больным разрешается делать отступления от назначенной диеты и питаться по принципу общего стола. Введение этого, так называемого «зигзага», обычно не только не вредит состоянию больных, страдающих заболеваниями желудка, печени и кишечника, но даже улучшает их самочувствие и повышает аппетит.

## Лечение движением

В свете учения академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности установлено теснейшее взаимодействие организма и среды, единство психического и физического. На этих научных основах и строится лечение движением. Сюда входят: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная физкультура со всем ее разнообразием методов, спортивные игры, экскурсии, прогулки и дозированная ходьба.

Отмечено, что лечение движением особенно благотворно действует на больных пессимистически настроенных, на больных, скептически относящихся к курортному лечению. Активная мышечная деятельность отвлекает их от мыслей о своем заболевании, вселяет им уверенность в свои силы и создает бодрое и жизнерадостное настроение. На Тотемском курорте этому виду лечения отводится немалая роль. На курорте функционирует кабинет лечебной физкультуры, организована дозированная ходьба. Лечение движением назначается врачом строго индивидуально, с учетом общего состояния организма больного, характера и степени заболевания.

Дозированная ходьба (так называемый «терренкур») на курорте организована по трем маршрутам на расстоянии от трех-пяти и до восьми километров. Маршруты проходят по живописному берегу Ковды. Дозированная ходьба является прекрасным средством активного отдыха больного и средством повышения его физической тренировки. Чистый воздух, солнечная радиация, запах трав и цветов, зеленая растительность и вид извилистой быстро текущей речки вызывает в больном положительные эмоции, повышает его настроение и общее самочувствие. Дозированная ходьба увеличивает потребность организма в кислороде, усиливает обмен в тканях, способствует углублению дыхания и урежению его ритма, улучшает кровообращение, уменьшая венозные застои, тонизирует сердечную мышцу и улучшает пищеварение.

Прогулки укрепляют нервную систему, придавая больному бодрость, жизнерадостность, прилив сил и энергии.

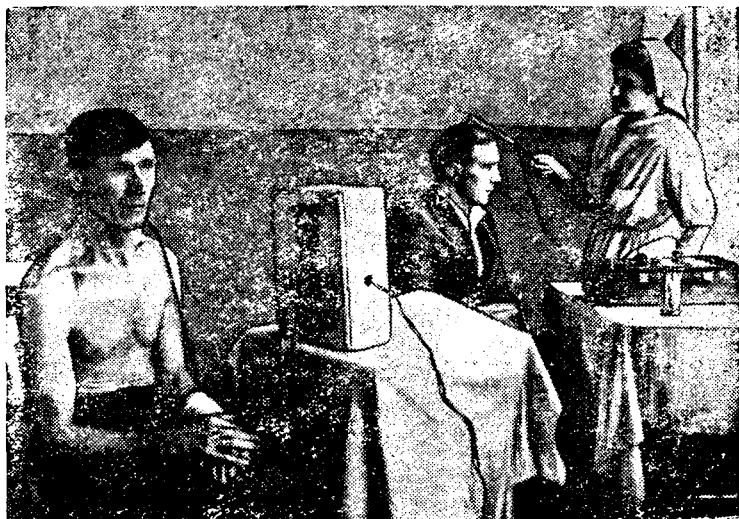
## Физиотерапия

Физиотерапевтический кабинет размещен в одной из комнат здания санатория. Отпуск светолечебных и элек-

тролечебных процедур, а также и массаж производится в определенные часы медицинскими сестрами под наблюдением врача.

### Климатолечение

Климатолечение на Тотемском курорте осуществляется посредством отпуска воздушных и солнечных ванн, для чего на курорте оборудован аэросолярий с душем. Отпуск этих процедур производится под контролем медицин-



В физиотерапевтическом кабинете санатория

ского персонала и только по назначению врача.

Курс лечения этими процедурами состоит из 20—25 ванн.

### ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ НА ТОТЕМСКОМ КУРОРТЕ

1. Болезни суставов, костей и мышц.

А. Артриты и полиартриты нетуберкулезного происхождения:

а) После острого ревматизма (болезни Сокольского-Буйо) или повторных обострений по окончании острых

явлений с полностью заглушим процессом в миокарде (клинически и лабораторно подтвержденным).

б) Инфекционные (определенной и неопределенной этиологии — «очаговые») в хронической и подострой стадии как с прогрессирующим, так и с доброкачественным течением.

**Примечание.** При хронических полиартритах бруцеллезной этиологии курортное лечение показано при отсутствии лихорадочных проявлений бруцеллеза в течение последних 3 месяцев.

в) Артриты травматического происхождения и после огнестрельных ранений: с ограничением подвижности суставов (тугоподвижность) после длительной иммобилизации в гипсовых и других повязках; ограничение подвижности после сквозных ранений суставов без нарушений суставного контура костей или с незначительным его нарушением, а также вследствие наличия близлежащих остеомиелитических очагов; фиброзные анкилозы конечностей — только в случаях болезненности при опорной функции.

г) артриты неинфекционной этиологии (дистрофические) на почве нарушения обмена веществ, функций желез внутренней секреции и первично деформирующие артрозо-артриты.

Б. Болезни позвоночника нетуберкулезного характера:

д) Спондилозы и спондилартрозы без резких ограничений движения позвоночника.

В. Болезни костей, мышц и сухожилий.

е) Переломы с замедленной консолидацией или болезненной костной мозолью.

ж) Оститы и периоститы инфекционные и травматические, а также периоститы после огнестрельных ранений с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

з) Миозиты, фибромиозиты, бурситы, тендовагиниты инфекционные, токсические, травматические и после огнестрельных ранений, трудно поддающиеся лечению на месте или периодически обостряющиеся.

и) Контрактуры нестойкие дерматогенные (после ожогов, флегмон и так далее) без деформации суставных концов конечностей.

к) Остеохондропатии с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.



## 2. Болезни нервной системы

А. Болезни и последствия травм периферической нервной системы:

а) Радикулиты, полирадикулоневриты (полиневриты), плекситы, невриты, неврофибромиозиты — инфекционные, ревматические, на почве интоксикаций, а также вторичные, зависящие от болезней позвоночника, гинекологических и прочих болезней, показанных для санаторно-курортного лечения, по окончании острого периода, а также в более поздних стадиях при наличии продолжающегося восстановления функций.

б) Последствия ранений и других травм периферических отделов нервной системы (корешков, сплетений и нервных стволов), не требующие хирургического вмешательства и при наличии признаков продолжающегося восстановления функций.

## 3. Болезни органов пищеварения

А. Болезни желудка:

а) Хронические гастриты, диффузные и очаговые с повышением и понижением секреторной и моторно-эвакуаторной возбудимости желудка (гипер-суб- и анацидные гастриты, а также нормацидные, эрозивные, ригидные, антрум- и пилородуодениты и др.).

Б. Болезни кишечника:

б) Хронические воспалительные болезни тонких и толстых кишок с склонностью к запорам.

В. Болезни печени и желчных путей.

в) Хронические болезни печени и желчных путей различной этиологии: гепатиты, холециститы, гепато-холециститы, ангио-холиты, затяжные формы и остаточные явления после острых паренхиматозных гепатитов.

Г. Последствия воспалительных процессов в брюшной полости, (перивисцериты);

г) Перигастриты, перидуодениты, перигепатиты, перихолециститы, периколиты и т. п. на почве хронических воспалений (нетуберкулезного происхождения), после операций и травм брюшной полости (за исключением форм, осложненных гнойными процессами, и форм в фазе не затухшего обострения воспалительного процесса — острого, хронического).

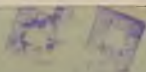
#### 4. Болезни женских половых органов

а) Аднекситы (сальпинго-оофориты), периаднекситы, хронические метроэндометриты, хронические перипараметриты (без склонности к кровотечениям и не ранее 8 недель по окончании острого периода).

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Общие противопоказания, совершенно исключающие направление больных на курорты.
  2. Туберкулез всех органов и систем.
  3. Нефриты и нефрозы.
  4. Выраженные формы гипертиреоза.
  5. Все острые инфекционные заболевания.
  6. Злокачественные новообразования.
  7. Злокачественная анемия, полиглобулия, лейкемия и кахексия любого происхождения.
  8. Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения: эндокардиты, перикардиты, аневризмы аорты и других сосудов. Резко выраженный артериосклероз, стенокардия, инфаркты миокарда, сердечный блок, гипертоническая болезнь.
  9. Эмфизема легких и бронхоэктазы в далеко зашедших случаях.
  10. Эпидемический энцефалит, выраженный мозговой артериосклероз с склонностью к геморрагиям и тромбозам мозговых сосудов. Опухоли центральной нервной системы. Эпилепсия, наркомания, психические заболевания, прогрессирующий паралич.
  11. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
  12. Полиартриты с прогрессирующим течением процесса в костях со склонностью к деформации, анкилозам, контрактурам, при необратимых изменениях в большинстве суставов.
  13. Беременность 5 месяцев.
-

2105.11 0165



19

