

## Soolaravi

Soolaravi ehk haloterapia on ravi, kus tekitatakse keskkond, mis vastab soolakaevanduse mikrokliima tingimustele. Soolaravi on aerosoolteraapia, kus ravifaktoriks on NaCl küllastatud keskkond. Spetsiaalse aparaadi ehk halogeneraatori abil suuntakse ruumi kuiv ja puhastatud soolaaerosool. Kasutatakse puhast, ilma lisaaineteta jämesoola. Seintele on kantud puhastatud joodivaba soolakiht, mis aitab säilitada ruumi niiskusetaseme, aerosooli kontsentratsiooni, temperatuuri ja antiseptilise omaduse. Patogeenseid organisme (stafülokokke, streptokokke) selles keskkonnas ei leidu.

## Toime

- Parandab bronhide drenaažifunktsiooni;
- vähendab ülemiste hingamisteede põletikunähte (soolaaerosool on bakteritevastase toimega);
- soodustab haigusttekitavate mikroobide eliminatsiooni limaskestadelt;
- tõstab organismi üldist vastupanuvõimet;
- soola toimel muutub röga kergemini väljaköhitavaks, hingeldus väheneb või kaob;
- sool hävitab baktereid ja seeni, sellepärast on soolaravi saanud inimesed oluliselt tugevamad ja põevad harvem viirushaigusi;
- sool vähendab hingamisteede limaskestade turseid, näiteks kinnine nina läheb lahti, nohu väheneb;
- psoriaasi puhul saame pikaajalise remissiooni (haigusnähtude kadumine või nõrgenemine).

## Näidustused

- Hingamisteede, pikaleveninud, loiu kuluga põletikud, kroonilised põletikud
  - bronhiidid, astma, bronhiektaasiatõbi, kopsude tsüstiline fibroos.
- Kõrva-kurgu-nina haigused
  - vasomotoorne ja allergiline nohu, krooniline nohu, põskkoopapõletik,
  - krooniline kurgupõletik.
- Nahahaigused
  - atoopiline dermatiit, ekseem, akne ja teised naha mädapõletikud, psoriaas.
- Haigusi ennetava ravi eesmärgil sageli põdejatele ja tolmates, suitsuses keskkonnas töötavatele inimestele.

### **Vastunäidustused**

- hingamisteede haigused ägedas perioodis
- veriköha
- läbipõetud tuberkuloos, kopsuabstsess
- emfüseem
- kopsupuudulikkus III staadium
- hüpertoonia IIb - III, rasked vormid mis ei allu ravile
- raske krooniline koronaarpuudulikus
- ägedad ja kroonilised neeruhaigused, tuumorid (väljaarvatud müoomid ja munasarja tsüstid).

### **Teostus**

Klientidele antakse esimesel protseduuril kaitsekittel ja müts, mille nad panevad oma riiete peale, välisjalanõud võetakse ära ja sokkide peale pannakse kaitseksid. Kliendid lebavad lamamistoolidel. Õde lülitab sisse soolaravi aparadi ja paneb taustaks mängima rahustava muusika. Protseduuri ajal palutakse klientidel olla vaikselt. Lastele peaks kaasa võtma kas raamatu või mõne mänguasja, et neil oleks tegevust. Protseduur kestab 45 minutit (lastel alla 3 aasta 30 minutit, soolaravi võib kasutada alates 1,5 eluaastast). Ravikuur koosneb vähemalt 12 igapäevasest protseduurist. Pärast soolaravi seansi on soovitatav juua vett. Protseduurile ei tohi tulla tugeva parfüümiga

### **Soolaravi kõrvaltoimed**

- Naha sügelus, lööve (esineb harva, kaovad reeglina 3-5 seansi järel);
- kihelustunne neelus, sellisel juhul loputada neelu toatemperatuuril oleva keedetud veega;
- silmade ärritusnähud (konjunktiviit), protseduuril on soovitatav viibida suletud silmadega.