

"АРОМАОЗДОРОВЛЕННЯ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ"

Для санації повітря у дошкільних навчальних закладах доцільно використовувати ефірні олії деяких цілющих рослин. Ці біологічно активні речовини підвищують імунітет та резистентність організму до інфекцій і різних патологічних процесів, мають сильну антимікробну та противірусну дію. Аромаоздоровлення — **доступна та ефективна процедура**, яка зазвичай подобається дітям. Під час її проведення ефірні олії проявляють свою дію у гранично низьких концентраціях у вигляді летючих фракцій — аерозолів, що надходять до організму дихальними шляхами. Відомо, що інгаляційне використання біологічно активних речовин за швидкістю дії поступається лише внутрішньовенному введенню ліків.

Ефірні олії, що використовуються для аромапрофілактики та ароматерапії, мають антимікробну, протизапальну, десенсибілізуючу та імунокоригуючу дію. Потрапивши до організму, біологічно активні речовини виявляють також спазмолітичний, седативно-гіпотензивний, ангіопротекторний, кардіотонічний, знеболювальний, відхаркувальний, адаптогенний та інші види фармако-терапевтичного впливу як за рахунок самих сполук (прямий вплив), так і опосередковано — за допомогою інтенсифікації тканинного дихання та енергетичного обміну, утилізації кисню.

Аерозольне використання ефіроолійних речовин ґрунтується на гуморальних механізмах фізіологічної адекватності та психогенному впливові на організм людини. Ці речовини є загальнозміцнювальними засобами та здійснюють специфічний і неспецифічний вплив на дитячий організм.

Досвід роботи лікарів Кримського республіканського НДІ ім. І. М. Сеченова засвідчив, що захворюваність дітей на ГРВЗ у дитячих садках і санаторіях у 1,5–2,8 рази нижча під час проведення курсів аромаоздоровлення навесні та восени.

Слід урахувати, що можливі випадки алергії у дітей на летючі речовини або посилення алергії іншого генезу — побутової, харчової, пилкової, сезонної, медикаментозної. Тому доцільно **суворо контролювати переносність процедур** (особливо перших 2-3), до і після них вимірюючи частоту дихання, серцевих скорочень, артеріального тиску тощо. Враховують також динаміку суб'єктивних даних. Такі спостереження дають змогу не лише оцінити переносність процедур, а й встановити необхідну частоту та тривалість сеансів.

Показання до аромаоздоровлення

Процедури ароматерапії **може призначати лише лікар**, який визначає кількість та тривалість сеансів, а також дозування ефірної олії. **Основними показаннями до використання аромаоздоровчих процедур є:**

ї хронічні неспецифічні захворювання ЛОР-органів та бронхо-легеневої системи;

- ï функціональні розлади нервової системи, невротичних станів, логоневрози;
- ï захворювання серцево-судинної системи;
- ï захворювання органів травлення (хронічний гастрит, хронічні захворювання печінки та жовчовивідних шляхів);
- ï захворювання нирок та сечовивідних шляхів (хронічний пієлонефрит та гломерулонефрит, цистит);
- ï ендокринна патологія (захворювання щитовидної залози з порушенням функціональної активності, цукровий діабет);
- ï запалення слизових оболонок порожнини рота та деякі шкірні захворювання.

Аромапрофілактика може проводитися на загальних підставах для груп дітей з метою підвищення захисних сил організму, зміцнення імунітету, профілактики гострих респіраторних захворювань, зокрема вірусної етіології, поліпшення стану нервової системи. Вибір ефірної олії залежить від мети профілактики.

За необхідності пришвидшити засинання дітей, особливо у післяобідній час, аромопроцедури можна проводити безпосередньо у спальних кімнатах, якщо жоден з дітей не має протипоказань щодо процедури. Аромопроцедуру можна поєднати з музичним супроводом або звуками природи — шумом моря, джерельця, дощу, лісу, співом птахів. Такі сеанси сприяють міцному сну. Тривалість ароматичного впливу при цьому не має перевищувати 20–30 хв., після чого сеанс аромооздоровлення припиняють, а програвання музичного запису може тривати. Проводити такі сеанси можна протягом 3–4 тижнів.

Протипоказання до аромооздоровлення

Основними протипоказаннями до проведення аромооздоровчих процедур є:

- ï індивідуальна непереносність різних запахів;
- ï виражені алергічні реакції, полінози;
- ï гостре протікання будь-якого захворювання або загострення захворювання із гіпертермічною реакцією;
- ï гострі інфекційні захворювання та стани лихоманки;
- ï психічні захворювання;
- ï захворювання зі схильністю до повторюваних кровотеч тощ