



АЕРОТЕРАПІЯ (від *аеро...* і *терапія*) — один із методів *кліматотерапії*, що ґрунтується на використанні вільного атмосферного повітря з лікувально-профілактичною метою. А. застосовувалася з давніх часів (Гіппократ, Цельс, Гален, Авіценна та ін.); наук. дослідж. з А. припадають переважно на 19–20 ст. Вагомий внесок у розвиток А. зробили Ріклі (Австрія), Бремер і Деттвейлер (Німеччина), Трюдо, Кнопф і Логлін (США), С. Боткін (Росія). У 20 ст. проблеми А. та методи застосування вивчають наук. інститути, зокрема Нац. інститут гідрології і кліматології (Франція), Ін-т мед. гідрології і кліматології (Італія), Ін-т медицини високогір. клімату (Швейцарія), Ін-т мед. кліматології (США), Наук. інститут курортології, фізіотерапії та реабілітації (Болгарія), Ін-т біокліматології (Словаччина). Декілька наук. інститутів медико-кліматол. профілю в Німеччині (Мюнхен, Кіль, Берлін, Бад-Елстер) та в інших країнах. У СРСР проблеми А. вивчали у Центр. НДІ курортології та фізіотерапії, Ялтин. НДІ фіз. методів лікування та мед. кліматології, Вірмен. та Киргиз. інститутах курортології та фізіотерапії.

Є два різновиди А. — респіраторна та з використанням повітряних ванн. Респіраторна А. — дихання вільним повітрям у різних умовах: на рівнині та в горах, у лісі, степу, на березі моря, у печері (шахті), у стані спокою чи русі. Різні умови забезпечують деякі відмінності в результатах А. Рівнинна А. в спокої підвищує рівень кисню в крові і тканинах, поліпшує метаболічні процеси в організмі. Морське повітря, збагачене легкими негатив. аероіонами, добре впливає на кардіо-респіратор. функцію та нерв. систему (аероіонотерапія). Вплив ліс. повітря (аерофітотерапія) залежить від складу тих летких речовин, які виділяють рослини. У хвойному лісі добре почувають себе люди з хворобами органів дихання, але для осіб з серцево-судин. захворюваннями корисніше перебування у листяному лісі. При помірн. навантаженні на організм А. можна

проводити цілодобово і навіть багатодобово (сон біля моря, верандна терапія). Вплив печер та соляних шахт зумовлений чистотою повітря, насиченістю його мікрочастинками та іонами солей, стабільністю температури. Дихання повітрям печер чи соляних шахт називають спелеотерапією. При цій А., крім насичення крові киснем, спостерігаються антиалерг. та гіпотензив. ефекти. При А. в русі (теренкур, спорт. вправи, ігри та ін.) активніша, ніж у спокої, вентиляція легенів, тренування механізмів дихання та кровообігу. Але інтенсивне споживання кисню в процесах енергопродукції може призвести до його дефіциту в крові. Тому треба дозувати фіз. навантаження при цьому виді А. Дія гірської А. зумовлена зниженим атмосферним тиском і пов'язаним з цим зниженим парціальним тиском кисню в повітрі. Це зумовлює підвищення навантаження на механізми забезпечення організму киснем (кардіо-респіраторна система, еритроцити), що тренує ці механізми.

Повітряні ванни поєднують респіраторну А. та терміч. вплив повітря на організм. При цьому посилюється «шкірне дихання», збуджуються терморецептори шкіри, прискорюються процеси енергопродукції, тренуються механізми терморегуляції. Повітр. ванни активно впливають на організм, тому потребують дозування, яке здійснюється за методом т. зв. холодового навантаження з урахуванням еквівалентно-ефектив. температури повітря, а також стану організму людини. Для цього розроблено спец. дозувальні таблиці. Нині в Україні провід. наук. закладом у розробленні методів А. є НДІ фіз. методів лікування та мед. кліматології (Ялта). Дослідження у цій галузі проводяться також в Укр. НДІ дит. курортології та фізіотерапії (Євпаторія). Питання спелеотерапії розробляють учені НВО «Реабілітація» (Ужгород). Значний внесок у розвиток А. в Україні зробили *Ф. Яновський*, *В. Бокша*, *М. Торохтін* та ін.

О. М. Ярош

Бібліографічний опис:

Аеротерапія / О. М. Ярош // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. — К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. — Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-42721>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України (докладніше).