

OXYGENOTERAPIA- liečenie kyslíkom

Terapia kyslíkom – oxygenoterapia je liečebný postup založený na princípe **vdychovania čistého kyslíka vo vyššej koncentrácii, ako je bežne v ovzduší**. Vzduch, ktorý dýchame, obsahuje len 21 % kyslíka. Zvyšok tvorí 78 % dusíka, 1 % oxidu uhličitého, argónu, hélia a ostatných plynov. Nedostatok kyslíka, a s ním spojený aj nedostatok energie, je príčinou vzniku rôznych chorôb a chronických chorobných stavov.

Kyslík je nezastupiteľný v procese metabolizmu buniek a potrebný pre všetky normálne fyziologické funkcie. **Terapia kyslíkom umožňuje zlepšiť energetický potenciál organizmu**, imunitný systém, fyzickú a psychickú kondíciu a urýchliť regeneráciu síl po prekonaní choroby. Oxygenoterapia pôsobí na celý organizmus, nielen na choré orgány.

Pri oxygenoterapii vdychujeme podstatne vyššiu koncentráciu kyslíka (90-95%), ako je jeho prítomnosť vo vzduchu. Práve preto má pozitívny efekt na okysličenie organizmu, pomáha bunkám regenerovať, dokáže posilniť imunitu a naštartovať bunkový metabolizmus a látkovú výmenu v organizme.

Pozitívne účinky oxygenoterapie

Aké má pozitívne účinky

- Zlepšuje fyzickú a psychickú výkonnosť a pôsobí ako **prevencia ochorení**
- Preventívne pôsobí **proti nádorovým ochoreniam**
- Priaznivo pôsobí **pri celkovej únave a chronickej vyčerpanosti** organizmu
- Zlepšuje **prekrvenie** tkanív a orgánov
- Má **pozitívny účinok pre fajčiarov**
- Zlepšuje kognitívne funkcie - **myslenie, vnímanie, pamäť**
- Zmierňuje **nežiadúce účinky užívania liekov**
- Zabraňuje **starnutiu kože** a pozitívne **vplýva na rast vlasov**
- Spomaľuje **proces mentálneho a fyzického starnutia**
- Napomáha telu **odstraňovať z tela škodlivé látky**
- Pomáhajú **športovcom zvýšiť kondíciu a urýchľuje regeneráciu**

Pri akých chorobách sa odporúča

- **Posilňuje imunitný systém pri infekciách** a chronickom oslabení organizmu a **podporuje rýchlejšiu regeneráciu tela**
- **Pomáha pri liečbe Covid-19**, pri prevencii, samotnej chorobe a postcovidových stavoch
- **Pomáha pri liečbe astmy, stresu, depresie, cievnych ochorení, zníženej imunity, pri migrénach a nespavosti**
- Niektoré **ochorenia srdca a dýchacej sústavy**
- Chronická obštrukčná choroba pľúc (COPD), **pľúcna fibróza a pľúcna hypertenzia**
- Hypoventilácia súvisiaca s obezitou
- **Závažná dlhodobá astma**
- **Klinické stavy** ovplyvňujúce funkciu nervov a svalov
- Liečba **neurologických ochorení**
- Urýchlenie **rekonvalescencie po infarkte**

Kyslíková terapia nepôsobí len lokálne, ale **pôsobí komplexne na celý organizmus**. Navyše je vhodná aj ako prevencia pred chorobami a negatívnymi vplyvmi nezdravého ovzdušia, v ktorom sa dennodenne pohybujeme, medzi ktoré často patrí slabé sústredenie, únava, fyzické vyčerpanie, bolesti hlavy, nespavosť, depresie, oslabenie imunity.

Ako prebieha terapia kyslíkom?

Počas terapie pohodlne sedíte a nemusíte robiť nič, len dýchať. Nadychujete sa pomocou nosovej kanyly alebo inhalačnej masky. Terapia zvyčajne trvá 30 alebo 60 minút, počas ktorých vdýchnete približne 30 až 60 litrov čistého kyslíka. Pre dosiahnutie želaných výsledkov sa odporúča kyslíkovú terapiu opakovať viackrát, v minimálnom prípade je to 5 až 10 po sebe nasledujúcich terapií. Inhalovaný kyslík v kyslíkovom prístroji by mal byť zvlhčovaný vďaka destilovanej vode. Zabráňte tak zbytočnému a dráždivému vysušovaniu slizníc.

- **Terapia do 20 min - zvyšuje sa koncentrácia mozgovej aktivity**
- **Terapia do 30 min - začínajú sa okysličovať kĺby**
- **Terapia do 50 min - štartuje detoxikačný proces a odbúravanie toxínov**

*Oxygenoterapia sa neodporúča pri určitých chorobách a stavoch:

- ≈ pri epilepsii,
 - ≈ krátko po transplantácii orgánov,
 - ≈ pri pokročilej ateroskleróze,
 - ≈ pri odlúpnutí sietnice a zelenom zákale,
 - ≈ pri vredovej chorobe žalúdka,
 - ≈ pri akútnej chronickej renálnej insuficiencii - obličková nedostatočnosť
-

Kyslíková terapia proti bolesti hlavy.

Ciarambino Tiziana a kolektív z Interného oddelenia pohotovosti, nemocnica Marsianise v Taliansku uskutočnila systematickú revíziu šiestich štúdií uverejnených v odborných časopisoch v databázach PubMed, Web of Science a Scopus súvisiacich s kyslíkovou terapiou pri bolesti hlavy.

Primárne bolesti hlavy, medzi ktoré patria **migrény, klastrové bolesti hlavy a bolesti hlavy tenzného typu**, sú bežnou poruchou, ktorá môže celosvetovo viesť k významnej invalidite s prevalenciou medzi 0,1 až 20 %. Poruchy bolesti hlavy sa vždy liečili rôznymi perorálnymi liekmi. **Autori sa v uskutočnenom systematickom prehľade zamerali najmä na konkrétnu akútnu liečbu, na vysoký prietok kyslíka.** Tento terapeutický prístup sa skúma už niekoľko desaťročí. V skutočnosti sa prvá skúška, ktorá preukázala účinnosť inhalácie kyslíka cez masku, uskutočnila v roku 1940. Ako je opísané v literatúre, **existuje veľa vedeckých dôvodov, prečo môže byť kyslík účinný pri liečbe akútnych migrén.**

Hlavnými výsledkami bol ústup bolesti hlavy u dospelých pacientov, ktorí dostávali kyslíkovú terapiu, v porovnaní s tými, ktorí dostávali placebo. Poruchy bolesti hlavy boli definované na základe výskumu literatúry. Kľúčové výsledky zhrnuté zo všetkých šiestich štúdií boli nasledovné:

Liečba bolesti hlavy s vysokým prietokom kyslíka:

- Je realitou najmä pri liečbe klastrových bolestí hlavy;
- Môže mať lepší profil znášanlivosti a môže byť bezpečnou a lacnou terapiou;
- Sú uvádzané rýchle účinky (už po 15 minútach);
- Môže znížiť používanie nesteroidných protizápalových liekov;
- Môže byť užitočná pri riešení akútnej migrény a súvisiacich symptómov.