

Baroteraapia kabineti telefoni nr: 7318 419

## BAROTERAAPIA

Koostanud: baroteraapia kabineti õde Silvi Põder  
2017

## BAROTERAAPIA

Baroteraapia ehk rõhu all toimuv hapnikravi tähendab kehavedelike hapnikusalduse suurendamist lahustunud hapniku arvel.

- Protseduur teostatakse hermeetiliselt suletud ruumis ehk barokambris.
- Ruum täidetakse 100%lise hapnikuga ja survestatakse 10–15 minuti jooksul 1,5–2,0 ata-ni. Sellise rõhu all olete Te 40 minutit, seejärel rõhk normaliseeritakse samuti 10–15 minuti jooksul.
- Rõhu muutuste (tõusu ja languse) ajal võib Teil tekkida kõrvades survetunne nagu lennukisõidul. Surve kõrvades väheneb neelatamisel. Neelatamise kergendamiseks pakutakse Teile närimiskummi või klaaskomme.
- Protseduur kestab tavaliselt umbes 1 tund ja teostatakse 1 kord päevas.
- Ravikuuri pikkus on üldjuhul vähemalt 6 seanssi, soovitatavalt 8–10 seanssi (ägeda vingugaasimürgistuse puhul piisab enamasti ühest protseduurist).
- Ravi esimesel poolel võivad haigusnähud süveneda.
- Esimesed paranemisilmingud avalduvad tavaliselt ravikuuri keskel, pärast 5.–6. protseduuri.
- Baroteraapia järelmõju ilmneb umbes paar nädalat pärast ravikuuri lõppu ja kestab kuid.
- Ägedate haigestumiste korral (hüpoksia, vingugaasimürgistus) võib tulemusi oodata iga protseduuri järel.
- Ravikuuri ajal ärge suitsetage, kuna nikotiin ahendab veresoone ning kudedesse jõuab vähem verd ja hapnikku.
- Pärast protseduuri puhake pool tundi ja hoidke end eemal lahtisest tulest.

## SOOVITUSED ENNE PLAANILIST BAROTERAAPIA SEANSSI

1. Hambad peavad olema parandatud, ninaneel ja - kõrvalkoopad põletikuvabad.
2. Protseduurile tulge kreemitamata, meikimata, lõhnastamata.
3. Eemaldage kõik salv- ja õlisidemed ning puhastage veega nahk.
4. Enne protseduuri eemaldage kõik ehted, käekell ja äravõetavad proteesid, kuuldeaparaat, prillid, kontaktläätsed. Barokambrisse ei tohi kaasa võtta midagi tuleohtlikku.
5. Riietuge 100% puuvillasesse või linasesse taskuteta riietusse (punktid 3–5 staatilise sädeme tekke vältimiseks).
6. Enne protseduuri tühjendage põis.
7. Viimane söögiaeg olgu vähemalt 2 tundi enne baroteraapia seanssi, enne protseduuri ei tohi juua gaseeritud jooke (punktid 6–7: rõhu all suureneb surve õõneselunditele).
8. Südamet ja vererõhuravimite kasutamisel tuleb need võtta enne hommikust protseduuri.
9. Vajadusel manustame enne seanssi:
  - valuvaigistit (rõhu all valutunne suureneb),
  - rahustit (kinnise ruumi kartuse puhul).