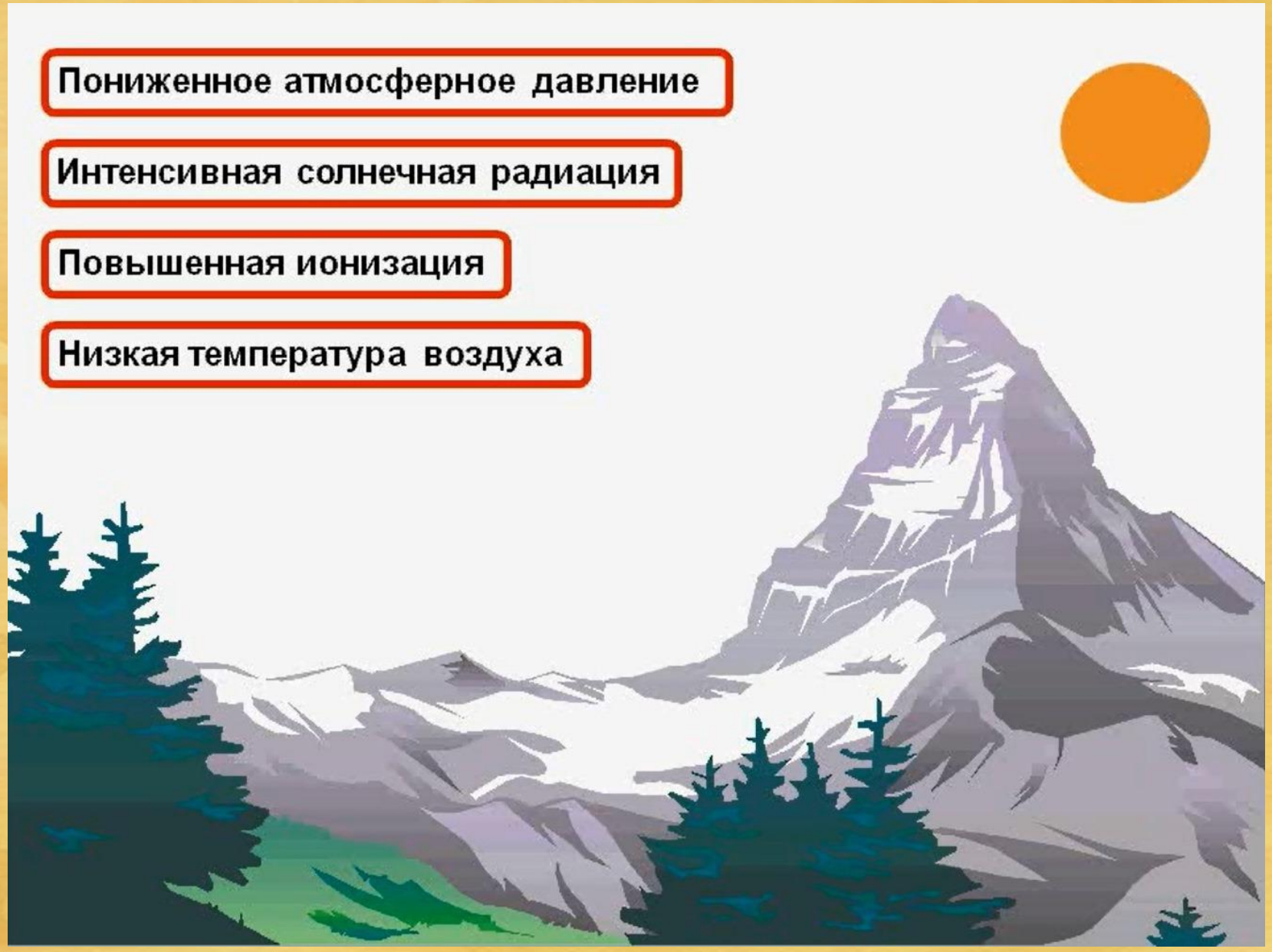
Акклиматизация в горной местности

Пониженное атмосферное давление

Интенсивная солнечная радиация

Повышенная ионизация

Низкая температура воздуха



Важнейшим фактором, влияющим на организм в условиях высокогорья, является понижение концентрации кислорода в воздухе и барометрического давления (примерно на 35 мм рт. ст. на каждые 400—500 м подъема).

По мере продвижения в гору – снижается атмосферное давление и уменьшается количество кислорода в воздухе

Высота (h), м	Барометрическое давление ($Pв$), мм рт. ст.	Парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе (pO_2), мм рт. ст.
0	760	149
1000	674	131
2000	596	115
3000	526	100
4000	462	87
5000	405	75
6000	354	64
7000	308	55
8000	267	46

Симптомы горной болезни

Высота: 200 – 800м.

- уменьшение кислорода;
- слабое раздражение дыхательного центра вызывает отчетливо выраженную гипервентиляцию легких и соответствующее усиление кровообращения.

Высота: 800 м. – 1800 м.

- возрастает легочная вентиляция и минутный объем сердца;
- раздражение кроветворного аппарата приводит к усилению эритропоэза и увеличению содержания гемоглобина.

Высота: 3000 м. и выше

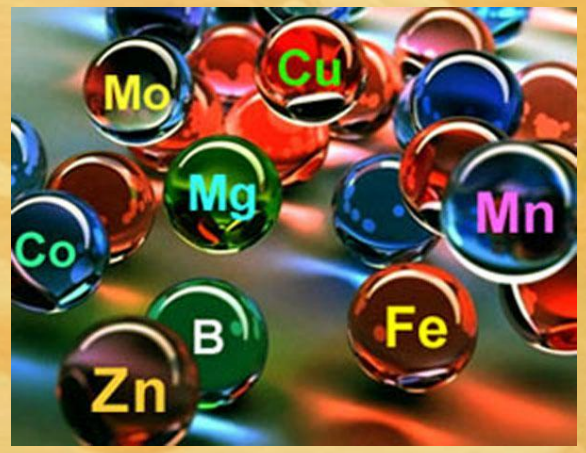
- нарастание изменений высшей нервной деятельности;
- раннее и постоянное нарушение психомоторики;
- явления сердечной декомпенсации (отеки ног и пр.);
- понижает репаративные процессы (раны заживают медленно).

Правила:

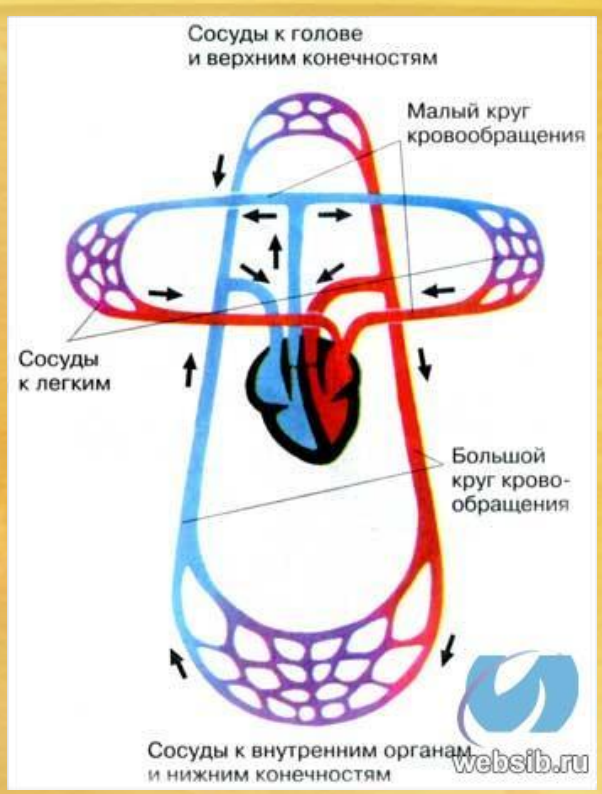
подниматься постепенно медленно;

периодический отдых;

питание + витамин С.



Обмен веществ

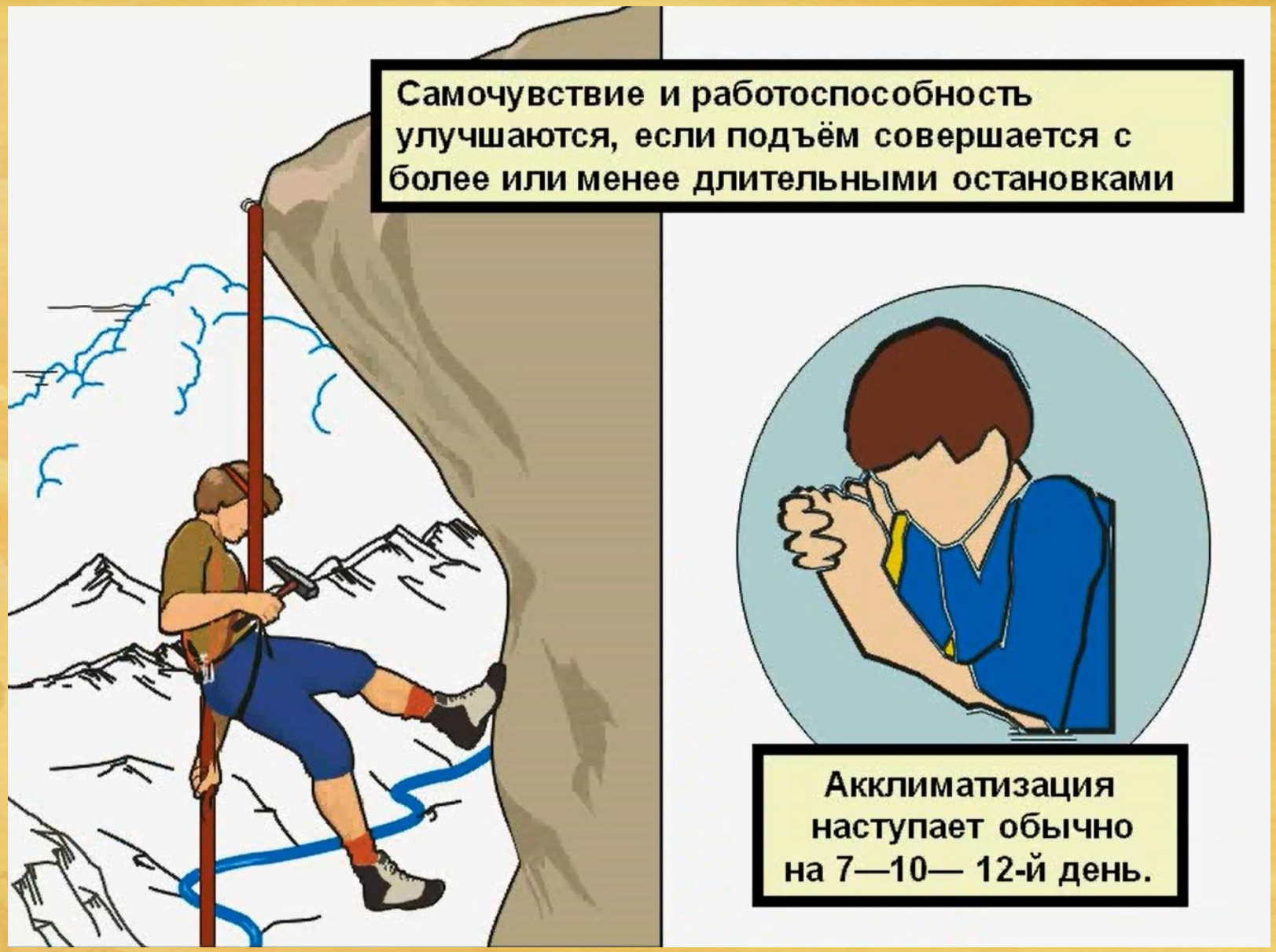


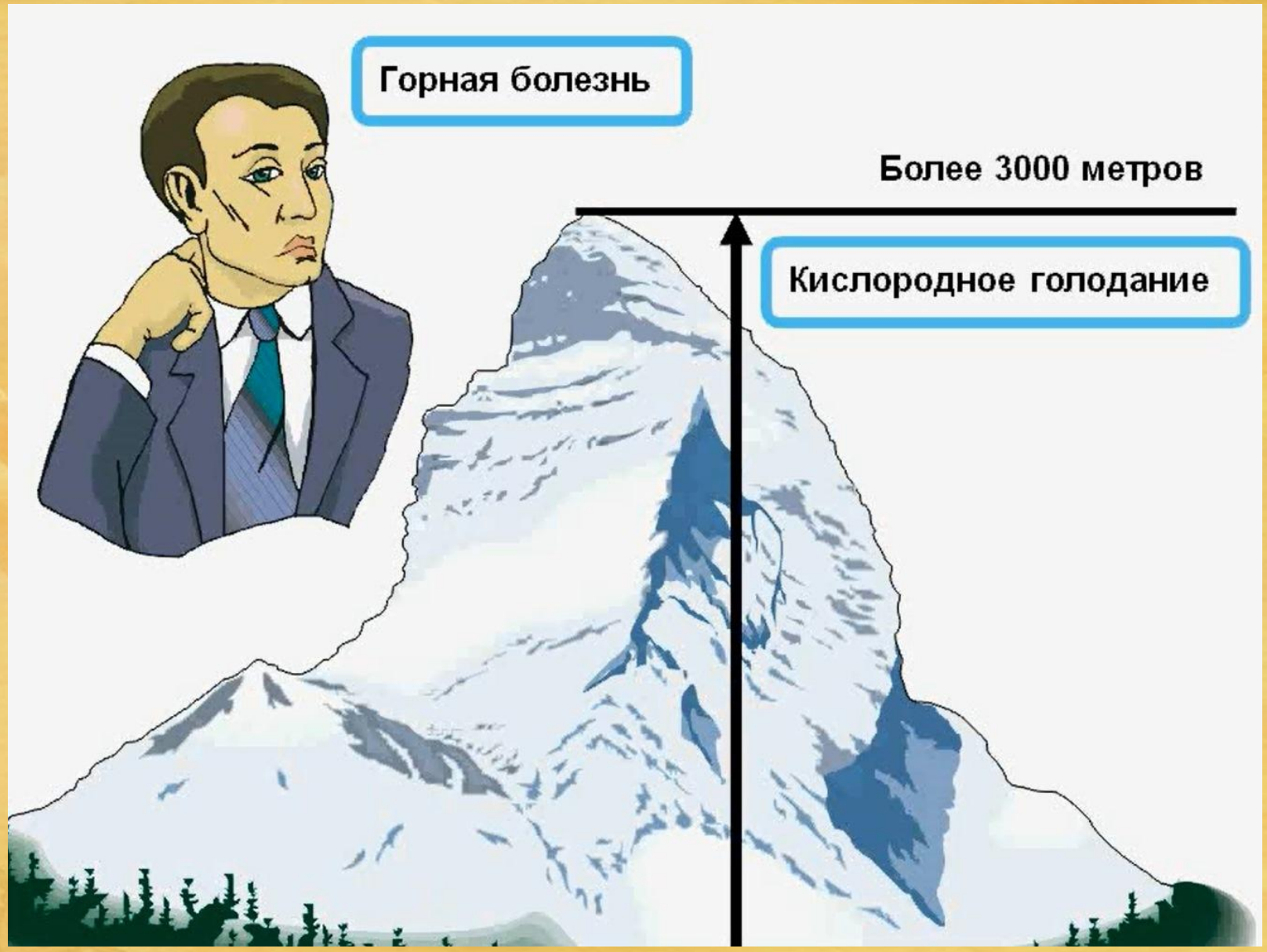
Кровообращение

Дыхание

Снижение трудоспособности

Тяжело подъём переносят люди пожилого возраста
Высотная болезнь

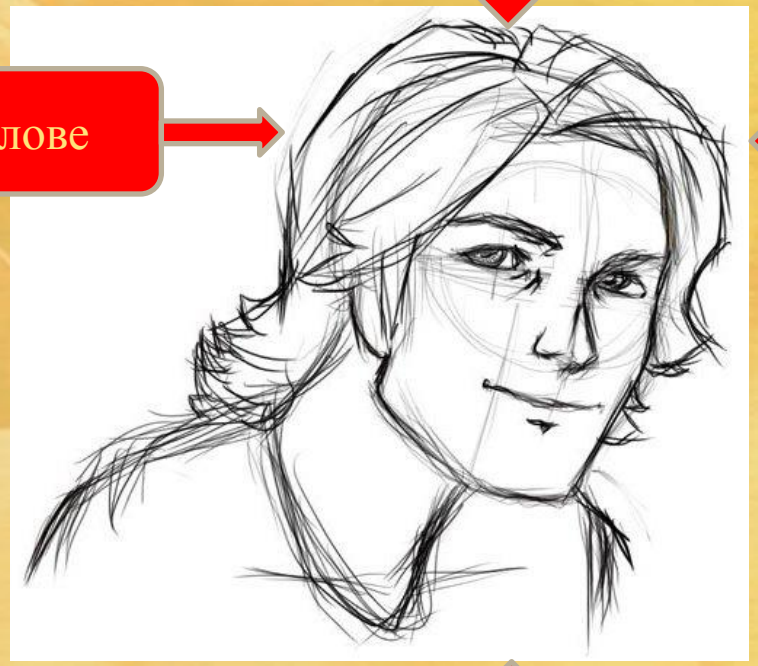

Самочувствие и работоспособность улучшаются, если подъём совершается с более или менее длительными остановками
Акклиматизация наступает обычно на 7—10— 12-й день.


Горная болезнь
Более 3000 метров
Кислородное голодание

Кислородное голодание

Головокружение

Тяжесть в голове



Головная боль

Понижение работоспособности