

The background is an abstract composition of overlapping geometric shapes in shades of yellow, green, red, and pink. The shapes are layered, creating a sense of depth. There are numerous small, dark circular dots scattered across the composition, some appearing to be on the surface of the shapes. The overall texture is somewhat grainy and digital.

ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ ОРГАНІЗМА. ЗАКАЛИВАННЯ

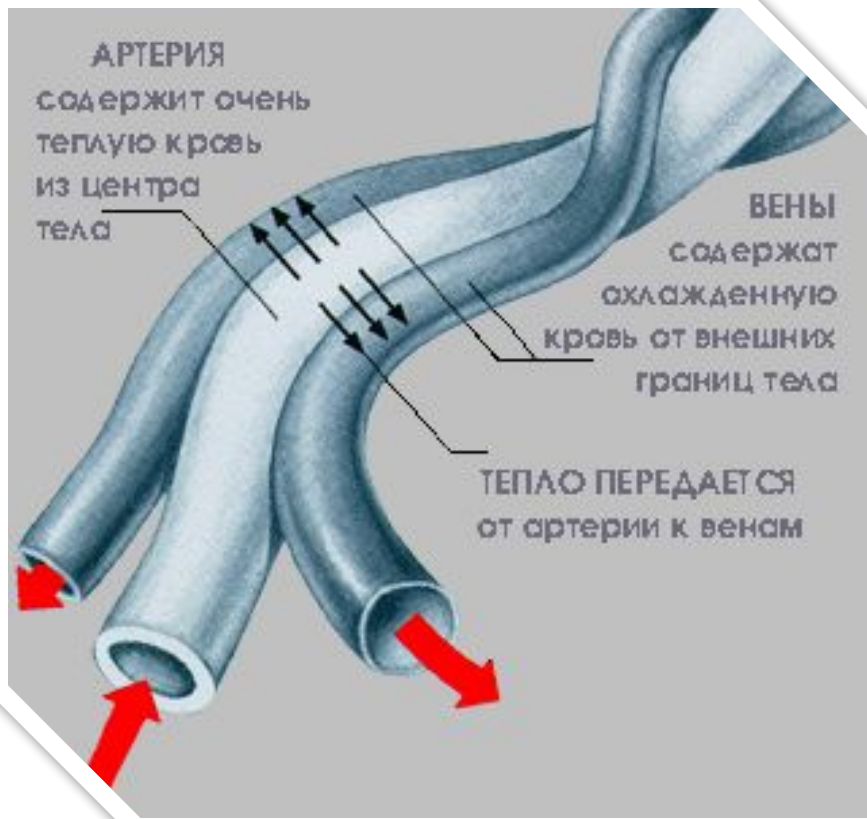
Терморегуляция

- Это способность животных организмов поддерживать температуру тела в определённых границах, даже если температура внешней среды сильно отличается.
- Этот процесс представляет собой один из аспектов гомеостаза.
- Если организм не может поддерживать температуру в нормальных для данного вида организмов границах, и температура повышается значительно выше верхней границы нормы, такое состояние называется **гипертермией**. Если же температура снижается значительно ниже нижней границы нормы, такое состояние называется **гипотермией**.

Терморегуляция

ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ

$$= \frac{\text{ВЫРАБОТКА ТЕПЛА}}{\text{ТЕПЛОТДАЧА}} = 1$$



Регуляция
осуществляется
нервно-гуморальным
путем

Роль кожи в терморегуляции

КОЖА

Тепловые рецепторы

30 тыс. рецепторов
↑ диаметр кровеносных сосудов, покраснение кожи,
↑ теплоотдачи,
↓ температуры тела,
↑ потоотделения.

Холодовые рецепторы

250 тыс. рецепторов
↓ диаметр кровеносных сосудов,
↓ теплоотдачи,
↑ теплообразования
↓ потоотделения.

ПЕРЕГРЕВАНИЕ

Перегревание - болезненное состояние, возникающее в результате длительного воздействия высокой температуры окружающей среды.

теплого удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара



Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  На голову и лоб холодные компрессы
-  Напоить холодной водой

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - тренировка и совершенствование терморегулирующих механизмов, усиление способности организма быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

1. Индивидуальность (подбор процедур под контролем врача)
2. Постепенность (постепенное увеличение дозировки)
3. Систематичность (многократное воздействие фактора)

Виды закаливания:

- общее (для всех)
- специальное (люди определенной профессии для работы в экстремальных условиях: космонавты, водолазы, полярники)



