

# АККЛИМАТИЗАЦИЯ

Работу выполнила: студентка  
группы 01-732,  
Шайхутдинова Алина

○ Акклиматизация – процесс приспособления организма к новому климату и условиям окружающей среды.



Основная причина того, что возникает акклиматизация — это необходимость организма перестраивать свои защитные реакции в соответствии с новыми условиями климата и географическим положением

Существует несколько групп людей, составляющих группу риска и которые должны уделять особое внимание своему самочувствию при перемене климата. К ним относятся люди, у которых:

- есть проблемы с сердечно-сосудистой системой;
- наблюдаются патологии опорно-двигательного аппарата;
- имеются хронические заболевания лёгких или бронхов.

Возрастная категория также важна, поскольку не только дети себя плохо чувствуют после перемены окружающей среды, но и люди пожилого возраста.

# РАЗНОВИДНОСТИ

◎ - Тепловая



◎ - Высотная



◎ - Холодная

- тепловую – предполагает пребывание человека в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Именно такое сочетание вызывает проявление всех симптомов такого расстройства;
- высотную – поклонники туристического отдыха на горнолыжных курортах также столкнутся с таким неприятным процессом, как акклиматизация. Такой вид адаптации организма возникает, потому что человек находится намного выше уровня моря, к тому же добавляется низкая концентрация кислорода, к которой не привыкли жители мегаполисов. Для данного процесса существует ряд определённых признаков, например, снижение артериального давления и уровня гемоглобина и эритроцитов;
- холодную – людям придётся столкнуться с недостатком ультрафиолетовых лучей, низкой температурой воздуха и сильными магнитными бурями. У любителей такого экстремального отдыха наблюдается полное отвращение к пище и нарушения сна.

Акклиматизация может протекать в нескольких стадиях:

- **начальной** – протекает без специфических симптомов. Именно в этот период начинается подготовка организма к новым климатическим условиям;
  - **высокой реактивности** – появляются первые признаки акклиматизации, состояние человека значительно ухудшается;
  - **выравнивания** – состояние человека постепенно нормализуется;
  - **полная акклиматизация.**
- Классификация данного процесса по формам протекания:
- **острая** – продолжительность стадии не более семи дней;
  - **обычная** – длительностью от десяти до четырнадцати суток.
- Таким образом, для того чтобы организм полностью привык к новым климатическим условиям, а человек смог полноценно отдохнуть, необходимо провести на новом месте **не менее двадцати дней.**



# СИМПТОМЫ

незначительное повышение температуры тела. В большинстве случаев не превышает 38 градусов и самостоятельно проходит после истечения нескольких дней;

приступы головной боли;

снижение артериального давления;

нарушение сна в виде бессонницы, а у маленьких детей, наоборот, в виде постоянной сонливости; тошнота и рвота;

общая слабость организма;

повышенная утомляемость;

нарушение работы кишечника в виде продолжительных запоров; резкие перемены настроения;

плаксивость у малышей;

снижение аппетита;

безразличие к происходящему вокруг;

появление беспричинных страхов или тревог

снижение физических и умственных способностей.



# Лечение

жаропонижающие медикаменты – при наличии высокой температуры; сиропы или таблетки от кашля.

От спреев лучше всего отказаться, так как они слишком агрессивны по отношению к слабому иммунитету у ребёнка;

капли в нос с растительными компонентами;

противорвотные или антибактериальные вещества необходимо давать только по назначению врача.





# ПРОФИЛАКТИКА

Для того чтобы облегчить или полностью оградить взрослого или ребёнка от возникновения акклиматизации после прибытия на море или горнолыжный курорт, необходимо:

- правильно спланировать отпуск. Он не должен длиться менее двух недель;
- не уезжать далеко, максимум, который может выдержать малыш – разница в часовых поясах не должна отличаться более чем на три часа; путешествовать только поездом или собственным автомобилем;
- за месяц до поездки начать укреплять иммунитет ребёнка;
- давать малышу больше витаминов вместе с продуктами питания;
- избегать слишком резких перепадов температур;
- пользоваться солнцезащитными средствами – если отдых на море, специальными кремами от холода – если в качестве отдыха был выбран высокогорный курорт;
- подобрать время прибытия на новое место так, чтобы оно выпало на вечер — так организм сможет отдохнуть и одновременно адаптироваться к новым климатическим условиям.

Спасибо всем за внимание

