

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

