



**Акклиматизация** - сложный социально-биологический процесс активного приспособления к новым климатическим условиям.

В акклиматизации различают три фазы: 1) начальная фаза – наблюдаются физиологические реакции при холодном, жарком и высокогорном климате; 2) фаза перестройки динамического стереотипа, она может проходить по двум типам. В первом, благоприятно протекающем (и этому могут способствовать социально-гигиенические мероприятия), вторая фаза плавно переходит в третью. При неблагоприятном течении второй фазы наблюдаются выраженные дезадаптационные метеоневрозы, метеорологические артралгии, цефалгии, миалгии, невралгии, снижение общего тонуса и работоспособности, обострения хронических заболеваний. Однако при соответствующих лечебнопрофилактических и гигиенических мероприятиях и в этом случае можно добиться перехода в третью фазу 3) фаза устойчивой акклиматизации. Она характеризуется стабильностью обменных процессов, отсутствием расстройств питания, нормальной работоспособностью, «обычным» уровнем и характером заболеваемости, нормальной рождаемостью, хорошим физическим развитием новорожденных детей.

Ворогушина Екатерина, 14 гр.

Процессы акклиматизации необходимо учитывать при переезде в местность с другим климатом независимо от того, будет ли это санаторно-курортное лечение, поездка с оздоровительными целями, в экспедицию, временное или постоянное переселение, либо служба в войсковых частях. При правильном направлении в дома отдыха или санатории акклиматизация обычно проходит без осложнений.

В условиях **жаркого климата** застройка населенных мест менее плотная, с максимальным озеленением свободных пространств. Особое внимание уделяется сооружению скверов с фонтанами, парков, открытых плавательных бассейнов, пригородной зоне с водоемами. В зоне жаркого климата с целью уменьшения перегрева помещений предусматривают солнцезащитные меры, исключают западную и юго-западную ориентацию жилых помещений, обеспечивают активную аэрацию помещений за счет сквозного проветривания и других факторов, устраивают затененные открытые помещения: балконы, веранды и др. Наилучший эффект дает кондиционирование воздуха. Большое значение имеют рациональный питьевой режим и питание. Уменьшают энергетическую емкость рациона, в особенности за счет жиров животного происхождения, увеличивают количество минеральных солей и водорастворимых витаминов, теряемых с потом. Изменяют режим питания: основные приемы пищи переносят на утро и вторую половину дня.





Под воздействием низких температур снижается температура кожи, особенно открытых участков тела. При этом отмечаются одновременно ухудшение тактильной чувствительности и понижение сократительной способности мышечных волокон. При значительном охлаждении изменяется функциональное состояние ЦНС, что обуславливает ослабление болевой чувствительности, адинамию, сонливость, снижение работоспособности. Понижение температуры отдельных участков тела приводит к болевым ощущениям, сигнализирующим об опасности переохлаждения.

Акклиматизация в условиях **Севера**. В условиях Севера оправдал себя комплекс следующих мероприятий. Компактная застройка населенных мест, размещение зданий торцами к господствующим холодным ветрам, крытые переходы между отдельными зданиями, большая полезная площадь помещений, так как человек больше времени пребывает в жилище, зимние сады в закрытых помещениях. В силу солнечного голодания осуществляется профилактическое облучение ультрафиолетовыми лучами. Питание должно быть энергоемким, чтобы компенсировать повышенные на 15-20% энерготраты, полноценным по качеству, с повышенным содержанием витаминов. Одежда должна быть малотеплопроводной, ветрозащитной и обеспечивать снижение теплопотерь. Обувь необходима на 2 номера больше для ношения дополнительных носков и чулок.