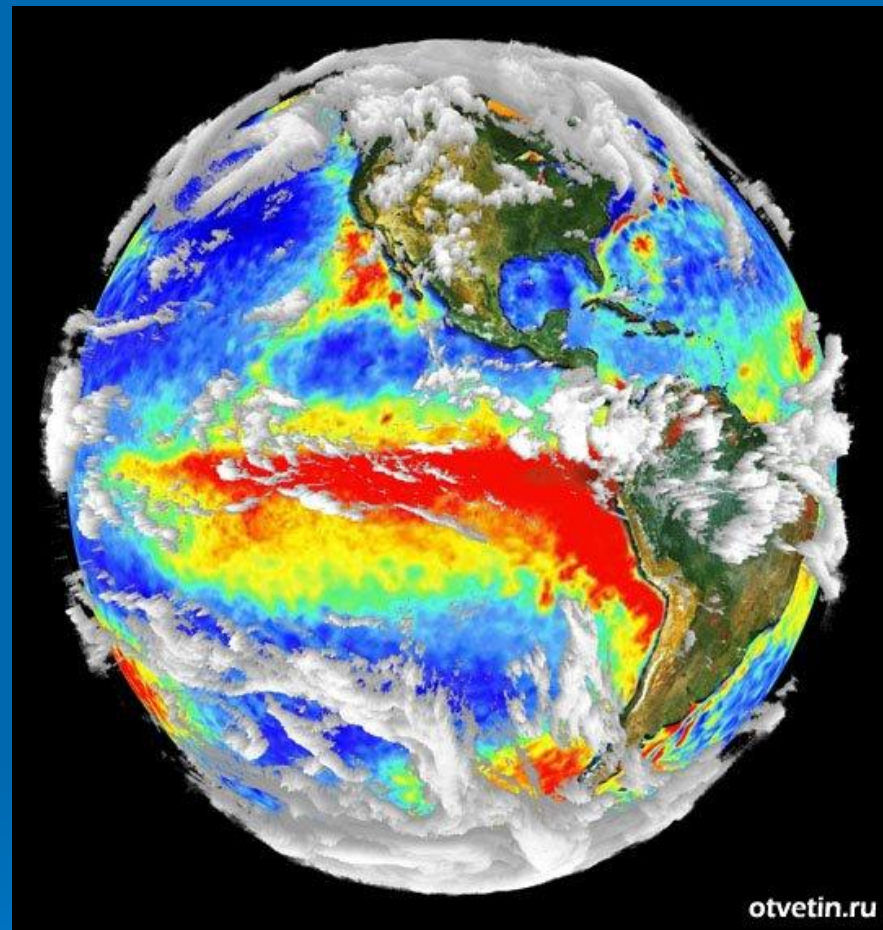


A world map showing climate zones and isotherms. The map is color-coded by latitude, with the equator being red, the tropics being orange and yellow, and the temperate zones being green and light blue. Isotherms are marked with values like +20°, +10°, 0°, -10°, and -20°. Major latitude lines are labeled: Северный полярный круг (Northern Polar Circle), Северный тропик (Northern Tropic), Экватор (Equator), Южный тропик (Southern Tropic), and Южный полярный круг (Southern Polar Circle). Longitude lines are marked from 150° to 180° on both sides of the equator.

Влияние климата на здоровье людей.

□ Климат как фактор лечения и профилактики заболеваний.

- Люди постоянно находятся под воздействием климата той местности, где проживают. Один и тот самый погодный режим оказывает определенное влияние на работоспособность и самочувствие человека. Даже если последний привык к одному, то все равно сезонная перемена погоды в какой-то степени сказывается на нем. В само понятие «климат» включают несколько явлений: смену метеорологических показателей, атмосферное электричество, солнечную радиацию, ландшафт и пр. То есть это целый комплекс факторов оказывает определенное воздействие на организм.



Климатотерапия



- Климатотерапия (синоним климатолечение) — совокупность методов лечения, использующих дозированное воздействие климата данной местности и специальных климатических процедур.



Степь

- Здесь всегда сухой климат, имеются сильные перепады ночной и дневной температур. Он оказывает на весь организм общеукрепляющее действие. Лечение таким климатом назначается людям с туберкулезом и другими заболеваниями легких.

Пустыня

- Здесь всегда высокие температуры, а лето сухое и жаркое, с низкой влажностью. Климат способствует обильной потливости и выведению из организма лишней жидкости. Показан людям с почечными заболеваниями с накоплением лишней жидкости и шлаков. Противопоказан тем, кто страдает болезнями почек и гипертонзией.

Лесостепь

- Здесь мягкие климатические условия, нет перепадов ночных и дневных температур. Данная местность рекомендована людям с заболеваниями сердца и сосудов.

Климат Приморья

- Здесь всегда чистый и свежий воздух, который хорошо увлажняет и содержит много полезных микроэлементов и морских солей. Кроме воздуха, для лечения используют воду. Такой климат показан людям с заболеваниями нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

Горный климат

- Возбуждающий эффект возникает при пребывании в высокогорной местности. Этому способствует низкое барометрическое давление на большой высоте, резкие перепады дневной и ночной температуры, свежий воздух, а также ландшафт. Здесь всегда чистый воздух и сильное солнечное излучение. Лечение здесь оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие. Климат хорош для людей с заболеваниями ЦНС и легких.

Климат Северных широт

- Однообразные равнины, местами покрытые лесами, озера, зимняя стужа, короткое, теплое, влажное лето – эти факторы присущи северным местностям. Пребывание здесь станет отличной тренировкой для организма, так как оказывается закаливающее воздействие. При усилении теплообразования происходит повышение скорости обменных процессов, активизируются регуляторные нервные механизмы дыхательной и сосудистой системы, а это, в свою очередь, благоприятно влияет на физиологические функции. Рекомендуются лечиться в этих широтах многим больным, особенно пожилым людям.

Список литературы

- 1 Чаклин А.В. «География здоровья», 2012г
- 2 Господынько Е.М., Степчук М.А., Пинкус Т.М., Абрамова С.В., Ефремова О.А. «Влияние климата, ландшафта, загрязнения воздуха на здоровье человека», 2010г
- 3 Вадим Федоров, «Климат и здоровье человека», 2013г.
- 4 Меньшина Н.В., «Курортология для всех. За здоровьем на курорт», 2011г
- 5 Мищерякова Н.Н., «Климатотерапия у пациентов с заболеваниями органов дыхания», 2013г
- 6 Шевцова О., «Климатотерапия. Польза смены климата», 2014г
- 7 Богуцкий Б.В., «Медицинская климатология и климатотерапия», 1980г