

**Акклиматизация
в различных
природно-
климатических
условиях.**

Вылетев из Санкт-Петербурга в Петропавловск-Камчатский, примерно за 9 часов человек пересечёт 9 часовых зон. Такие смены мест в наше время не редкость. Кто-то переезжает на новое место жительства, кто-то в отпуск, спортсмены летят на соревнования, туристы — в поход...

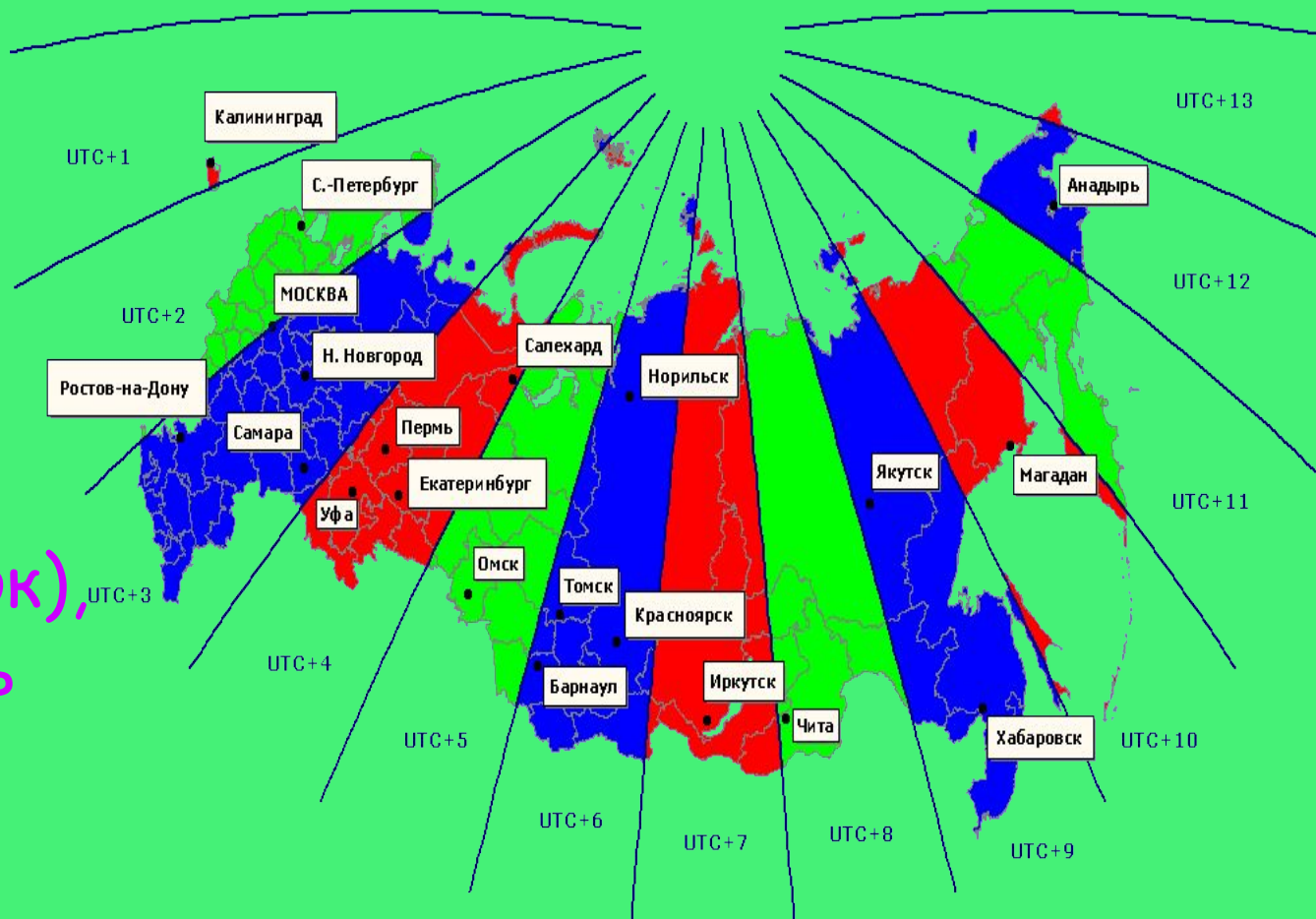
При этом, как правило, чувствуем некоторый дискомфорт. Дело в том, что мы попадаем в непривычные условия, организм вынужден перестраиваться, привыкать (адаптироваться) к ним.



Смена часовых поясов

В такой ситуации основной действующий на человека фактор — смена времени. Человек привыкает к определённому ритму. Например, вставать и ложиться спать в определённое время.

Попадая, допустим, из европейской части страны в Иркутск (т. е. перемещаясь с запада на восток), надо это делать на несколько часов раньше.



Значит, надо перестраивать режим. Лучшее средство при этом — сон. После сна надо входить в новый режим по местному времени. В первые дни будет чувствоваться усталость, быстрое утомление, возможны головные боли. Не следует расстраиваться, всё это пройдёт. Необходимо снизить на это время физические нагрузки и организовать полноценный отдых.



Смена климата

При перемещении с севера на юг или наоборот, меняются все действующие на человека факторы: температура и влажность воздуха, атмосферное давление, солнечная активность.

Лучше заблаговременно поинтересоваться особенностями климата той местности, куда предстоит перемещаться. Неплохо проконсультироваться у врача, позволяет ли здоровье такое перемещение.



Зачастую «болячки» у здорового человека проявляются при смене климата. Поэтому обычно врачи рекомендуют отдыхать в местности, где климат не сильно отличается от того, в котором человек живёт постоянно. Одежда должна соответствовать новым климатическим условиям. На солнце - просторная хлопчатобумажная одежда с длинными рукавами, шляпа или панама.



Солнечные ванны надо принимать начиная с 10 минут, постепенно увеличивая продолжительность. В остальное время находиться в тени.

Необходимо позаботиться о глазах. Солнце, возле морской глади, сильно слепит глаза, может стать причиной их заболеваний. Для защиты глаз носить тёмные очки.



Неизбежна и смена продуктов питания. Пробовать новую пищу надо понемногу, не есть сразу несколько непривычных блюд. Не спешить переходить на острую пищу.

Способность организма к привыканию можно тренировать. Путешественники, туристы, военные лучше акклиматизируются.



Занятие туризмом помогает адаптироваться и облегчает выживание в экстремальных ситуациях.

Совершая путешествия и переезды, надо учитывать основные принципы адаптации при смене климатогеографических условий. В первые дни не подвергать себя излишним нагрузкам, больше спать. Носить удобную, просторную одежду из натуральных материалов и головной убор. Осторожно относиться к местной пище.



Узнать особенности климата той местности, куда предстоит перемещаться



Проконсультироваться у врача о возможностях своего организма к адаптации



Подобрать одежду в соответствии с климатом местности, куда предстоит перемещаться

Акклиматизация в горах

Сложнее проходит акклиматизация в горах: там с увеличением высоты понижается атмосферное давление. При этом наблюдается так называемое кислородное голодание.

Оно выражается в том, что хотя содержание кислорода в воздухе с увеличением высоты не меняется, но при пониженном атмосферном давлении он меньше всасывается в кровь.



Поэтому даже при незначительных физических нагрузках начинаются головокружение и учащённое сердцебиение, человек ощущает сильное утомление. Как правило, начиная с высоты 1500 м.

На значительных высотах даже хорошо подготовленные альпинисты работают в кислородных масках.



В горах пониженная влажность воздуха приводит к потере влаги из организма при дыхании. К тому же вода горных рек и ручьёв, питающихся от ледников, бедна минеральными солями.

В горах можно получить сильные солнечные ожоги даже при облачности или тумане. Дело в том, что на равнине ультрафиолетовое излучение солнца гораздо слабее, так как рассеивается нижними слоями атмосферы. При подъёме в горы это рассеивание уменьшается, излучение становится сильнее и ожог получить в горах можно значительно быстрее.

Дело осложняется наличием снега. К прямому солнечному излучению добавляется отражённое от снега. Без специального защитного крема не обойтись.



В горах нельзя

Особенно интенсивно солнечный свет в зоне снега действует на глаза. Ещё более, чем на юге, здесь нужны солнцезащитные очки со стеклянными линзами. Первые 1–2 дня отвести на акклиматизацию с минимумом физических нагрузок. Действие недостатка кислорода, пониженного давления за этот срок обычно проходит.



Увеличивать физическую нагрузку



Пользоваться солнцезащитными очками с пластмассовыми линзами



Есть снег и пить воду из ручьёв



Пользоваться одеждой из синтетических тканей



Пользоваться тесной одеждой и тесной обувью

Собираясь в горы



Взять
тёплые вещи



Взять
удобную,
просторную
обувь
с тёплой
стелькой



Взять
защитный
крем и солн-
цезащитные
очки со
стеклянными
линзами



В горах



Отвести на
акклиматиза-
цию 1—2 дня



Уменьшить
физические
нагрузки



Пить больше
жидкости
(минеральную
воду, чай)

Если постоянно чувствуется жажда, сухость во рту, надо пить больше жидкости, лучше минеральную воду или чай. Воду желательно немного подсаливать. Собираясь в горы, надо захватить тёплые вещи.



Позаботиться о тёплых вещах надо и при путешествии с юга на север. Нижнее бельё в этом случае лучше иметь из чистой шерсти или хлопчатобумажное. Стараться не использовать синтетику.

Обувь должна быть просторной, с тёплой стелькой. Неплохо иметь тёплые шерстяные носки. Тесная одежда и обувь - причина обморожений.



Следует учитывать и такой факт: в горах вследствие пониженного давления температура кипения воды ниже 100°C . Поэтому пища здесь варится по-иному. Чай может иметь не такой вкус, как дома, продукты варятся несколько дольше.



Вопросы и задания

- Как влияет на организм человека смена часовых поясов?
- Как лучше привыкнуть к новым условиям (адаптироваться)?
- На какие особенности необходимо обратить внимание при адаптации в горах?
- Почему в горах на высоте более 1500 м возможно кислородное голодание?
- Что вы будете делать, чтобы облегчить акклиматизацию в горах?

