

Зубарева Ю. С., Тymoщук А. С.
**АККЛИМАТИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА КАК
ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Научный руководитель: ассист. Рябова Н. В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Акклиматизация – это не болезнь, а естественный сложный социально - биологический процесс, характеризующий способность организма активно адаптироваться к условиям нового климата.

Акклиматизация к жаркому климату, по сравнению с холодным, происходит труднее. Наиболее напряженно адаптационные системы работают в условиях влажных тропических лесов, а также в сухих пустынях и на экваторе.

Чем больше разница между привычным климатом и климатическими условиями нового места пребывания, тем сильнее будут ощущаться адаптационные процессы. Зачастую, во время отдыха в южных странах у людей обостряются различные хронические заболевания, происходят изменения в функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем, появляются кожные патологии.

Акклиматизация – процесс индивидуальный, и универсального лекарства не существует. Поэтому при возникновении неприятных симптомов важно адекватно подойти к решению данной проблемы. Однако, еще более эффективными окажутся меры, направленные на предупреждение развития данных симптомов. Для снижения нагрузки на адаптационные системы необходимо подготавливать организм за долгое время до запланированной смены климата. Известно, что смену климата легче переносят люди с крепким иммунитетом. Для осуществления последнего можно принимать витамины, растительные препараты на основе сока эхинацеи, закаливаться. Регулярная физическая нагрузка, рациональное питание, хороший сон, снижение вредных факторов окружающей среды, отказ от вредных привычек значительно повысят возможности организма к быстрой акклиматизации. Если заведомо известно наличие хронических заболеваний, приемлемо будет консультирование с терапевтом по поводу подбора благоприятного климата и необходимых в путешествии лекарственных средств. Дорожная аптечка обязательно должна включать: антисептики, обезболивающие, жаропонижающие средства, а также средства от диареи и аллергии.

Ввиду того, что сам процесс перестройки организма занимает в среднем 5-7 суток, вояж должен составлять не менее 16-17 суток. Необходимо уделить внимание и продолжительности воздействия на организм открытых солнечных лучей. Во избежание тепловых ударов и солнечных ожогов, следует принимать солнечные ванны утром (до 12 часов) и вечером (с 17 часов). Количество проведенных под солнцем часов можно постепенно увеличивать, но не перегружать организм солнцем в первый же день. Не стоит налегать на заграничные деликатесы, питание должно быть легким и умеренным. Важно понимать и то, что чрезмерное употребление алкоголя в сочетании с высокой температурой могут привести к серьезнейшим последствиям для сосудов. Кроме того, важно пить побольше минеральной воды, чтобы поддержать водно-солевой баланс организма, так как с повышением температуры воздуха увеличивается и потоотделение, что способствует выведению необходимых организму солей.

Особое внимание надо обратить и на то, что по возвращению на Родину организму нужно затратить как минимум 3-4 дня на реакклиматизацию, чтобы войти в стандартный режим работы, наладить метаболические и другие процессы организма и только тогда войти в привычный режим работы.