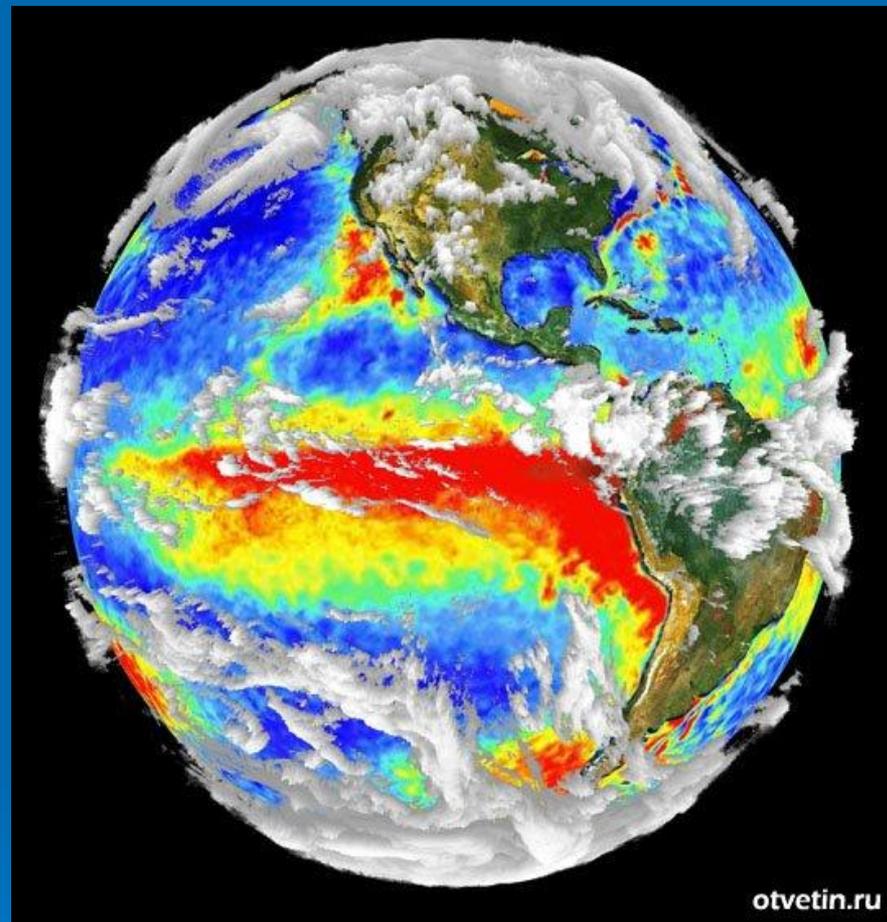
A world map showing climate zones and isotherms. The map is color-coded by latitude, with the equator (0°) being red, the tropics (30°N and 30°S) being orange, and the temperate zones (60°N and 60°S) being yellow. The polar regions (90°N and 90°S) are green and blue. Isotherms are shown as wavy lines, with labels for +20°, +10°, 0°, -10°, and -20°. The map includes latitude and longitude lines, with labels for the Arctic Circle (Северный полярный круг), Tropic of Cancer (Северный тропик), Equator (Экватор), Tropic of Capricorn (Южный тропик), and Antarctic Circle (Южный полярный круг).

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