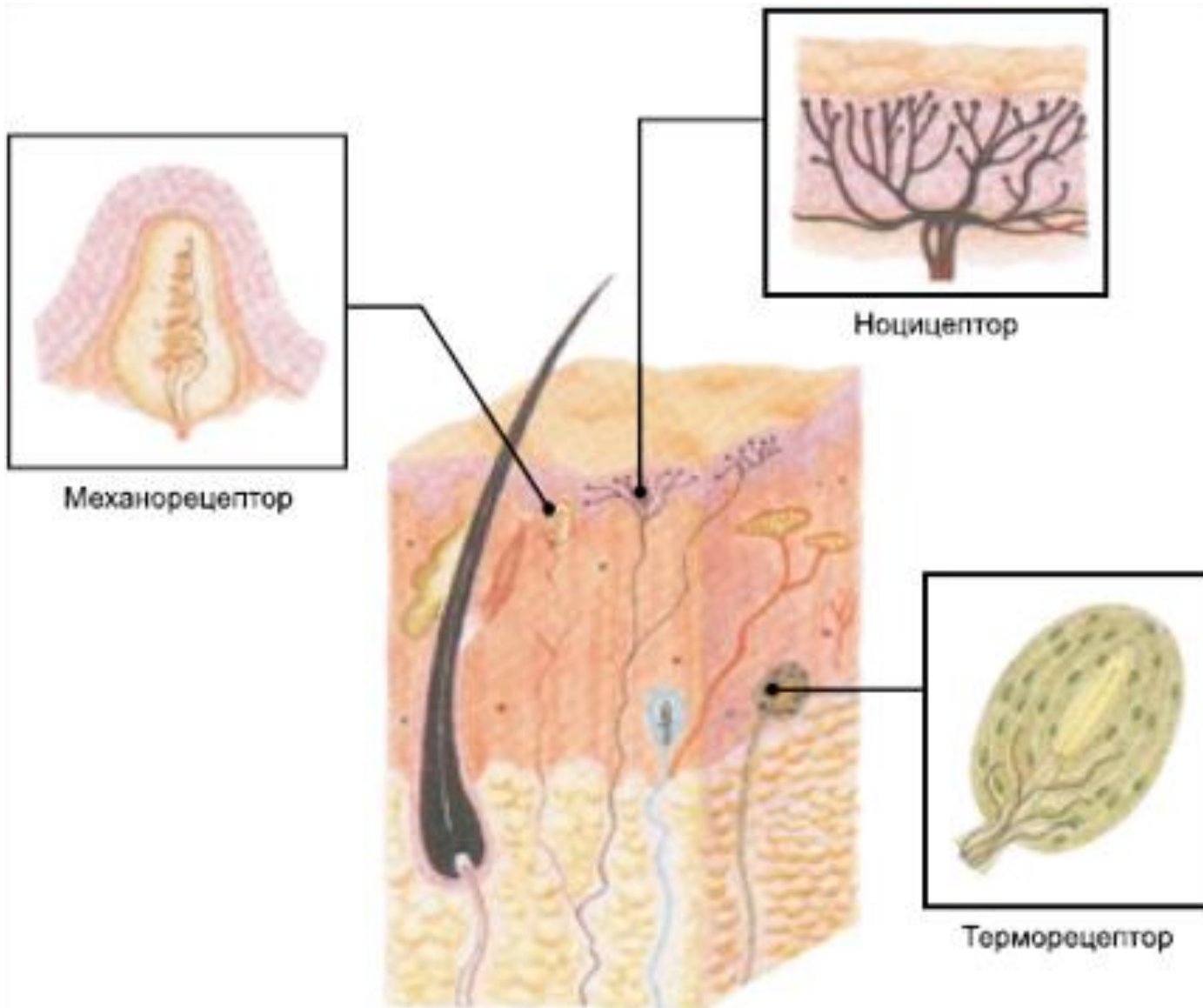


Терморегуляция организма. Закаливание



Терморегуляция – это уравнивание выработки тепла в организме и теплоотдачи в окружающую среду, регулируется нервно-гуморальным путем.

Тепло



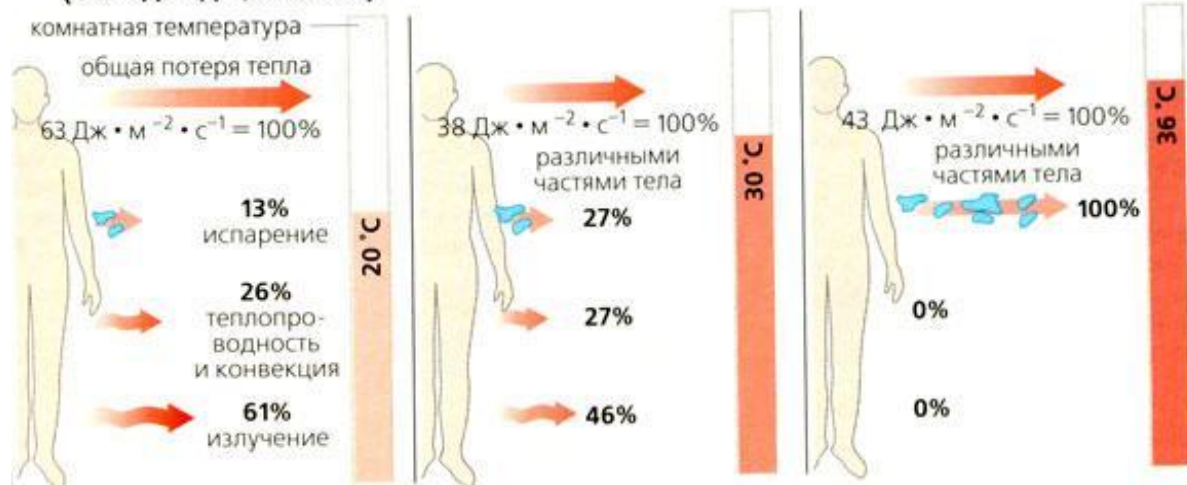
Холод



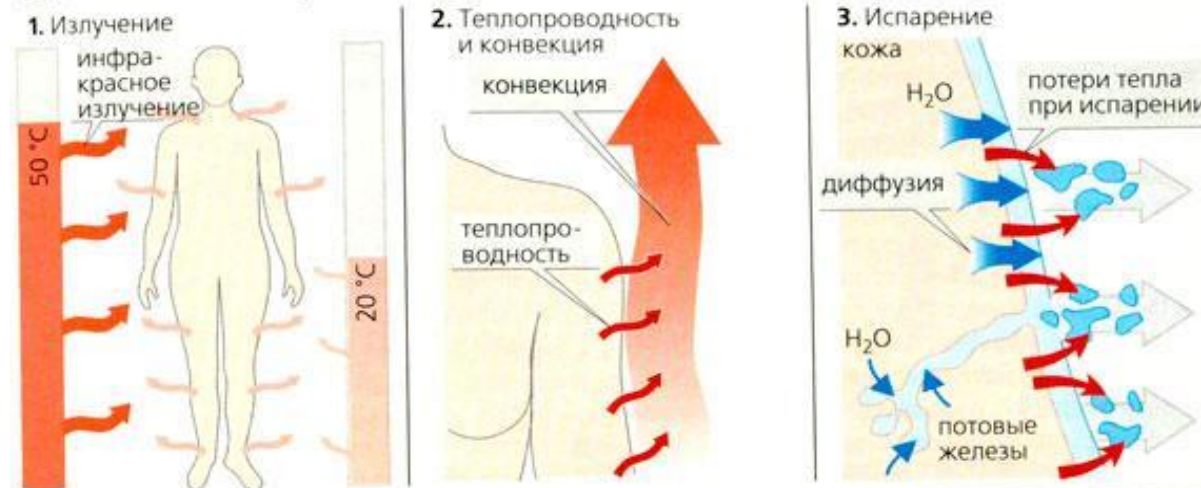
Реакция тепловых рецепторов

Теплопродукция и потеря тепла

В. Теплопродукция при разной температуре окружающей среды (без одежды, в покое)



Б. Механизмы потери тепла



Первая помощь при тепловом и солнечном

ударе

Тепловой удар – опасное для здоровья перегревание организма.

Солнечный удар – перегревание головы в результате длительного пребывания под прямыми солнечными лучами.

Симптомы

Первая помощь:

тепловой удар:

солнечный удар:

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой



Закаливание

- Закаливание – постепенное приспособление организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в первую очередь холоду.



Способы закаливания

- Закаливание водой
- Воздушные ванны
- Солнечные ванны