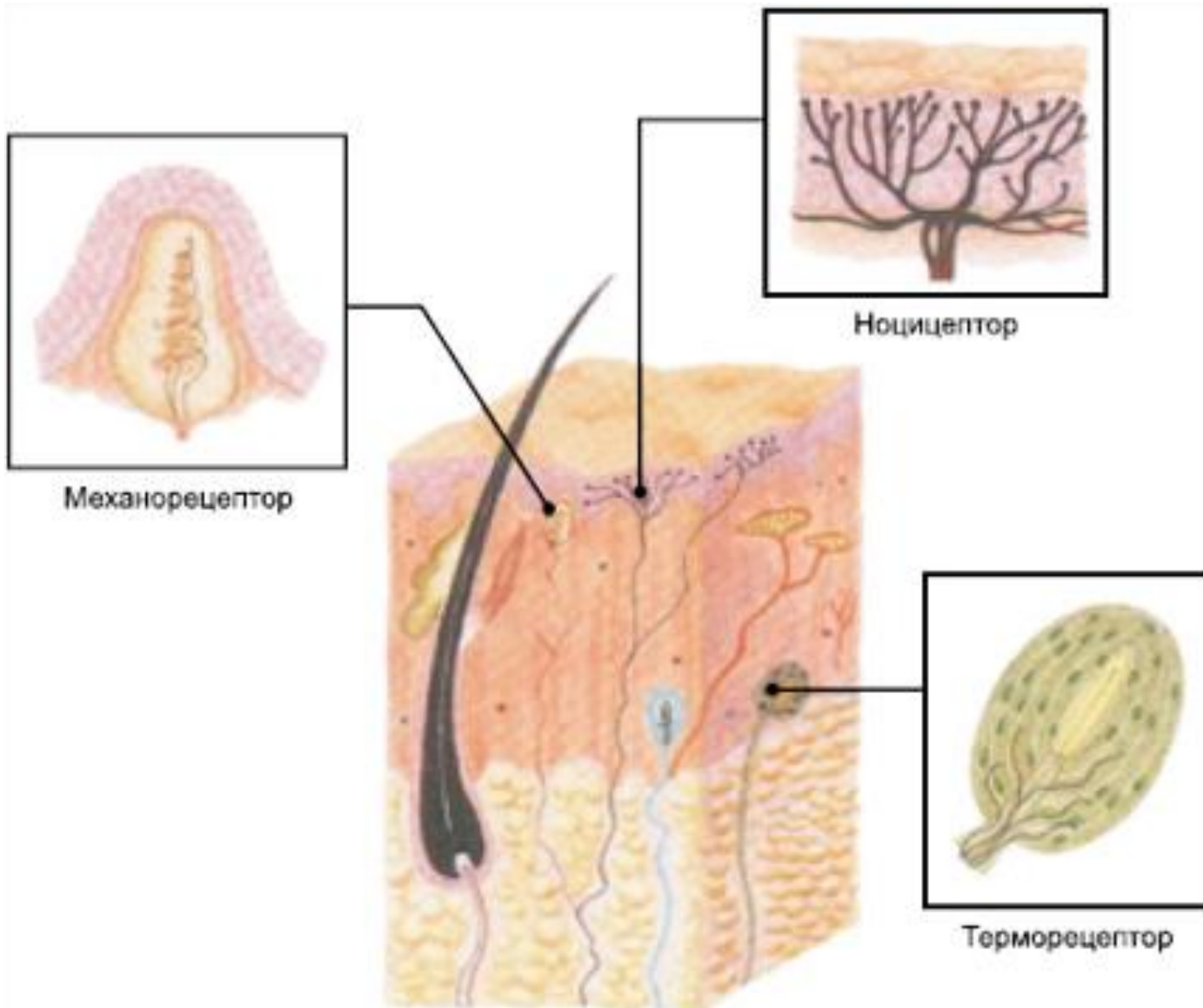


Терморегуляция организма. Закаливание



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

Тепло



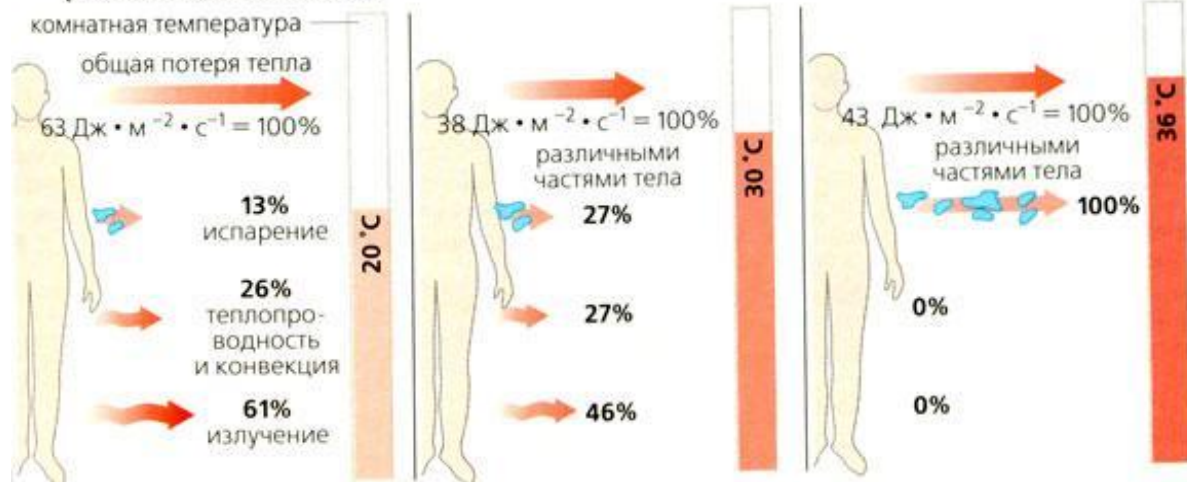
Холод



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:

- 

1 Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
- 

2 Уложить на спину, голову приподнять
- 

3 Снять одежду, ослабить пояс
- 

4 Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
- 

5 К голове и лбу приложить холодные компрессы
- 

6 Напоить холодной водой



Симптомы теплового удара:

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Повышение температуры (более 39,6)
- Мышечные боли
- Сухая, горячая кожа

Симптомы солнечного удара:

- Сильные головные боли
- Потемнение в глазах
- Головокружение
- Тошнота
- Покраснение лица

Внимание
При потере сознания, не дожидаясь врача, можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Закаливание

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



Способы закаливания

- Закаливание водой
- Воздушные ванны
- Солнечные ванны