

*Климат, климатические зоны страны,
влияние их на здоровье населения.
Использование климата в лечебно-
оздоровительных целях.*

*Погода, типы, влияние на здоровье
населения.*

*Метеотропные и сезонные заболевания,
их профилактика*

Климат (от греч. Klíma) - многолетний режим погоды, свойственный той или иной местности на Земле и являющийся одной из ее географических характеристик.

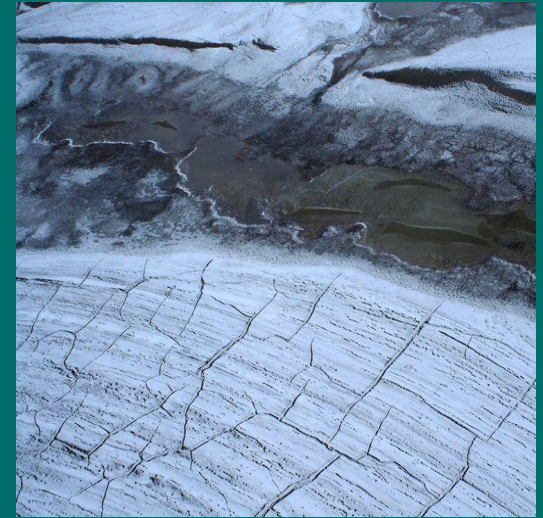
Климат - совокупность физических свойств воздуха, наблюдающееся на данной местности за длительный промежуток времени.

По признаку средней t января и июля территория РФ делится на 4 климатических пояса:

- холодный
- умеренный
- теплый
- жаркий

I. Холодный климат

- **Климат вечного мороза**
(среднегодовые температуры вечной мерзлоты изменяются в широких пределах, от 0°C до -15°C).



- **Климат тундры**
(зима в тундре долгая и очень суровая, мороз до -50°C . В середине зимы примерно 2 месяца длится полярная ночь. Лето очень прохладное).



Холодный климат

Возможно обострение хронических заболеваний:

- нервно-психических
- ревматизма
- сердечно-сосудистых
(особенно гипертонической болезни)
- желудочно-кишечных
- почек
- возможны а- и гиповитаминозы.



II. Умеренный климат

■ Климат тайги

(средняя температура в июле 17° - 20° °С, зимой средняя температура января на западе -6° °С, а на востоке -13° °С).

■ Климат лиственных лесов

(средняя температура четырех летних месяцев выше 10° , но не выше 22° ; зима не слишком суровая, но снежный покров бывает повсюду).

■ Климат лесостепей

(средняя температура января достигает $9-10^{\circ}$ С. Лето на всей территории теплое со средней июльской температурой $20-22^{\circ}$ С).

■ Климат степей и полупустынь

(средняя температура января от -3° С до -20° С, а в июле от 18° С до $+27^{\circ}$ С).



Климат тайги

Могут возникнуть:

- заболевания **легких**
- функциональные расстройства органов **желудочно-кишечного тракта**
- артериальная гипертензия
- психические, психосоматические заболевания
- снижение иммунитета



Климат лиственных лесов

Могут возникнуть:

- клещевой энцефалит
- заболевания желудочно-кишечного тракта

Оказывает **благоприятное влияние на нервную систему и органы дыхания**

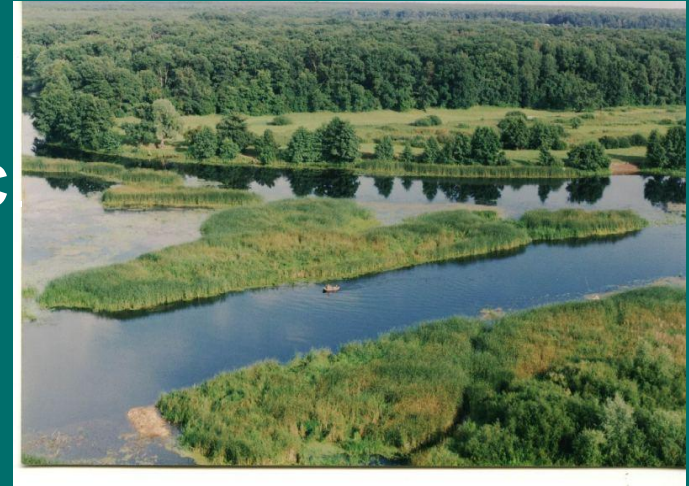


Климат лесостепей

Отмечается

неблагоприятное действие на ЦНС

Размещаются санатории для почечных больных и больных с подагрой.



Климат степей и полупустынь

Наблюдается снижение защитных сил организма. Возможно распространение особо опасных инфекций:

- Чума
- Холера
- Натуральная оспа
- Сибирская язва
- Туляремия



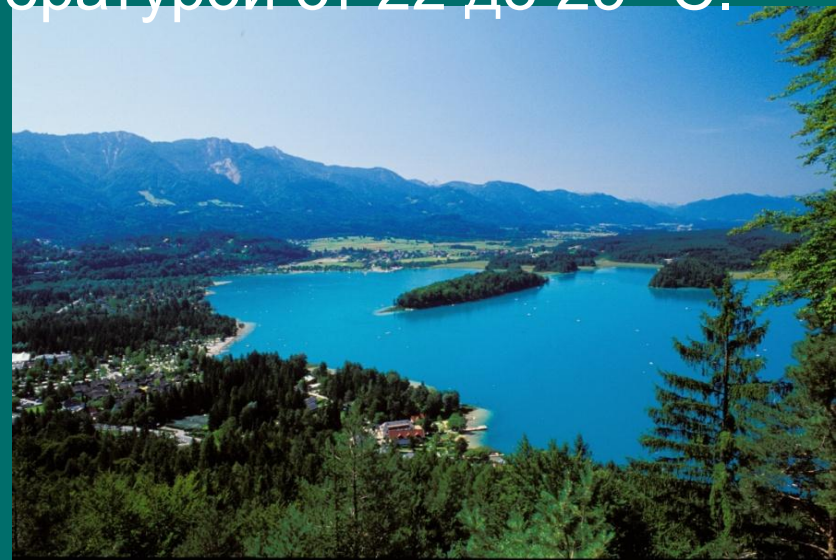
III. Теплый климат

- **Климат средиземноморский**

(зима непродолжительная, температура больше 0 °С , мягкая, теплая. Лето теплое, богатое солнечными лучами).

- **Климат степей и пустынь**

(лето жаркое со средней температурой от 22 до 25 °С. Зима довольно холодная, продолжительная, малоснежная).



Теплый климат

- повышает обмен веществ
- увеличивает количество эритроцитов
- повышает содержание гемоглобина
- благоприятно воздействует на центральную нервную систему
- ускоряет рост детей.

Эта зона наиболее благоприятна для климатотерапии, поэтому здесь расположено много различных курортов.

Показаниями к лечению на данных курортах являются:

- туберкулез
- расстройства нервной системы
- болезни крови
- легочные заболевания
- заболевания сердечно-сосудистой системы.



IV. Жаркий климат

(температура зимой не менее $+2\text{ }^{\circ}\text{C}$, большое количество атмосферных осадков. Лето жаркое, сырое, что неблагоприятно воздействует на организм. Осень теплая, сухая, наиболее благоприятно воздействует на здоровье).



Жаркий климат

- повышает общий жизненный тонус
- увеличивает жизненную емкость легких
- увеличивает количество эритроцитов в крови
- увеличивает содержание гемоглобина

Показания к лечению на курортах:

- заболевания легких
- заболевания костей и суставов
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- заболевания крови



Существует понятие **горного климата**

- Урал
- Казахстан
- Средняя Азия
- Крым
- Кавказ

(низкая температура воздуха, пониженное атмосферное давление, чистый воздух, интенсивная солнечная радиация).



Горный климат благотворно воздействует на организм человека:

- повышает **общий жизненный тонус**
- увеличивает **жизненную емкость легких**
- увеличивает число эритроцитов и количество гемоглобина

Показания к лечению на горных курортах:

- заболевания легких
- заболевания костей и суставов
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- заболевания крови



Погода - это совокупность значений метеорологических элементов и атмосферных явлений, наблюдаемых в данный момент времени в той или иной точке пространства.

Типы погоды:

- Оптимальный
- Раздражающий
- Острый

Тип погоды определяется межсуточными колебаниями температуры, атмосферного давления и скорости движения воздуха.



Метеотропные заболевания -

связаны с резким изменением погоды, в основе которых лежит изменения барометрического давления.

У метеочувствительных людей наблюдаются :

- повышение внутричерепного давления
- гипертонические кризы
- инсульты
- инфаркты
- обострение полиартритов
- боли в месте послеоперационных швов
- обострение психических заболеваний
- депрессии, ухудшение настроения
- преждевременные роды, выкидыши
- фантомные боли



Профилактика метеотропных заболеваний

- Закаливание (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры)
- Рациональный режим труда и отдыха
- Прием лекарственных препаратов (гипотензивные препараты, спазмолитики, седативные средства)
- Создание в крупных клиниках специальных палат с постоянным уровнем давления.



Сезонные заболевания

- Зима → простудные заболевания
- Лето → кишечные инфекции, пищевые отравления
- Весна и осень → заболевания ЖКТ, ревматизм, заболевания суставов, геморрагическая лихорадка, клещевой энцефалит.



Профилактика проводится согласно заболеваниям.

Спасибо за внимание!