ОСНОВЫ КЛИМАТОЛОГИИ И ЛАНДШАФТНОЙ РЕКРЕАЛОГИИ

1. Понятие и задачи климатотерапии. Климатические факторы
2. Основные виды климатотерапии

Понятие и задачи климатотерапии. Климатические факторы

- **Климатология** - это наука о климате, его типах и обусловленности, распределении по земной поверхности и изменениях во времени. Климат является одной из географических характеристик местности, знание и понимание которой необходимо для правильного решения вопросов хозяйственной деятельности человека и приспособления его жилищно-бытовых условий к окружающей природной

- **Предмет изучения климатологии** — погодные условия, совокупность проявления которых в приземном слое атмосферы образует климат данной местности.
- **Климатотерапия способствует** восстановлению адаптационных способностей организма, снижающихся при нарушении единства организма с внешней средой. При этом на организм действует комплекс климатопогодных раздражителей области постоянного проживания больного или другой (контрастной) природной зоны (лечебно-оздоровительной местности).

В климатотерапии используются:

* влияние смены климата. Смена климатических районов может оказывать стимулирующее действие, повышать сопротивляемость организма, вызывать перелом в течении болезни, особенно при вялотекущих патологических процессах;
* метеорологические условия в привычном для пациента климате. Лечение в местных здравницах (местные санатории, санатории-профилактории) рекомендуется прежде всего больным с нарушенной адаптацией и с повышенной метеочувствительностью;
* специальные климатические воздействия (гипоксикаторов, галокамер и др).

- **Климатическое лечение** включает использование особенностей климата местности и специальных климатотерапевтических процедур. К специальным видам климатотерапии относят аэротерапию, гелиотерапию, талассотерапию и спелеотерапию.

- **Климатотерапия применяется** с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям, профилактики заболеваний или их обострений, особенно связанных с переохлаждением, а также назначается больным после длительных различных заболеваний, связанных с нарушением реактивности (ревматизм, бронхиальная астма и др.), сопровождающихся нарушением функции дыхания, кровообращения, почек, нервной системы, гипоксии различной этиологии, после оперативных вмешательств. Климатотерапию полезно применять в комплексе с физическими упражнениями, прогулками, подвижными и спортивными играми, гимнастикой, плаванием, греблей и другими процедурами, усиливающими ее тренирующий и закаливающий эффект.

Основные виды климатотерапии

- **Аэротерапия -** лечебное применение свежего воздуха на открытой местности. Включает в себя прогулки, длительное пребывание (сон) в специальных климатопавильонах и верандах (круглосуточную аэро -терапию) и воздействие воздуха на полностью или частично обнаженного пациента (воздушные ванны).

- **Лечебные эффекты:** вентиляционный, тонизирующий, сосудорасширяющий, катаболический (энергетический).

Курс круглосуточной аэротерапии проводят в нескольких режимах:

1) слабом (продолжительность процедур до 1 - 2 часов при температуре воздуха ниже 10 °С и до 2 - 3 часов при температуре воздуха выше 10 ° С);
2) умеренном (продолжительность процедур 3 - 6 часов при температуре воздуха ниже 10 °С и до 6 - 9 часов при температуре воздуха выше 10 ° С);
3) интенсивном (продолжительность процедур 9 - 12 часов при температуре воздуха ниже 10 °С и круглосуточно при температуре воздуха выше

- **Аэрофитотерапия** - лечебное применение насыщенного летучими веществами растений воздуха.
- **Лечебные эффекты:** бронхолитический, тонизирующий, седативный, спазмолитический,

- **Спелеотерапия** - лечение пребыванием в условиях микроклимата естественных и искусственных пещер (соляных копей, шахт и др.)
- **Основным действующим фактором** воздушной среды соляных копей и пещер является мелкодисперсный аэрозоль солей натрия, кальция, калия и магния, а также отрицательные аэроионы.

- **Гелиотерапия** - лечебное применение солнечного излучения. Она включает воздействие воздуха на полностью или частично обнаженного больного (солнечные ванны) Основным действующим фактором гелиотерапии является оптическое излучение Солнца, включающее в себя инфракрасное, видимое и ультрафиолетовое излучение длинной средневолнового диапазона.

- **Талассотерапия** - лечебное применение морских купаний. В широком понимании включает в себя использование природных физических факторов, связанное с пребыванием на побережье морей, рек, озер и других водоемов.
- **Лечебные эффекты:** тонизирующий, катаболический, сосудорасширяющий.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Что собой представляет климатотерапия, какие климатообразующие факторы в ней используют?
2. Что такое биоклиматический потенциал, какие существуют параметры биоклимата и методы их оценки?
3. Какие существуют типы климата и погоды?
4. Какие метеофакторы и метеоявления имеют значение адаптационных реакций организма?
5. Какие характерные особенности континентального климата используют в лечебных и оздоровительных целях?
6. Какие характерные особенности морского климата используют в лечебных и оздоровительных целях?
7. Что такое аэротерапия, какие в ней используются аэрофакторы и методы?
8. Что такое гелиотерапия, какие в ней используют гелиофакторы и методы?
9. Что такое талассотерапия, какие в ней используют механизмы действия морской воды и методы?
10. Какие факторы ландшафта используют в лечебном туризме?
11. Какие водные объекты используют в целях оздоровления?
12. Какую роль играет растительный покров, рекреационный ресурс?