



Акклиматизация в горной местности.

Преподаватель ОБЖ
Деев Владимир Семенович

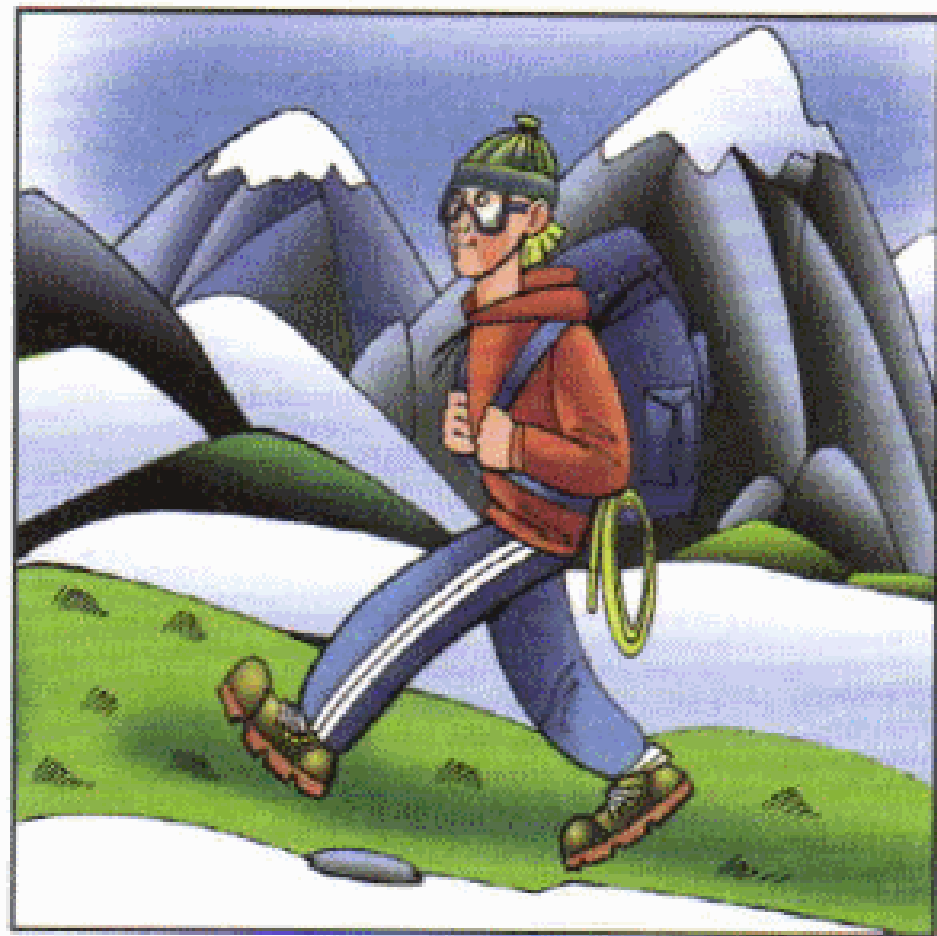
Акклиматизация.

- Акклиматизация- процесс адаптации организма к изменившимся климатическим и географическим условиям. Любые поездки, связанные со сменой климатических поясов, могут, как известно, послужить причиной плохого самочувствия на новом месте. Особенно это касается людей со слабым здоровьем и вообще всех тех, кто в принципе плохо переносит резкие перемены погодных условий. Так что любой отдых в регионе с непривычным климатом может быть источником не только удовольствия, но и опасностей для организма человека.

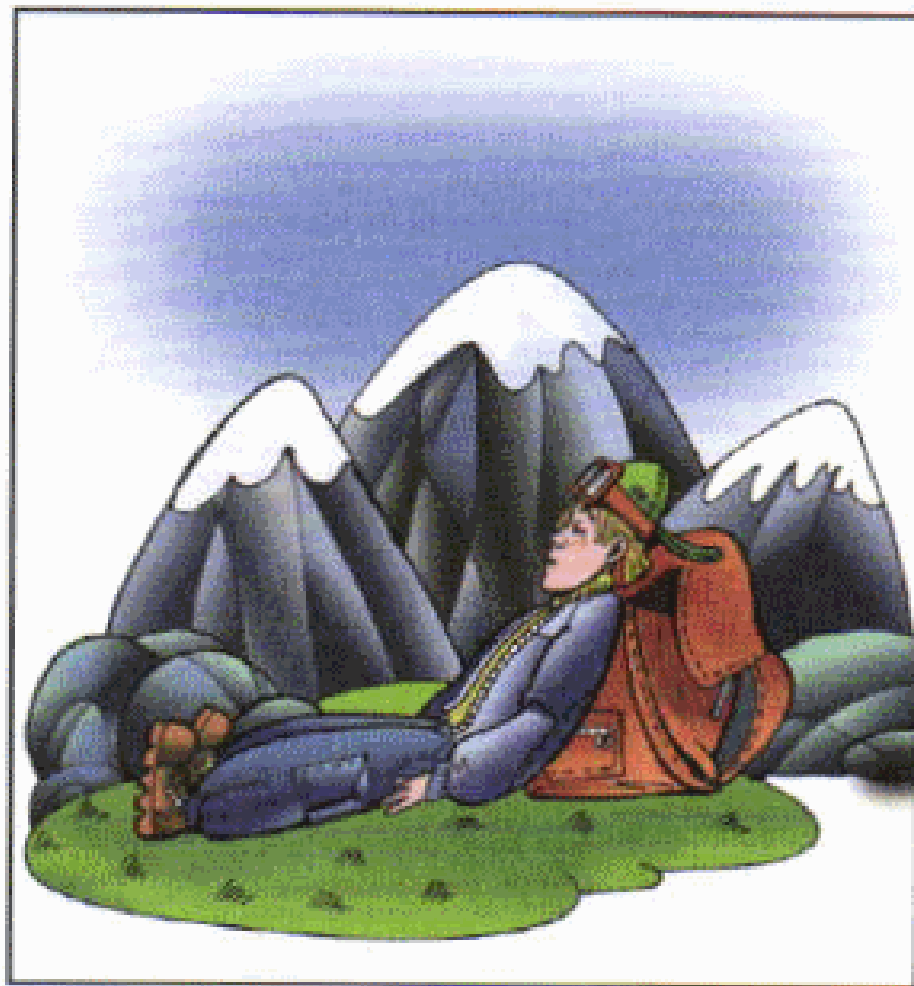
Акклиматизация в горной местности.

- Горы- бескрайний простор, раздолье и релакс для утомившейся души. «В горах мое сердце...» - писал поэт Роберт Бернс. Порой очень тяжело может проходить акклиматизация в горах, особенно в высокогорных условиях, например, во время путешествий по Андам. Главными факторами, ответственными за плохое самочувствие в подобной местности, являются низкое атмосферное давление и недостаточное количество кислорода в воздухе, из-за которого у человека на высоте свыше 2000 метров может развиться кислородное голодание.

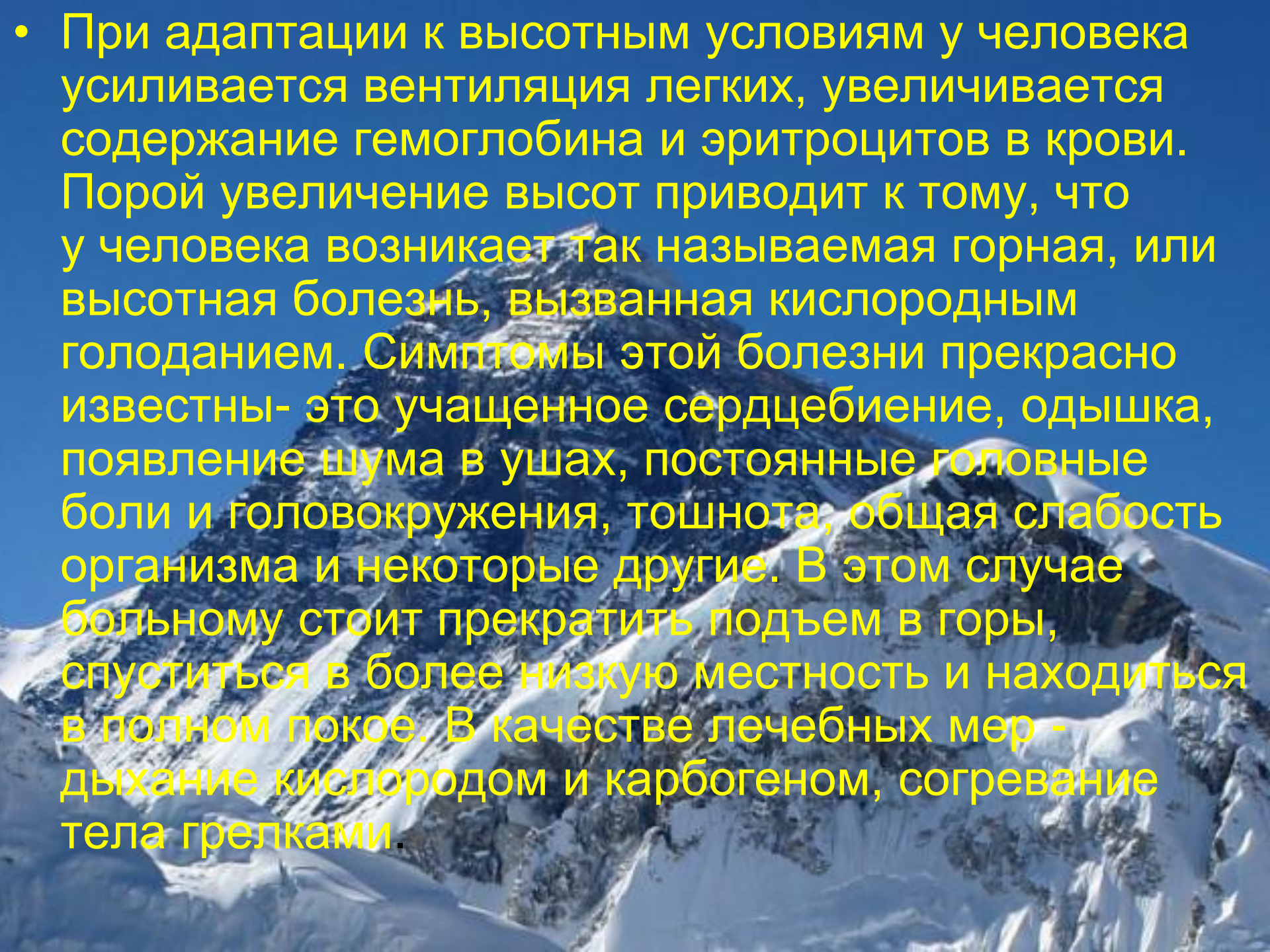
**С подъёмом на высоту
поступление кислорода в кровь
снижается**



**Может наступить кислородное
голодание**



- При адаптации к высотным условиям у человека усиливается вентиляция легких, увеличивается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови. Порой увеличение высот приводит к тому, что у человека возникает так называемая горная, или высотная болезнь, вызванная кислородным голоданием. Симптомы этой болезни прекрасно известны- это учащенное сердцебиение, одышка, появление шума в ушах, постоянные головные боли и головокружения, тошнота, общая слабость организма и некоторые другие. В этом случае больному стоит прекратить подъем в горы, спуститься в более низкую местность и находиться в полном покое. В качестве лечебных мер - дыхание кислородом и карбогеном, согревание тела грелками.



- Для того чтобы горная акклиматизация прошла без серьезных проблем, стоит придерживаться нескольких правил. Во-первых, соблюдать особую тактику набора высоты, не преодолевая более 500 метров в день и задерживаясь на достигнутой высоте в течение пары дней, которые, например, можно разнообразить прогулками по местности и горным деревням. Банально- не стоит торопиться с подъемом. Общий рацион нужно уменьшить, так как в условиях высокогорья пищеварение работает хуже, и из еды предпочтение стоит отдавать нежирным и кислым продуктам. Также в этом климате организм требует большое количество воды (примерно 4 литра в сутки), и было бы нелишним хотя бы пару раз в день баловать его горячей пищей. Среди фармацевтических средств, которые могут быть полезны при акклиматизации в горах, можно назвать поливитамины, ферменты, эубиотики и препараты, улучшающие мозговую деятельность.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

