



Кліматотерапія як метод санаторно-курортного лікування

Кліматотерапія - це сукупність методів лікування, що використовують дозований вплив кліматопогодних факторів і спеціальних кліматопродур на організм. Лікувально-профілактичний вплив клімату визначається рядом природних факторів: положенням місцевості над рівнем моря, відстанню від моря, атмосферним тиском, температурою, циркуляцією й вологістю повітря, кількістю опадів, хмарністю, інтенсивністю сонячної радіації й ін.



by **Инна Денисенко**

Поняття медичної кліматології

1 Визначення

Кліматологія медична (біокліматологія людини) – прикладний розділ кліматології й медицини, що вивчає вплив кліматичних чинників на організм людини в умовах трудової діяльності й відпочинку

3 Методи

Проводиться медичне прогнозування погоди

2 Мета

Своєчасна профілактика загострення й ускладнень захворювань, пов'язаних із кліматопогодними факторами



Основні методи кліматотерапії



Геліотерапія

Лікування сонячним випромінюванням



Аеротерапія

Лікування повітрям



Таласотерапія

Лікування морським кліматом

Повітряні й сонячні ванни, морські купання, сон на повітрі й на березі моря, і інші кліматичні процедури створюють умови максимального впливу кліматичних факторів на організм.

Вплив кліматотерапії на організм

Позитивні ефекти

- Заповнення дефіциту природного ультрафіолетового опромінення організму
- Заповнення дефіциту аероіонів
- Тренування механізмів терморегуляції
- Нормалізація реактивності і функціонального стану організму
- Поліпшення обміну речовин

Історія кліматотерапії

Про вплив клімату на стан здоров'я й особливості перебігу хвороби писав у своїх творах Гіппократ. Через два століття Гален відправляв хворих сухотою лікуватися до моря або в гори. Наукове вивчення впливу кліматичних факторів на здоров'я почалося тільки в ХІХ столітті.



Клімат як рекреаційний лікувальний фактор

1

Універсальність

Клімат є універсальним лікувальним фактором на курорті

2

Комплексність впливу

Всі кліматичні фактори діють на людину в сукупності

3

Фон для інших факторів

Ландшафтно-кліматичні характеристики створюють фон, на якому найбільше ефективно діють і інші лікувальні курортні фактори

Кліматоутворюючі фактори



Правильна оцінка цих факторів допомагає скласти кліматогеографічну характеристику будь-якого регіону.

Вплив аероіонів на організм



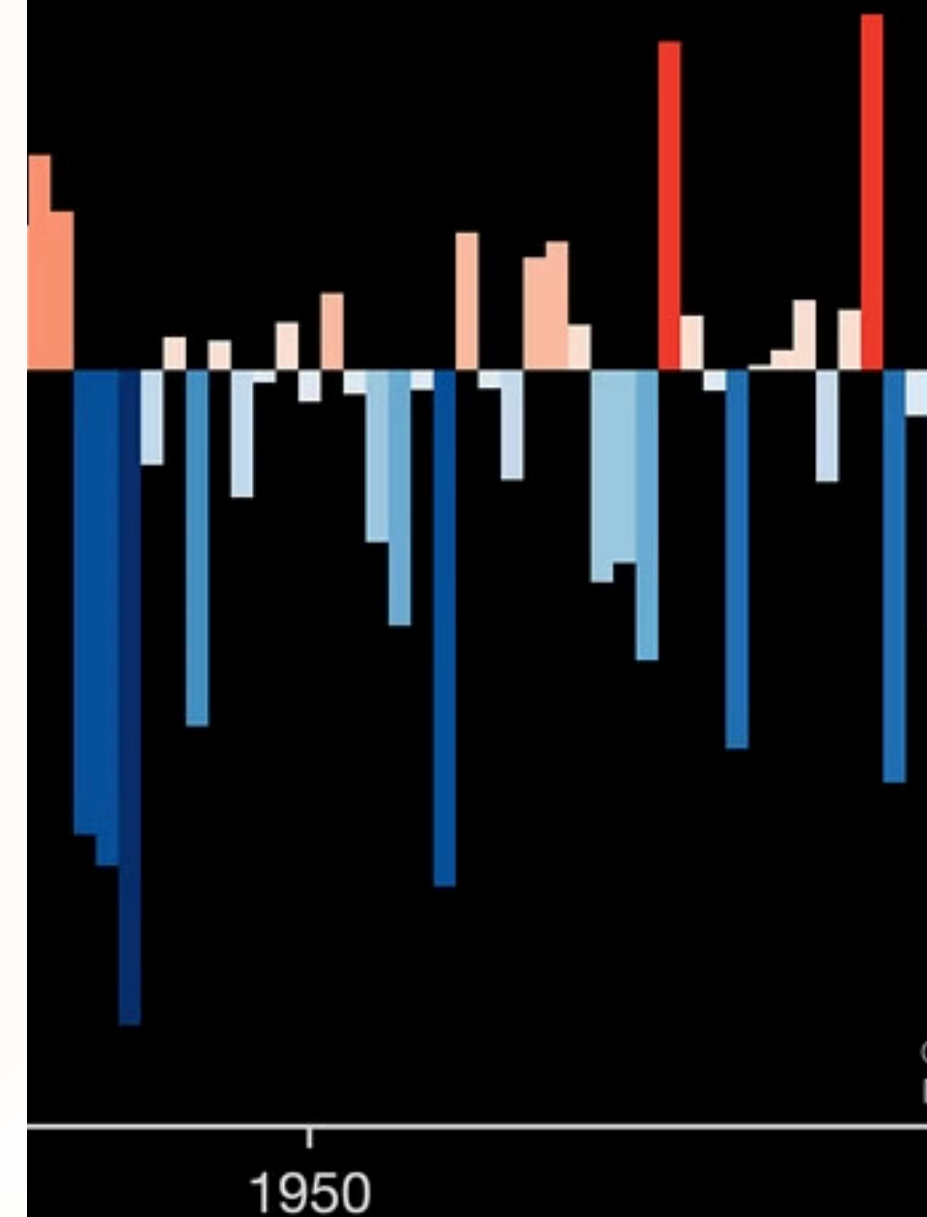
Особливо важливо при захворюваннях нервових, серцево-судинних, ендокринної систем, порушеннях обміну речовин.

Добовий хід іонізації повітря



Температура в Україні

2000 [°C]



Природні джерела підвищеної іонізації повітря



Гірські річки

Розбризування води створює негативні аеріони



Водоспади

Потужне джерело негативних аеріонів



Фонтани

Створюють локальні зони підвищеної іонізації

Поняття адаптації до клімату

1

Зміна клімату

Переїзд в нову кліматичну зону

2

Фізіологічні зрушення

Пристосувальні реакції організму

3


Період адаптації

Час для пристосування до нових умов

4

Акліматизація

Повне пристосування до нового клімату



Десинхроноз при зміні часових поясів

1

Симптоми

Розлад сну, зниження працездатності, погіршення протікання захворювань

2

Причини

Зрушення часового поясу на 3 години і більше

3

Особливості

Найбільш виражені зміни виникають при переміщенні із заходу на схід

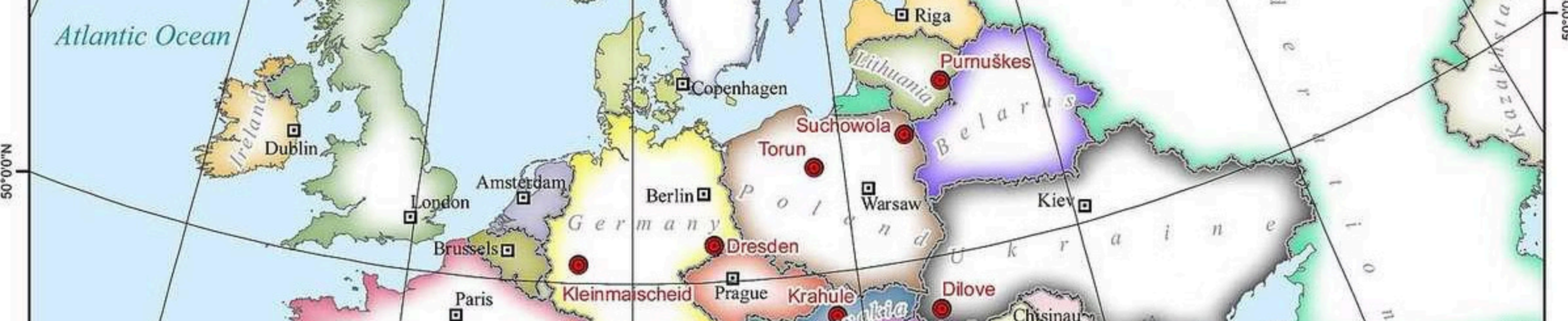
Класифікація типів клімату в курортології

Рівнинні курорти

- Приморські
- Континентальні

Гірські курорти

- Передгір'я
- Низькогірні
- Середньогірні
- Високогірні



Рейтинг рекреаційної цінності курортних зон Європи

1

Мадейра і Канарські острови

2

Узбережжя Португалії

3

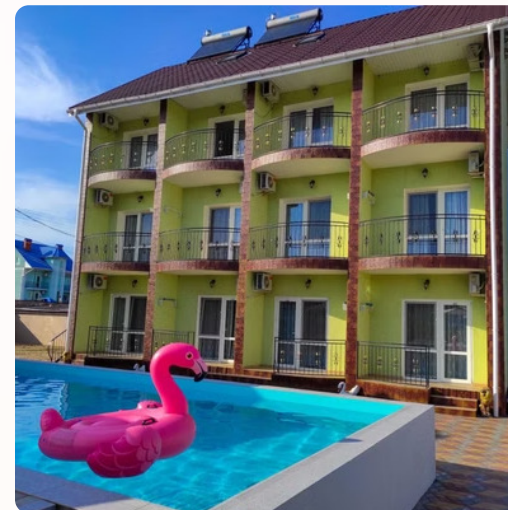
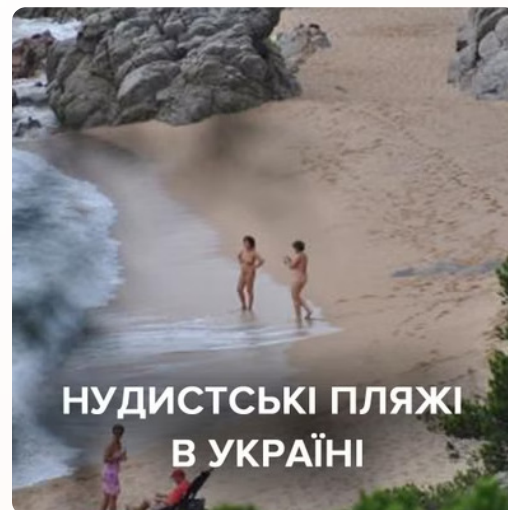
Північне Середземномор'я

4

Південно-західне Середземномор'я

Рейтинг складено для жителів Центральної й Північної Європи.

Методи кліматотерапії



Комплексне використання кліматичних дій з лікувальною фізичною культурою підсилює загартовувальний і тренувальний ефект цих процедур, сприяє підвищенню опірності організму хворобам і має велике лікувальне і профілактичне значення.