



АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ МОРСКОГО КЛИМАТА


Подготовила Летавина Софья (402-03)

УСЛОВИЯ МОРСКОГО КЛИМАТА

Морской климат характеризуется относительно малой изменчивостью температуры воздуха в течение года и суток, определенными ветровыми и влагообразующими режимами, а также влиянием химических свойств морской воды на воздушные массы

Морской климат может быть подразделен на климат морей холодного, умеренного и жаркого пояса. На него оказывают влияние климатические условия прилегающей суши.





Климатические факторы холодных морей сочетаются с суточными и сезонными особенностями светового режима, ультрафиолетовой недостаточностью в темное полугодие полугодие и повышенной космической радиацией высоких широт.

Климат морей холодных зон Земли

Мягче сурового климата континентов, но низкие температуры воды, холодные сырые соленые ветры, нередкие штормы создают своеобразие этих мест.

АДАПТАЦИЯ К МОРСКОМУ КЛИМАТУ ВЫСОКИХ ШИРОТ

Ведущее значение в этом случае приобретают факторы охлаждения, длительной световой и ультрафиолетовой недостаточности и повышенной космической радиации.

Начальный период адаптации сопровождается усилением физиологических реакций.

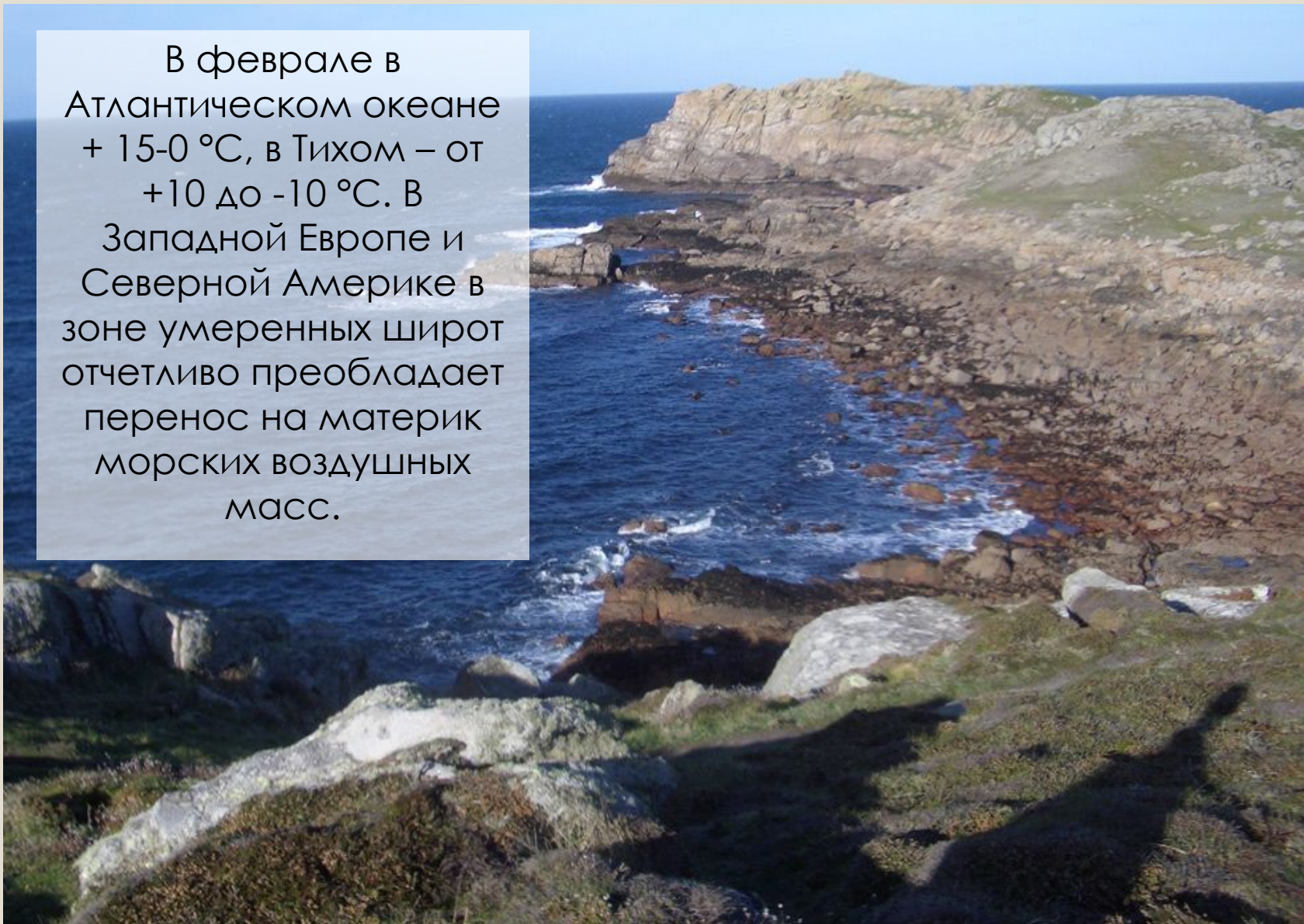
Со стороны крови отмечено увеличение количества эритроцитов, некоторое падение, а затем выравнивание индекса гемоглобина.

Процесс адаптации часто сопровождается невротическими реакциями.

По мере адаптации ответные реакции уменьшаются. В высоких широтах возрастает потребность в увеличении калорийности пищи.



В феврале в Атлантическом океане + 15-0 °С, в Тихом – от +10 до -10 °С. В Западной Европе и Северной Америке в зоне умеренных широт отчетливо преобладает перенос на материк морских воздушных масс.



Климат морей умеренных широт

В значительной степени определяется влиянием Атлантического и Тихого океанов. В зоне широт 40–60° в обоих океанах Северного полушария средняя температура августа +22 и +8 °С соответственно.

АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ К МОРСКОЙ ЗОНЕ УМЕРЕННЫХ ШИРОТ

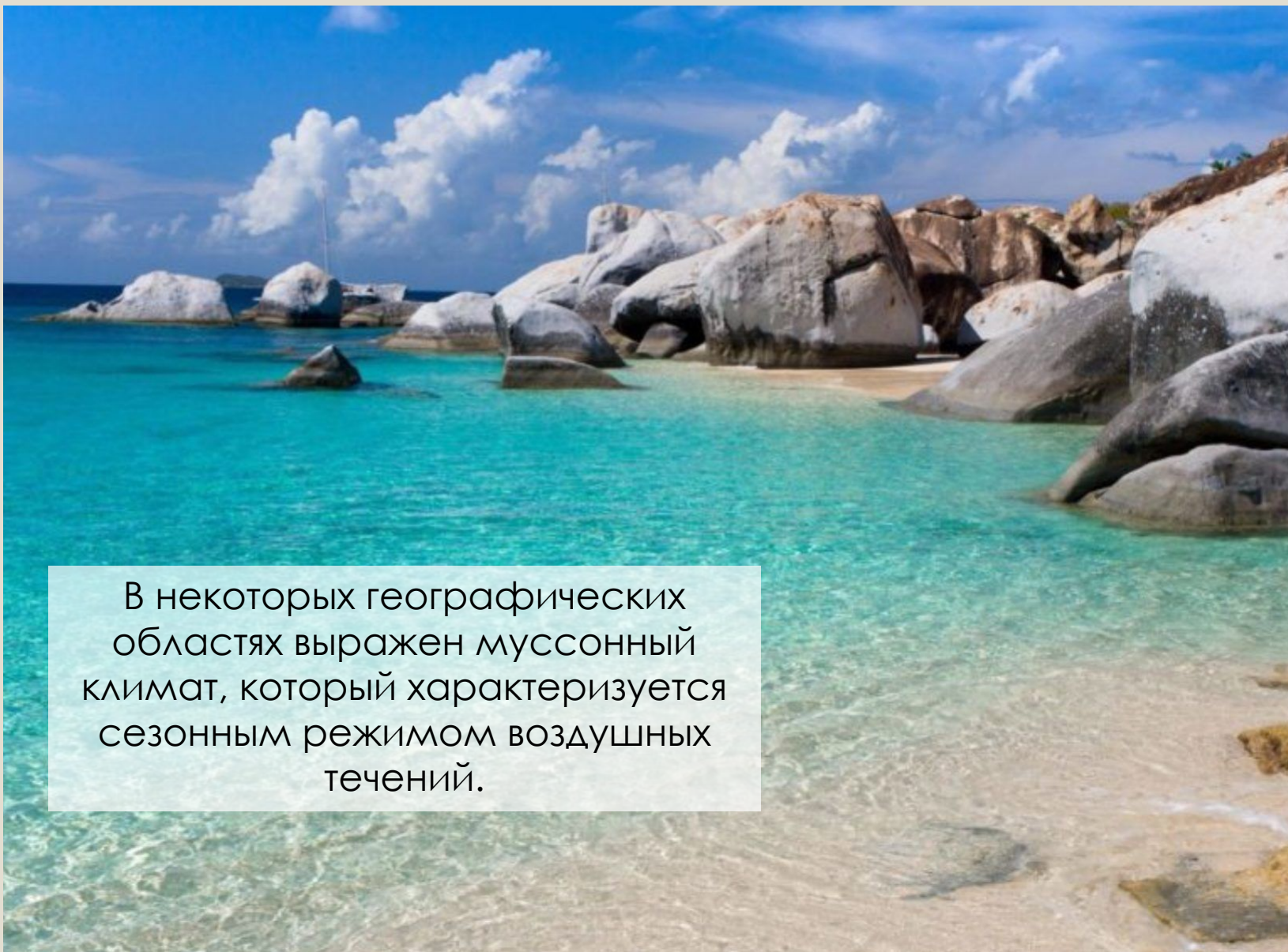
Приспособлений постоянно меняется соответственно сезонам года.

Сопровождается физиологическими и биохимическими сдвигами в организме, которые наиболее отчетливо проявляются в первые дни и недели пребывания у моря. Усиливается водный и солевой обмен.

В пределах физиологической регуляции повышается диурез и гидрофильность тканей. Организм обогащается йодом и бромом, что имеет жизненно важное значение

Увеличивается легочная проходимость и дыхательный объем легких. Активизируется газообмен с последующим ростом утилизации кислорода тканями. Под влиянием морского воздуха повышается тонус скелетной мускулатуры.





В некоторых географических областях выражен муссонный климат, который характеризуется сезонным режимом воздушных течений.

Климат морей жаркой зоны Земли

Представлен пассатным климатом, который отличается сравнительно высокой температурой воздуха, устойчивыми направлением и скоростью ветра, умеренной облачностью и малым количеством осадков.

АДАПТАЦИЯ К МОРСКИМ УСЛОВИЯМ НИЗКИХ ШИРОТ

Преобладают факторы высоких температур и избыточности ультрафиолетовой радиации

Умеренно жаркие погоды, особенно в начальном периоде адаптации, несколько снижают уровень окислительно-восстановительных процессов и симпатико-адреналовой регуляции. Проявляются атонические, гипотензивные состояния.

Адаптация к условиям жаркого климата тропических морей обычно сопровождается у большинства здоровых людей увеличением минутного объема крови за счет роста ударного объема или частоты сердечных сокращений



ВЫВОДЫ

Адаптация человека к условиям морского климата по своему характеру не является однозначной. Она определяется разнообразием физических свойств климатообразующих факторов различных географических поясов земного шара, а также химическими свойствами морского воздуха.

Приморские районы с благоприятными климатическими условиями широко используются в лечебных и профилактических целях. Многочисленные исследования показали, что в оздоровляющем действии морского климата, кроме природных условий, существенное значение имеют реакции адаптации. Они проявляются как при смене климатических условий, так и при использовании климатозакаливающих и климатолечебных процедур (гемо-, аэро-, бальнеотерапии). Именно тренировки адаптации через стимуляцию нейроэндокринной и иммунобиологической реактивности приводят к повышенной резистентности организма.