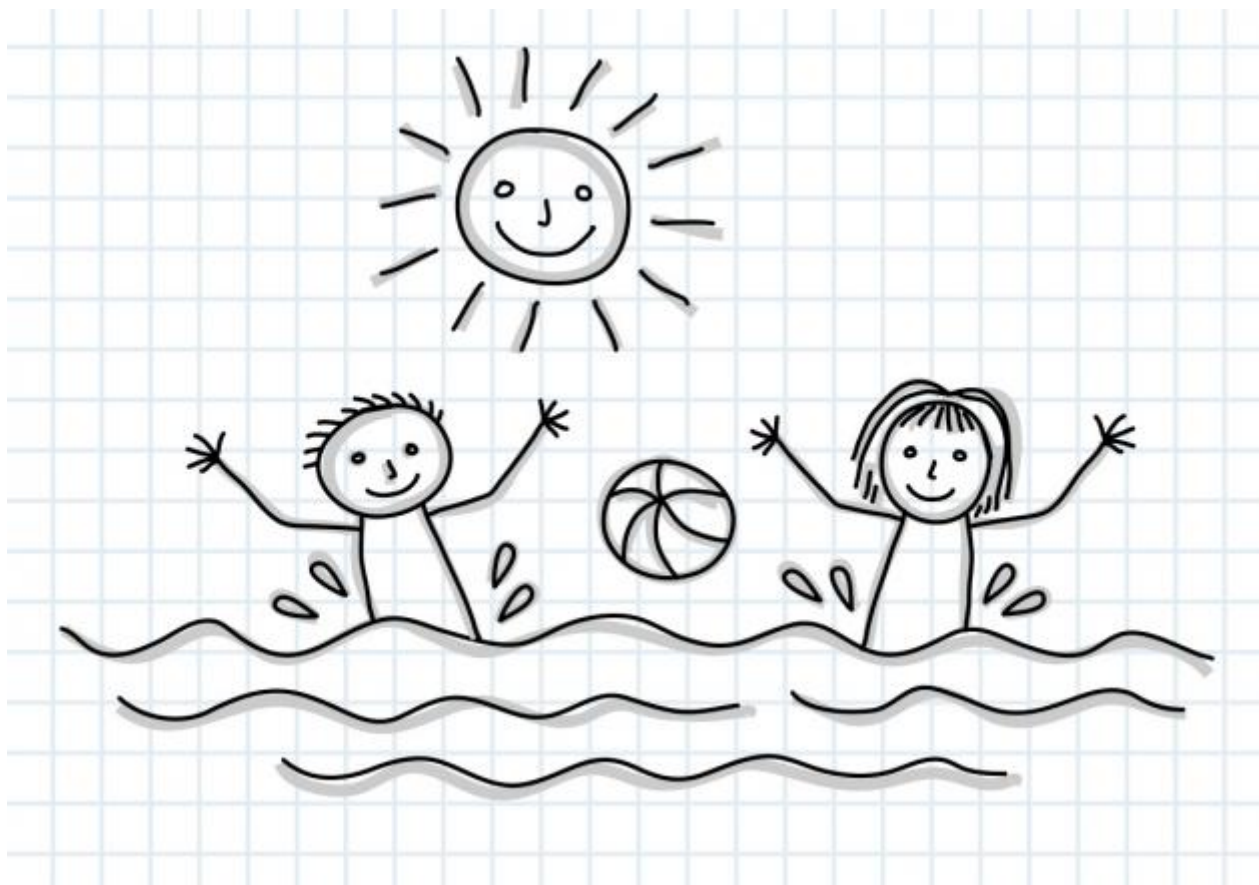


КЛИМАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ



Климат и его резкая смена особенным образом влияют на здоровье детей, приводя к улучшению или ухудшению общего состояния или течения имеющихся хронических заболеваний.

Врачи давно используют влияние климата на детей, существует даже особое направление в лечении - климатотерапия, при помощи которой можно существенно поправить здоровье без применения лекарств.

Однако существует и понятие «акклиматизация» - особое переходное состояние организма детей при смене климата, которое может переноситься не очень хорошо. Обо всех этих понятиях стоит поговорить подробнее.

Влияние климата на детей

Климат активно влияет не только на здоровье ребенка, но и на его общее самочувствие и даже настроение.

Резкая смена климата для детей может оказаться целебной, а может и существенно навредить - это зависит от многих условий.

Холодный климат требует от организма больших затрат энергии для поддержания жизнедеятельности, в то время как жаркий может грозить сбоям различных процессов из-за перегревания тела, обезвоживания или теплового удара. Поэтому, если необходима смена климата, нужно отнестись к этому очень ответственно.

Основными климатическими факторами, которые особенно активно влияют на здоровье детей, являются следующие три.

- Степень освещенности и длительность светового дня

При дефиците дневного света и солнечных лучей может снижаться иммунитет, развиваться рахит, нарушается обмен веществ. Малое количество солнечного света приводит к апатии, психическому напряжению и неврозам.

При активной инсоляции (солнечном свете) происходит насыщение организма малышей витамином D и активация обмена веществ, а также стимулируются восстановительные процессы кожи и заживление ран, улучшаются настроение, рост и развитие детей.

- Влажность воздуха

Пониженная влажность переносится детьми лучше, чем очень сухой или очень влажный климат. При слишком сухом воздухе происходит обветривание кожи и губ, возникает раздражение, нарушается нормальное носовое дыхание.

При избыточной влажности могут обостряться кожные болезни, возникают насморки или бронхиты и астма.

- Давление и высота над уровнем моря

Этот фактор может приводить у детей к тяжелой акклиматизации за счет нарушения кровообращения. Особенно тяжело переносят такие условия дети с перенесенной гипоксией или при анемии.

Полезный климат для детей

Изменение климата и влияние, таким образом, на здоровье используется в лечении детей давно.

Смена обстановки и погодных условий, количества солнечного света и влажности положительно влияет на работу нервной системы, сердца и сосудов, стабилизирует работу внутренних органов и эндокринной системы, повышает иммунную защиту организма.

Даже недлительное изменение климата может существенно влиять на общее состояние здоровья, главное - правильно выбрать основные факторы климатотерапии.

Активно используются в лечении детей воздух, вода и солнечный свет. Морские купания и воздушные ванны обладают закаливающим эффектом, дозированное ультрафиолетовое облучение дает организму дополнительные порции витамина D для активации обмена веществ и стимуляции защитных сил организма.

Климат может оказывать на организм ребенка возбуждающее или успокаивающее действие. Если колебания воздуха и влажности незначительны, это успокоит нервы и стабилизирует обмен веществ, если перепады суточных температур выражены, а солнечного света много, это активно возбуждает и стимулирует.

Оптимальным пребыванием на курорте для ребенка считается срок в четыре недели, менее длительный срок не дает организму привыкнуть к смене климата и особого положительного эффекта может не возыметь.

При лечении тяжелых хронических патологий длительность терапии должна составлять не менее двух-трех месяцев.

Влияние разных типов климата на здоровье детей

Нахождение в зоне возвышенностей до 800 м над уровнем моря обладает мягким успокоительным и благоприятным влиянием на сердце и сосуды детей, на кровообращение и органы дыхания, успокаивает нервную систему. Полезен такой климат для детей с рахитом и анемией.

Высокогорье (около 1 км над уровнем моря) имеет пониженное атмосферное давление и влажность, увеличенную солнечную радиацию и прохладные температуры.

Воздух гор чистый и полезен для детей с респираторными проблемами, аллергиков и астматиков. Не менее целебным он будет для детей с анемиями, кожными и системными заболеваниями.

Морской климат для детей особенно полезен за счет чистоты и свежести воздуха, насыщенности его озоном, морскими солями и йодом.

Постоянные смены воздушных потоков действуют стимулирующе и помогают в оздоровлении дыхательных путей.

Особенно хорошо бывать на море детям с кожными заболеваниями и аллергическими реакциями, часто и длительно болеющим.

Что такое акклиматизация

Резкая смена климата для ребенка - это всегда стресс. Малыш может отреагировать на смену местности даже при расстоянии в 200 км, не говоря уж о трансатлантических перелетах или радикальной смене климата с равнины на высокогорье.

Акклиматизацией является приспособление организма к смене климата, часовых поясов и условий проживания, и это актуально как для кратковременного отпуска, так и для переезда.

Чем меньше ребенок, тем более выраженной может для него стать негативная реакция акклиматизации. Она проявляется в простуде, расстройстве желудка или общем недомогании, нервозности или нарушении режима.

До трех лет в связи с трудностями акклиматизации не рекомендуется радикальной смены климата, детям постарше для успешной адаптации необходима смена климата на период не менее 3-4 недель, тогда климатотерапия будет иметь положительный эффект.