Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов - медиков)

Статья. Тема материала: Влияние климата на здоровье детей и возможные меры профилактики.

Сасса Полина – обучающаяся ЕТЖТ - филиал РГУПС

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.

Климатические условия играют важную роль в здоровье детей, поскольку дети могут быть более уязвимыми к изменениям в окружающей среде. Воздействие климата на детское здоровье может быть разнообразным и включает в себя риски, связанные с тепловым стрессом, инфекционными заболеваниями, аллергиями и многими другими аспектами.

Влияние различных типов климата на здоровье детей:

Нахождение в зоне возвышенностей до 800 м над уровнем моря благоприятно влияет на сердце и сосуды детей, 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.

Люди постоянно находятся под воздействием климата той местности, где проживают. Один и тот же погодный режим оказывает определенное влияние на работоспособность и самочувствие человека, особенно ребенка.

Смена обстановки и погодных условий, количество солнечного света и влажности положительно влияет на работу нервной системы, сердца и сосудов, стабилизирует работу внутренних органов и эндокринной системы, повышает иммунную защиту организма. Вот как климат может влиять на здоровье детей и какие меры профилактики можно предпринять.

1. Аллергии и астма

Изменения в климатических условиях могут влиять на распространение аллергенов, таких как пыльцы растений и грибки. Это может увеличить риск развития аллергий и астмы у детей.

2. Тепловой стресс и тепловые заболевания

Тепловой стресс — состояние когда организм не может избавиться от лишнего тепла. Когда это происходит, температура тела повышается, а частота сердечных сокращений увеличивается.

3. Инфекционные заболевания

Климатические изменения могут влиять на распространение инфекционных болезней, таких как грипп, диарея и векторно-переносимые заболевания.

4. Загар и УФ-излучение

Длительное воздействие ультрафиолетовых лучей солнца может увеличить риск рака кожи и других проблем с кожей у детей.

5. Экологические факторы

Климатические изменения могут также повлиять на экологию и доступ к чистой воде и пище. Это может повысить риск развития инфекций и болезней, связанных с загрязнением окружающей среды.

Меры профилактики:

1. Регулярное очищение дома от аллергенов, контроль аллергических реакций и обращение к врачу при первых признаках астмы или аллергии.

2. Ношение легкой одежды, питье достаточного количества воды, избегание физических нагрузок в жаркие часы и наличие мест для охлаждения, таких как кондиционеры.

3. Вакцинация, соблюдение гигиенических норм, укрепление иммунной системы.

4. Использование солнцезащитных кремов, ношение защитной одежды и головных уборов, а также избегание солнечных ванн в периоды максимальной солнечной активности.

5. Борьба с загрязнением окружающей среды и поддержка устойчивых экологических практик.

Список литературы:

1. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде: (что мы о ней знаем и чего не знаем), Л. Гидрометеоиздат, 1986 г..

2. Денисова В. Экология учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону., 2002 г.

3. Детская энциклопедия, журнал № 1, 2011 – с.27.

4. Дёмина Л. «Земля», М., 2000г

5. Исаева Л.А., Детские болезни. Москва: Медицина, 1987