**Что такое акклиматизация?**

**Акклиматизация**— приспособление организма к новым условиям существования после территориального, искусственного или естественного перемещения.

Основная причина того, что возникает акклиматизация — это необходимость организма перестраивать свои защитные реакции в соответствии с новыми условиями климата и географическим положением.

Специфические условия окружающей среды, среди которых температура и влажность воздуха, давление, чрезмерное количество света, или, наоборот, его недостаток, требует от человека изменений не только некоторых функций организма, но и психики.



**Разновидности**

тепловая – предполагает пребывание человека в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Именно такое сочетание вызывает проявление всех симптомов такого расстройства;

высотная –такой вид адаптации организма возникает, потому что человек находится намного выше уровня моря, к тому же добавляется низкая концентрация кислорода, к которой не привыкли жители мегаполисов. Для данного процесса существует ряд определённых признаков, например, снижение артериального давления и уровня гемоглобина и эритроцитов.

 холодная – людям придётся столкнуться с недостатком ультрафиолетовых лучей, низкой температурой воздуха и сильными магнитными бурями. У любителей такого экстремального отдыха наблюдается полное отвращение к пище и нарушения сна.

**Симптомы**

Симптомы в большинстве случаев и первые признаки акклиматизации начинают проявляться в промежутке, начиная со второго и заканчивая четвёртым днём проведения в новом климате. Для взрослых и детей они абсолютно одинаковы, отличаться будет лишь их интенсивность. Основные симптомы акклиматизации таковы:

 незначительное повышение температуры тела. В большинстве случаев не превышает 38 градусов и самостоятельно проходит после истечения нескольких дней;

 приступы головной боли;

снижение артериального давления;

 нарушение сна в виде бессонницы;

общая слабость организма;

повышенная утомляемость;

 нарушение работы кишечника;

 резкие перемены настроения;

 снижение аппетита;

безразличие к происходящему вокруг;

появление беспричинных страхов или тревог;

снижение физических и умственных способностей.

**Общие рекомендации и способы борьбы с акклиматизацией**

Необходимо пить как можно больше воды. В странах, где стоит тропический климат, следует выбирать ее исключительно в бутилированном виде.

Стоит избегать солнцепека в период с 12:00 до 16:00. Также необходимо использовать солнцезащитное средство.

До путешествия стоит давать своему организму физические нагрузки. Такая активность поможет справиться с привыканием организма к новым окружающим условием;

Лучше не спешить дегустировать блюда национальной кухни. Поначалу нужно есть привычные продукты.

Держать себя в тонусе помогут также правильное питание и витамины.
Заранее подготовьте дорожную аптечку.

**Акклиматизация у спортсменов**

*Первая фаза* – ориентировочная, при которой происходит некоторое снижение газообмена и работоспособности;

*Вторая фаза* – реактивности, стимуляции физиологических функций. В этой фазе возможно обострение травм и заболеваний .Поэтому не следует выезжать на сбор спортсменам с хроническими незалеченными травмами. Во второй фазе наблюдается высокая трата энергетических ресурсов (особенно белков);

*Третья фаза* – выравнивание наступает через 3-5 недель нахождения в непривычном климате или другом временном поясе. В этот период увеличивается коэффициент использования кислорода вдыхаемого воздуха, возрастает работоспособность и выносливость организма, повышаются резервные возможности функционирующих систем. Если спортсмен остается надолго в новых условиях ,то по возвращению он опять переживает первую фазу акклиматизации.

*Четвертая фаза* характеризуется более устойчивой или сравнительно полной акклиматизацией. Она формируется несколько месяцев.

Если спортсмен не соблюдает общебиологические нормы акклиматизации, то происходит срыв адаптационных систем, которые ведут к заболеваниям. Спортсменам необходимо соблюдать режим, принимать витаминизированные добавки, в условиях жары – обильное питье и солевые добавки. При нарушении сна – растительные снотворные, а утром – адаптогены – лимонник, женьшень, пантокрин.