

**СПОСОБИ НОРМАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПІДЛЯГАЮТЬ ВПЛИВУ
ОХОЛОДЖУЮЧОГО МІКРОКЛІМАТУ**

*Солдак І.І., Небесна В.В., Брюханова С.Т., Сімакопуло В.А.
Донецький державний медичний університет, кафедра гігієни
Донецька державна академія управління,
кафедра фізичної культури*

Відомо, що у осіб, які працюють на відкритих промислових майданчиках і у неопалюваних виробничих приміщеннях в холодну пору, у спеціальних низькотемпературних камерах тощо, знижується холодова стійкість і працездатність, на високому рівні тримається захворюваність, особливо органів дихання.

Для нормалізації функціонального, а саме теплового стану, нами проводились сеанси термічних процедур з урахуванням індивідуальної термореактивної мобільності (ТРМ) людини. Тип ТРМ (мобільний, змішаний, торпідний) визначали за часом відповідної реакції на холодний подразник.

Після визначення типів ТРМ обстежувані були поділені на дві групи. Обстежуваним однієї групи на поверхню тіла в області грудини впливали дискретними чергуючими тепловими ($46 \div 48^{\circ}\text{C}$) і холодними ($0 \div -2^{\circ}\text{C}$) конвекційними подразниками одночасно. Обстежуваним іншої групи впливали тільки холодними ($2 \div 5^{\circ}\text{C}$) дискретними кондуктивними подразниками.

Час одиничного термічного впливу залежав від типу ТРМ і складав $1500 \div 3000$ мс, тривалість однієї процедури - $5 \div 10$ хвилин, а весь курс - $10 \div 12$ днів. У осіб, яким проводились процедури в холодний період року значно покращився функціональний (тепловий) стан, підвищилась фізична працездатність, знизилась захворюваність з тимчасовою втратою працездатності органів дихання.