

Biện pháp điều nhiệt pro của loài người

- Tạo **vi khí hậu**: nhà, cây, quạt, ...
- Quần áo
- Chế độ ăn
 - Mùa **hè**
 - Nhiều nước
 - Ít protid và lipid động vật
 - Mùa **đông**
 - Nhiều protid và lipid động vật
- Rèn luyện

Thích nghi MT

- MT **nóng**
 - Tăng tiết mồ hôi
 - Tăng V huyết tương
 - Mồ hôi chứa ít Na⁺, Cl⁻
- MT **lạnh**
 - dễ hạo

Rối loạn thân nhiệt

Sốt

- Nguyên nhân
 - Rối loạn hoạt động não
 - Chất gây sốt
 - Tác động trực tiếp vùng dưới đồi
 - Tăng T* chuẩn
- Tác dụng: tăng tốc động PUHH bảo vệ cơ thể nhưng nếu sốt cao quá cũng nguy hiểm
- Thuốc hạ sốt
 - Tác động lên vùng dưới đồi
 - Chỉnh lại T* chuẩn
- Biện pháp vật lý
 - Khăn lạnh lên trán
 - Nới quần áo

- Hạ thân nhiệt: < 35°C
 - 29°C - 30°C: vùng dưới đồi không điều nhiệt được nữa
- Tăng thân nhiệt: > 37.5°C
 - 41.5°C - 42°C: vùng dưới đồi điều nhiệt kém (say nóng)

- Sốt: thay đổi thân nhiệt **chủ động** (do hypothalamus)
- Hạ/Tăng thân nhiệt: thay đổi thân nhiệt **thụ động** (do T* MT, ...)

Say nóng

- Nguyên nhân: T* cao - MT ẩm
- Không thải được nhiệt
- Say nắng: say nóng do **bức xạ mặt trời**