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 hẹo

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

Say nóng

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

- 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, ...)

LIVEWORKSHEETS