Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .................................................. 4
Литература .................................................. 8
Глава 1. Общие вопросы Арктической медицины ................. 10
Терминология ................................................. 10
Как возникла северная медицина ................................ 11
Современные проблемы Арктической медицины .................. 14
Новое перспективное научное направление ......................... 18
Литература .................................................... 19
Глава 2. Климат и погода. Влияние на организм человека .......... 21
Климат и погода ................................................. 21
Влияние климата и погоды на организм человека .................. 23
Метеотропные реакции ......................................... 29
Синдром полярного напряжения .................................. 30
Изменение климата и состояние здоровья человека на Севере .... 32
Литература .................................................... 36
Глава 3. Экология человека на Севере ............................. 38
Экологические факторы ......................................... 39
Холод – основная проблема Севера ................................ 40
Гелиогеофизические факторы ..................................... 43
Проблемы экологии и состояние здоровья .......................... 48
Литература .................................................... 50
Глава 4. Биологические ритмы и Север .............................. 54
Общие вопросы ................................................ 54
Историческая справка .......................................... 56
Обмен веществ и биологические часы ................................. 57
Как запускаются биологические часы? ............................... 59
Классификация биологических ритмов ............................... 60
Регуляция биологических ритмов. Элементы биологических часов . 62
Гены биологических часов ....................................... 62
Молекулярные механизмы работы биологических часов ............ 63
Циркадианные ритмы ........................................... 65
Сезонные и циркадианные ритмы .................................. 66
Дисхроноз ..................................................... 72
Литература .................................................... 73
Глава 5. Глобализация и Север .................................. 76
О глобализации ................................................ 80
Мегапроекты и трудовая миграция .................................. 80
О стратегии освоения Севера и геополитика ......................... 81
Литература .................................................... 84

Глава 6. Северные популяции .................................... 92
О населении Арктических регионов .................................. 92
Коренное население ............................................. 94
Инстинкты и разум, чувство Родины ................................. 104
Литература .................................................... 116
Глава 7. Освоение человечеством Севера ......................... 118
Географическая среда и этнос .................................... 119
Заселение северных территорий .................................... 123
Литература .................................................... 130
Глава 8. Генетика и коренные народы Севера ..................... 132
Геном человека ................................................ 133
Гаплотипы и гаплогруппы, их географическое распространение .. 135
Наследственные болезни и их особенности на Севере ............. 152
Литература .................................................... 157
Глава 9. Вопросы адаптации человека на Севере ........................................ 162
  Квантовая недостаточность ................................................................. 165
  Эндокринная система в условиях холода и необычного фотопериода 168
  Холодный климат и особенности обмена веществ .......................... 170
  Органы дыхания .................................................................................. 171
  Сердечно-сосудистая система ............................................................. 173
  Адаптационная перестройка физиологических функций гастроуде- 
  нальной зоны ..................................................................................... 176
  Литература ......................................................................................... 182

Глава 10. Питание на Севере ................................................................. 190
  Эволюция питания и его роль в антропогенезе ............................... 190
  Экологические особенности питания .............................................. 196
  Модернизация питания населения северных территорий в течение 
  XX столетия. Отрицательные и положительные стороны ............ 197
  Проблемы организации правильного питания в условиях Севера ........................................... 202
  Литература ......................................................................................... 206

Глава 11. Состояние здоровья населения северных регионов ............. 211
  Распад СССР и демографический кризис ...................................... 212
  Основные принципы реформирования системы здравоохранения 227
  Кризис и Север .................................................................................. 230
  Как победить болезнь на Севере ...................................................... 235
  Заболеваемость населения Севера .................................................. 241
  Состояние физического развития .................................................... 248
  Витаминная обеспеченность .......................................................... 251
  Литература ......................................................................................... 253

Глава 12. Превентивная медицина и профилактика заболеваний 
на Севере ......................................................................................... 258
  Факторы риска развития заболеваний ............................................ 259
  Климат Севера – фактор риска или ресурс восстановительного 
  лечения? ......................................................................................... 260
  Алкоголь ........................................................................................... 263
  Курение .............................................................................................. 269
  Излишний вес .................................................................................. 276
  Прочие характерные для Севера факторы риска ............................ 278
  Литература ......................................................................................... 279

Глава 13. Особенности общей патологии человека на Севере .......... 284
  Арктические общепатологические синдромы ............................... 284
  Экологически обусловленные болезни (краевая, географическая 
  патология) ..................................................................................... 288
  Особенности клинических проявлений заболеваний на Севере ........................................... 293
  Литература ......................................................................................... 296

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .................................................................................... 299
ПРИЛОЖЕНИЕ .................................................................................. 310