

## Оглавление

ВВЕ ДЕНИЕ . . . . .	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 цирканнуальные 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 гастродуоде-	
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