

# АККЛИМАТИЗАЦИЯ НА СЕВ. ПОЛЮСЕ ЛЕТОМ!

Павленков Илья 6Б

# Процесс акклиматизации

- Климат Севера неоднороден. В медицинском отношении можно отметить следующие особенности Заполярья. Патогенное значение иногда имеет усиленная циклоническая деятельность при низких температурах воздуха. Большое значение придают также электромагнитным излучениям, в том числе полярным сияниям, магнитным бурям, колебаниям земного магнетизма. Среди особенностей влияния различных вариантов климата Севера на человека существенное значение принадлежит длительному световому голоданию и расстройству ритмики физиологических функций человека во время полярной ночи и полярного дня.

□ Диапазон адаптации к холоду довольно широк. Как правило, здоровые люди акклиматизируются в Субарктике без расстройств самочувствия и работоспособности. В Арктике и особенно в условиях Антарктиды процесс акклиматизации предъявляет требования предельного напряжения адаптационных механизмов и вызывает нередко дизадаптационные расстройства

□ Наиболее эффективной является активная форма акклиматизации, при которой организм тренируется и закаливается в условиях нового климата. Рационально использованная трудовая деятельность является важным фактором, ускоряющим этот процесс.

Акклиматизация наступает на Крайнем Севере обычно в течение первого года проживания, иногда же — через 2—3 года. Состояние акклиматизации является относительно устойчивым; оно подвержено изменениям в зависимости от условий существования, быта и трудовой деятельности человека. В период акклиматизации у новоселов, особенно у прибывших из южных районов, а также у людей метеолабильных, наблюдаются иногда некоторые расстройства физиологической адаптации. Эти функциональные расстройства чаще протекают в виде преходящих патологических явлений (утомляемость, сонливость, миалгии и др.), иногда переходящих в различные патологические состояния («дизадаптационные метеоневрозы»).



# Проблемы Питания.

В результате резкого улучшения питания и витаминизирования населения в северных районах авитаминозы и в том числе цинга исчезли. Однако еще наблюдаются гиповитаминозы, что связано не только с причинами алиментарного характера, но и с особенностями процесса акклиматизации любого климата, резко повышающего расход витаминов в организме. Необходимо круглогодичное обеспечение взрослых и детей свежими овощами и мясомолочными продуктами. До получения достаточного количества местных овощей, молока, мяса, яиц необходимо широко внедрять в питание на Крайнем Севере витаминизированные пищевые продукты массового потребления: муку, обогащенную витаминами группы В1 (сахар-рафинад, обогащенный витамином С, и жиры, обогащенные витамином А. Необходимо развитие рыбоводства; рекомендуется также использование мяса морского зверя (белухи и нерпы).

# Питьевая вода

в Заполярье отличается малой минерализацией (50 мг/л), малой жесткостью (2—5° в Норильске) и особенно малым количеством фтора и йода. Дефицит этих микроэлементов в воде и пищевых продуктах приводит к распространению кариеса зубов, особенно у детей, и зоба. Для восполнения этого дефицита необходимо широко использовать фторирование воды и йодирование поваренной соли в сочетании с рациональным питанием.



Ускорению акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания. В это время рацион питания по калорийности следует увеличить по сравнению с привычным рационом. Пища должна содержать необходимый набор витаминов и микроэлементов. В условиях холодного климата одежда должна обладать повышенными теплозащитными и ветрозащитными свойствами.



- Северный полюс значительно теплее, чем Южный полюс, потому что он находится на уровне моря в середине океана (который действует как хранилище тепла) , а не на высоте в центре континента.  
Зимняя температура на Северном полюсе колеблется от  $-43\text{ }^{\circ}\text{C}$  до  $-26\text{ }^{\circ}\text{C}$ , в среднем приблизительно  $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Летняя температура колеблется около  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ , в отдельные дни повышаясь до  $+2\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Самая высокая зафиксированная температура на Северном полюсе  $+5\text{ }^{\circ}\text{C}$ , что гораздо теплее самой высокой температуры на Южном полюсе  $-13.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

- Толщина льда на Северном полюсе составляет обычно 2—3 метра, хотя бывают значительные изменения. Территория океана, покрываемая льдами, летом почти в два раза меньше, чем зимой .

**Спасибо за  
просмотр!**