

Куис М. Н.
**ОСОБЕННОСТИ ВОДНО-СОЛЕВОГО ОБМЕНА
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ**
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Дорошевич В. И.
Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Состояние водоснабжения, обеспеченность военнослужащих водой в количественном и качественном отношении по степени важности и тяжести последствий их нарушения приравнивается к боевому обеспечению. Из всех факторов, способствующих сохранению здоровья личного состава и поддержанию высокой боеспособности войск, приоритетное значение отводится водоснабжению.

Сопоставление данных, полученных в ходе специальных исследований военнослужащих (более 400) в условиях жаркого климата свидетельствует, что регламентируемое снабжение водой в количестве 15-20 л на человека в сутки для этих условий не способно обеспечить поддержание стабильного водного баланса и санитарное благополучие. Напряженная физическая нагрузка в жаркой среде нарушает регуляцию водного баланса организма: восполнение потерь воды даже при свободном и неограниченном питьевом режиме отстает от действительной потребности, в результате чего может развиваться дефицит жидкости до 3-5% массы тела. Одновременно выявлялись отчетливые признаки общего утомления: снижение пульсового давления, индекса степ-теста, увеличение показателя цветной осадочной реакции до 56 единиц. Материалы проведенных исследований показывают, что даже в условиях учебных занятий в пунктах постоянной дислокации военнослужащие находились в состоянии физиологического напряжения с явлениями скрытого обезвоживания. Предъявление на таком фоне повышенных физических и нервно-эмоциональных нагрузок нередко приводило к срыву компенсации, острому обезвоживанию и тепловому удару. Своевременное питье до утоления жажды и даже слегка сверх него поддерживает уровень работоспособности на жаре, служит основной мерой предупреждения тепловых поражений. Рекомендуется следить, чтобы дефицит воды во время любого 8-ми часового периода нагрузки не превышал 2-3% массы тела и был восстановлен в течение суток.

Ограничение питья не обеспечивает желаемой экономии воды в организме. Потребность в ней при этом не снижается, а накапливаемый водный дефицит усиливает утомление. Сохранение воды в теле может быть достигнуто путем уменьшения влагопотерь за счет рационального режима тепловой и физической нагрузки. Использование темного времени суток, тени, защитных свойств одежды, рационального питания позволяет сберечь до 75% выделяемого пота, уменьшить потребность в воде. Тренированные, хорошо обученные военнослужащие при выполнении одинаковых видов работ теряют гораздо меньше пота, чем неопытные и физически ослабленные. Следовательно, физическая тренировка - один из важных путей сохранения водного равновесия в жарком климате и жаркой погоде умеренного климата. Эти особенности водного обмена следует учитывать при планировании занятий и нагрузок военнослужащих. Применяя простые методы контроля (наблюдение за динамикой массы тела, суточным диурезом, частотой пульса, ортостатической устойчивостью, выделением хлоридов с мочой) врач может вовремя определить опасный уровень водного или солевого истощения и предотвратить наступление острых осложнений.

Профилактика солевого дефицита заключается в своевременном проведении мероприятий по тепловой акклиматизации военнослужащих, контроле за их физическим состоянием, режимом питания, динамикой водного обмена. Задача врача в этих условиях заключается в определении оптимального режима питания, водопотребления и уровня нагрузки. Пища не должна способствовать усилению водопотребления, однако нельзя рекомендовать и чрезмерное воздержание от питья, что нередко распространено среди солдат и офицеров. Важно грамотно чередовать периоды нагрузки и отдыха, учитывая, что восстановление гидратации тканей лучше всего происходит в период мышечного расслабления.