

*Шиманович А. А.*

**ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ  
ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Дорошевич В. И.*

*Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Теоретической основой системы профилактики тепловых поражений и повышения работоспособности военнослужащих в условиях воздействия высоких температур внешней среды является теория тепловой адаптации. В целях профилактики тепловых поражений и поддержания высокой работоспособности военнослужащих при повторных перегреваниях организма следует учитывать их индивидуальную тепловую устойчивость.

Результаты испытаний вождения машин в режимах герметизации без применения водителями средств индивидуальной защиты показали, что адаптированные к жаркому климату водители при температуре воздуха в кабине от 36 до 46°C могут водить машины без риска тепловых поражений от 1,5 до 2,5 часов. Тепловое напряжение организма неадаптированных испытуемых при повторном воздействии высоких температур зависело от продолжительности восстановительного периода (перерывов между тепловыми воздействиями при температуре воздуха 18-20°C и индивидуальной тепловой устойчивости. После 20- и 40-минутных восстановительных периодов повторные воздействия высоких температур вызывали большее напряжение теплового состояния организма у всех испытуемых по сравнению с первым воздействием, причем более выраженное – после 20-минутного перерыва. При восстановлении в течение 60 минут у 25% испытуемых ректальная температура снижалась до исходных показателей, и повторное воздействие высоких температур вызывало такое же тепловое напряжение, как и при первом воздействии. У остальных 75% испытуемых при повторном воздействии высоких температур тепловое напряжение организма было более выражено по сравнению с первым, причем степень перегревания зависела от теплового состояния к концу восстановительного периода.

При температуре наружного воздуха от 33 до 40°C и воздуха в кабинах от 42 до 46 градусов продолжительность работы водителей в режимах герметизации кабин без риска тепловых поражений составляет до 2 часов; в повседневном обмундировании и противогазе – до 1-го часа; в повседневном обмундировании, противогазе и ОЗК – до 30 минут. Для восстановления исходного теплового состояния организма водителя после перегревания 2-ой степени (температура тела 38-38,3°C) продолжительность отдыха должна составлять не менее 1-1,5 часов. При перегревании организма 3-ей степени (температура тела 38,4-39°C) продолжительность отдыха должна быть увеличена до 2-2,5 часов. После восстановления теплового состояния организма водители могут повторно водить машины в прежних режимах.