



ФИЗИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ У БОЙЦОВ

Физическое перенапряжение - это нарушение функций органов и систем организма, возникающее при чрезмерной физической нагрузке.

Физическое перенапряжение чаще всего встречается у бойцов из расчётов тяжёлого пехотного вооружения, вынужденных переносить на значительные расстояния тяжёлые образцы вооружения, а также боеприпасы к ним.

Профилактика

- Распределение носимого веса (гранатометные выстрелы, пулуметные короба и т. д.) между всеми бойцами подразделения – нежелательно навьючивать их только на расчёт группового оружия. При начале штурма бойцы их сбросят, и расчёт группового оружия сможет ими работать;
- В жаркую погоду смачивание одежды и головных уборов водой – заранее, до штурма. При штурме воды, как правило, на такую роскошь нет;
- Нести с собой хотя бы минимальный запас воды для питья. При её отсутствии данная патология развивается быстрее, протекает более тяжело.

Лечение

- Внутримышечная инъекция обезболивающего;
- Внутримышечная инъекция спазмолитиков (возможен дополнительно пероральный приём);
- Смочить водой одежду и головной убор;
- Возвышенное положение конечностей, при тяжёлых состояниях – массаж икр и стоп с применением местных обезболивающих и противовоспалительных кремов (диклофенак и так далее).

Осложнениями перенапряжения являются судороги, в редких случаях может развиваться такая патология, как острый некроз скелетных мышц (рабдомиолиз) – редкое, но потенциально опасное для жизни состояние, которое вызывается разрушением поперечнополосатых мышц и может одновременно поражать разные системы органов. Помимо прочего, значительное физическое перенапряжение на протяжении длительного времени может послужить его причиной.

Главные признаки рабдомиолиза

- Моча темно-коричневого цвета, красного, цвета кока-колы или чая (указывает на присутствие миоглобина в моче (миоглобинурия));
- Наличие крови на индикаторной полоске, но отсутствие ее в моче указывает на миоглобинурию (некоторые индикаторные полоски имеют тест на миоглобин);
- Слабость в мышцах, плохое самочувствие, усталость, общая слабость;
- Боль в мышцах и суставах;
- Температура;
- Тахикардия;
- Боль в области живота;
- Тошнота, рвота;
- Приступы эпилепсии, энцефалопатия.

К счастью, как мы уже отметили, рабдомиолиз является весьма редкой патологией. Напротив, общий синдром «штурмового перенапряжения» как следствие воздействия физического перенапряжения и вышеперечисленных факторов развивается весьма часто. Он заключается в обморочном состоянии, потере сознания у бойцов, судорогах, особенно в нижних конечностях, затруднении дыхания (вследствие

спазма мышц) вплоть до удушья, сопровождаемого страхом смерти. Страх смерти и крайне мучительные судороги являются характерным признаком данного состояния. Связаны они с действительно запредельным перенапряжением всех сил человека, однако окружающими могут неверно интерпретироваться как симуляция.

Источник: [https://vk.com/unfair_advantage?ysclid=m8yrqlq8oe97656368 _](https://vk.com/unfair_advantage?ysclid=m8yrqlq8oe97656368_)