

## **Wytyczne na temat postępowania przy 30-godzinny długotrwałym wysiłku i 36 godzinach braku snu**

1. Subiektywne odczuwanie temperatury jest przesunięte w kierunku „zimno” – należy więc uważać na ryzyko przegrzania podczas długotrwałego wysiłku połączonego z 36-godzinny brakiem snu i z odpowiednim wyprzedzeniem dostosować ilość warstw odzieży (zdjąć niepotrzebne).
2. Zapewnienie odpowiedniej podaży wysokokalorycznego, bogatowęglowodanowego pożywienia i płynów (nawet 1 litr na godz wysiłku) pozwala osobom wykonującym długotrwały wysiłek zachować zdolność do pracy.
3. Długotrwały, 30-godzinny wysiłek o umiarkowanej intensywności ze średnią częstością skurczów serca nie przekraczającą 120 ud/min i 36-godzinny brak snu nie stwarzają zagrożenia dla układu krążenia wykonujących go pracowników, pod warunkiem że są to osoby zdrowe i wytrenowane wytrzymałościowo ( $VO_2\max$  powyżej 50 ml/kg/min) – należy więc takim grupom zawodowym zapewnić możliwość treningu i regularne badania wydolnościowe.
4. Zmiany hormonalne i metaboliczne przybierają obraz podobny jak w zespole przetrenowania – pracownik poddany 30-godzinny długotrwałemu wysiłkowi i brakowi snu powinien mieć zapewniony po takim obciążeniu przynajmniej jednodniowy wypoczynek.
5. Sprawność psychomotoryczna podczas realizacji krótkotrwałych zadań wymagających wysokiej mobilizacji nie zostaje zaburzona, czyli długotrwały wysiłek i brak snu nie eliminują pracownika z wykonywania krótkich, 1-2 minutowych zadań wymagających dużego zaangażowania psychomotorycznego. Dłużej trwające i bardziej monotonne czynności będą zapewne dużo gorzej tolerowane, a ustalenie dzielącej je granicy lub możliwości wspomaganie wymaga dalszych badań.
6. Zintegrowana metoda oceny wskaźników obciążenia układu krążenia, reakcji termoregulacyjnych, sprawności psychomotorycznej i jej neurokontroli współczulnej u osób po 36 godzinach braku snu, poddanych w tym czasie długotrwałemu (30 godz.) wysiłkowi fizycznemu może być wykorzystywana w całości lub selektywnie w wybranych aspektach fizjologicznych, stosownie do potrzeb, również w warunkach terenowych lub bezpośrednio na stanowisku pracy.

W grupach zawodowych narażonych na takie działania uzasadnione byłoby wprowadzenie badań wydolnościowych połączonych z oznaczeniami stężenia mleczanu oraz monitoring stężeń testosteronu i kortyzolu w spoczynku.