УДК: 613:616.12-008.331.1-057.36

ГИПЕРТОНИЯ ТАШХИСИ ҚЎЙИЛГАН ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРДА КАСАЛЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ ОЛДИНИ ОЛИШГА ҚАРАТИЛГАН ГИГИЕНИК ТАВСИЯЛАР

Эрматов Низом Жумақулович – т.ф.д., профессор
Туракулов Эркин Хасанович – ассистент
Тошкент давлат тиббиёт университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Резюме: *Ушбу мақолада артериал гипертония ташхиси қўйилган ҳарбий хизматчилар орасида касалланиш даражасининг ортиши олдини олишда оқилона кун тартиби, организм функционал ҳолатининг барқарорлиги, иш қобилияти ҳамда ҳарбий хизматга яроқсизлик ҳолатларининг профилактикасида шахсий гигиена қоидалари, эрталбки бадантарбия машғулотларининг ўрни, модда алмашинув жараёнларини меъёрлаштириш ҳамда гипертония касаллигининг кучайиш хавфини камайтиришда муҳим аҳамиятга эга эканлиги илмий жиҳатдан асослашга қаратилган гигиеник тавсиялар келтирилган. Ҳарбий хизматчилар учун белгиланган овқатланиш тартиби, овқат қабул қилишнинг вақт интервалларии, унинг энергетик ва биологик қиймати, овқат рационнинг сифат ва миқдор кўрсаткичлари, нонушта рациони таркибида мураккаб карбонсувларга бой бўлган ёрма маҳсулотлари, юқори биологик қийматга эга кам ёғли сут маҳсулотлари, оқсил манбаи ҳисобланган, қуён гўшти, шунингдек, антиоксидантлар, калий, магний, рух, селен ва витаминларга бой бўлган паст гликемик индексга эга мева ва сабзавотларнинг ўрни кўрсатилган. Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларга табиий витамин ва минерал моддалар манбаи ҳисобланган қуритилган мевалар, ош тузини чеклаш, парҳез маҳсулотларининг ўрни кўрсатилган. Кун давомида меҳнат ва дам олиш тартибининг бузилиши, ортиқча жисмоний ва психоэмоционал юкламалар, толиқиш ҳамда ногиронлик ҳолатлари юзага келиш хавфининг ортишига олиб келиши мумкинлигини олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар келтирилган. Шу асосда гипертония ташхисланган ҳарбий хизматчиларда касалликнинг кучайишини олдини олиш, функционал резервларини сақлаш ҳамда хизмат қобилиятини узоқ муддат давомида сақлаб қолишга қаратилган илмий асосланган гигиеник ва профилактик тавсияларнинг ўрни кўрсатилган.*

Калит сўзлар: *турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийлар, кун тартиби, эрталабки бадантарбия, соғлом овқатланиш, гигиенага оид тавсиялар, хавф омиллар.*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С ГИПЕРТОНИЕЙ

Эрматов Низом Жумакулович – д.м.н., профессор
Туракулов Эркин Хасанович – ассистент
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Резюме: *В данной статье представлены гигиенические рекомендации, научно обосновывающие важность рационального режима дня для предотвращения роста заболеваемости среди военнослужащих с диагнозом артериальная гипертония. В них подчёркивается роль правил личной гигиены, утренней гимнастики, улучшения обменных процессов и снижения риска обострения гипертонической болезни для поддержания стабильности функционального состояния организма, сохранения работоспособности и профилактики непригодности к военной службе.Указана важность установленного для военнослужащих режима питания, временных интервалов приёма пищи, её энергетической и биологической ценности, а также качественных и количественных показателей рациона. В частности, отмечается, что в рацион завтрака должны входить крупы, богатые сложными углеводами, нежирные молочные продукты с высокой биологической ценностью, крольчатина как источник белка, а также фрукты и овощи с низким гликемическим индексом, богатые антиоксидантами, калием, магнием, цинком, селеном и витаминами. Военнослужащим с артериальной гипертонией различной степени тяжести показаны сухофрукты как источник натуральных витаминов и минералов, а также важно ограничение поваренной соли и употребление диетических продуктов. Кроме того, представлены гигиенические рекомендации, направленные на предотвращение нарушения режима труда и отдыха в течение дня, которое может привести к чрезмерным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переутомлению и повышению риска инвалидности.На этой основе показана роль научно обоснованных гигиенических и профилактических рекомендаций, направленных на предотвращение обострения заболевания, сохранение функциональных*

резервов и поддержание работоспособности в течение длительного времени у военнослужащих с диагнозом артериальная гипертония.

Ключевые слова: *различные стадии гипертоний у военнослужащих, режим дня, утренняя гимнастика, здорового питания, гигиенические рекомендации, фактров риска.*

HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF MORBIDITY RATES IN MILITARY PERSONNEL DIAGNOSED WITH HYPERTENSION

Ermatov Nizom Jumaqulovich – D.M.Sc., professor
Turakulov Erkin Khasanovich – assistant
Tashkent state medical university (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract: *This article provides hygienic recommendations aimed at scientifically substantiating the role of a rational daily routine, personal hygiene rules, and morning physical exercises in preventing an increase in morbidity among military personnel diagnosed with arterial hypertension. These measures are shown to be important for stabilizing the body's functional state, maintaining work capacity, preventing unfitness for military service, normalizing metabolic processes, and reducing the risk of hypertension progression. The text highlights the established dietary regimen for military personnel, including meal time intervals, energy and biological value, and the qualitative and quantitative indicators of the diet. It also specifies the role of a breakfast ration that includes cereal products rich in complex carbohydrates, low-fat dairy products with high biological value, rabbit meat as a source of protein, and fruits and vegetables with a low glycemic index that are rich in antioxidants, potassium, magnesium, zinc, selenium, and vitamins. For military personnel diagnosed with varying degrees of hypertension, the article points out the importance of dried fruits as a source of natural vitamins and minerals, limiting table salt, and incorporating dietary products. Furthermore, hygienic recommendations are presented to prevent the increased risk of fatigue and disability that can result from disruptions to the daily work-rest schedule and from excessive physical and psycho-emotional loads. On this basis, the article demonstrates the role of scientifically-based hygienic and preventive recommendations aimed at preventing disease progression, preserving functional reserves, and maintaining long-term service capacity in military personnel diagnosed with hypertension.*

Keywords: *military personnel diagnosed with varying degrees of hypertension, daily routine, morning exercises, healthy diet, hygiene recommendations, risk factors.*

Мавзунинг долзарблиги. Қон айланиш тизими касалликлари билан касалланишнинг синфлар бўйича таҳлили (ХКТ-10 бўйича IX синф) шуни кўрсатдики, Россия Федерацияси Қуролли Кучларида шартнома асосида хизмат қилаётган ҳарбий хизматчилар орасида сўнгги йилларда сезиларли (деярли 5 баравар) ўсиш қайд этилган [4].

Қўшинларнинг юқори жанговар тайёргарлиги ва жанговар қобилиятининг энг муҳим шартларидан бири ҳарбий хизматчиларнинг зарур даражадаги саломатлигидир. 2013 йилдан бошлаб Россия Федерацияси Қуролли Кучларида (РФ Қуролли Кучлари) армиямисига янги қиёфа бериш бўйича комплекс чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Турли таркибий қисмлар орасида бириктирилган контингентлар (чақирув ва контракт бўйича ҳарбий хизматчилар) ни тиббий таъминлаш тизими самарадорлигини ошириш, уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш вазифаси долзарблигича қолмоқда. Ушбу вазифани муваффақиятли амалга ошириш учун ҳарбий хизматчиларнинг соғлиғи тўғрисида ишончли, тўлиқ ва аниқ маълумотлар талаб этилади [3, 4, 5].

В.Т. Карташов (2014) маълумотларига кўра, 2005-2019 Россия Федерацияси Қуролли Кучлари Марказий ҳарбий-тиббий комиссиясининг маълумотларига кўра, 2012 йилда шартнома бўйича ҳарбий хизматчилар ҳарбий хизматга яроқсиз ёки чекланган даражада яроқли деб топилган асосий касалликлар таркибида қон айланиш тизими (ҚАТ) касалликлари 34,0%ни (7%) ташкил этган, улардан айнан гипертония касаллиги (ГК) туфайли ишдан бўшаш даражаси 3,7‰ни, яъни кўрикдан ўтганларнинг ярмидан кўпини ташкил этган. Бироқ, умуман олганда, контракт бўйича ҳарбий хизматчилар орасида БСК тарқалиши кўрсаткичлари уларнинг етарли даражада аниқланмаганлиги сабабли пасайтирилган деб ҳисоблаш учун жиддий асослар мавжуд [2]. Шартнома бўйича ҳарбий хизматчилар орасида артериал гипертония билан боғлиқ хавф омилларининг (ХО) тарқалишини ўрганиш, айниқса динамик кузатувда, сўзсиз амалий қизиқиш уйғотади.

Узоқ Шарқ ҳарбий округининг олтита маъмурий ҳудудида 2005-2019 йилларда 25 дан 45 ёшгача бўлган эркаклар орасида ҳарбий хизматчилар организмининг функционал ҳолати,

иш қобилияти ва хизматга яроқлилик даражасини тезкор баҳолашга қаратилган тиббий текшириш усули ҳисобланади (ОФХХЯДТА) ёш ҳарбий хизматчиларида артериал гипертензия (АГ) билан касалланиш ва ёндош хавф омиллари (ортиқча вазн/семизлик, чекиш, гиперхолестеринемия) динамикасини ўрганиб чиқдилар. Биринчи тадқиқотда 1197 нафар киши ва иккинчи тадқиқотда 1011 нафар киши танлаб олинди.

Муаллифларнинг таъкидлашича, ОФХХЯДТАда шартнома асосида хизмат қилаётган ёш ҳарбий хизматчиларда артериал гипертензия билан касалланиш даражаси 2014 йилга келиб пасайган ва 22,4% ташкил этган, бу 2009 йилга нисбатан сезиларли даражада кам-31,6% ва кўпроқ офицерлар соғлом турмуш тарзига риоя қилишга мойиллиги кўрсатиб ўтилган [2,3,4,5].

Муаллифлар спиртли ичимликлар истеъмол қиладиган, чекадиган ва ортиқча вазнга эга бўлган одамларнинг ишончли паст фоизини кўрсатдилар. Шунга қарамай, ўхшаш фуқаролик аҳолиси билан солиштирганда, ортиқча вазн/семизлик, юқори холестерин даражаси ва чекиш каби хавф омилларининг частотаси юқорилигича қолмоқда [8, 12,13].

Ҳарбий хизматчиларнинг касбий фаолияти такрорий стрессли вазиятлар билан чамбарчас боғлиқ, шунинг учун ушбу контингентларда артериал гипертензиянинг кечиш хусусиятлари ва овқатланиш ўртасидаги боғлиқликни ҳисобга олган ҳолда, юрак-қон томир касалликлари асоратларининг ўз вақтида олдини олишга қаратилган соғлом турмуш тарзи ва соғлом даволовчи овқатланиш рационини ишлаб чиқиш ва унга мос келадиган гигиеник тавсияларни ишлаб чиқиш долзарб муаммолардан биридир.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда гипертония касаллигининг турли босқичларида ташхис қўйилган ҳарбий хизматчиларнинг касалланиш ҳолати ва унинг ривожланишига таъсири иқлувчи хавф омилларини олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар ишлаб чиқиш профилактик тиббиёт соҳасида фаолият олиб бораётган соҳа мутахассислари олдида турган ва ечимини топиш зарур бўлган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади ва ушбу тадиқот ишининг асосий мазмун ва моҳиятини ташкил қилади.

Тадқиқотнинг мақсади қилиб, гипертония ташхиси қўйилган ҳарбий хизматчиларда касалланиш даражасини олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг материал ва усуллар. Назорат остидаги гипертониянинг турли даражалари ташхисланган ҳарбий хизматчилар орасида ёш гуруҳлари контингентларнинг ёш таснифига қўйиладиган талаблар асосида режалаштирилган.

Тадиқотнинг материал сифатида Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларида хизмат қилиб келаётган турли даражадаги гипертония хасталиги ташхисланган ҳарбийлар орасида кун тартиби ва унинг таркибий тузилиши, касалланиш даражаси баҳолаш ва уларнинг олдини олишга қаратилган тизимли тартибиини амалга ошириш материаллари ва тавсиялар келтирилган.

Ҳарбийларнинг ёшларнинг кесимида хронометраж тартибини ўтказиш талабларига мос келиши, ёш градацияси, кун тартиби ва унинг тузилиши ташкилотнинг белгиланган талаблар асосида режалаштирилишига қаратилган гигиеник тавсияларни тақдим қилишдан иборат.

Кун тартибининг ташкиллаштириш жамоанинг асосий кўрсатилган вазифаларини бажариш талабларини ўз ичига олиши ва унда хизмат доирасига мос келадиган эрталабки нонушта, нонуштанинг таркиби ва тузилишининг иш фолиятининг давомийлигига мос келиши, тушлик, маънавий-маърифий тадбирлар ва кечки овқатланиш ва дам олиш тартибини ташкиллаштириш, уй шароитида эрталабки бадантарбия, нонушта иш боришга кетган вақт, иш вақтини бажариш давомийлилиги, тушлик, белгиланган иш давомийлилиги, уйга бориш вақти, кечки овқатланиш, эркин вақт ва дам олиш каби таркибий қисмларга ажартилган вақт бюджетининг тақсимотининг касалланиш даражасига таъсири ва уни олдини олиш ҳамда Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларида хизмат қилаётган юқори қон босими ривожланиш хавфи бўлган ва гипертония касаллиги ташхиси қўйилган ҳарбий хизматчиларнинг меҳнат шароитига мувофиқ ва уларнинг саломатлигини яхшилашга қаратилган даврий тиббий кўрикдан ўтиш бўйича тавсиялар материаллар олинган.

Гипертония ташхиси қўйилган ҳарбий хизматчиларда касалланиш даражасини олдини олишга қаратилган гигиеник тавсияларни тизимлаштиришда ҳарбийларнинг кун тартиби ушбу тадқиқотимизнинг асосини ташкил қилади.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларда кун тартибида эрталбки бадантарбия машғулотларини бошлашдан олдин шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш кўникмаларини ишлаб чиқиш зарур ва кўникмаларига ажратилган вақт-кун тартибида вақт бюджетида ўзини ўрнига эга ҳисобланади ва совуқ сувда ёки, ҳароратини аста секинлик билан пасайтиришга қратилган сувда ювиниш тизимига риоя қилиш зарур. Ушбу кўникмани аста секин, босқичма-босқич ва комплекс кўникмалар асосида амалга

ошириш керак ва бу борада соғлом кўникмалар тартибида ҳарбийларда шакллантириш зарур.

Шахсий гигиена қоидаларнинг белгиланган талабларга мос келмаслик натижасида ҳарбийларда иш шароити ва хизмат сафарлари, сафарбарлик давомидаги турли даражадаги микробли, микробсиз ва этиологияси ноаниқ этиологияли овқатдан захарланишлари, А гепатит, тиббий кўриклар ва шифокорларнинг ҳатоликлари ва гигиеник кўникмаларнинг етишмаслиги, стоматологик кўриклар сифатининг пасайиши натижасидаги В турдаги гепатитларнинг ривожланиши, тери соҳасининг зарарланиши, турли битлиқлар, замбуруғлар тарқалишини олдини олишга қўйиладиган гигиеник талабларга риоя қилиш ва бу борада кичик роликлар ва буклетлар тарқатиш ва унга амалга қилиш зарур.

Қўшимча равишда шахсий гигиена кўникмаларига-оғиз бўшлиғи санацияси, тишларнинг ҳолати, тиш касалликларни ўз вақтида стоматолог кўригидан ўтказиш, тери ва гижжа касалликлари профилактикаси амалга ошириш зарур.

Ҳарбий эркаклар орасида зарарли одатлар билан шуғулланганларнинг тишларида кариесининг ривожланганлиги, оғиз бўшлиғининг шиллиқ қаватларининг ялиғланиш ҳолатлари қайт қилганлиги ва хасталикни олдини олиш ва бу борада соғлом турмуш тарзини тарғиботини амалга ошириш керак, акс ҳолда ушбу ҳолатларга қўшимча равишда қўшиладиган ҳолатлар ошқозон ичак тизми тизими касалликларини ривожланиш билан биргаликда овқат ҳазм қилиш тизимининг турли касалликлари ва асоратларини ривожланиши билан биргаликда хастликнинг кучайишига олиб келиши мумкин.

Ҳарбийлар гипертониянинг даражаларига мос равишда шифокор, реабилитолог, даволовчи-гимнастика машғулотларининг тонги машғулотларининг ўрни ва эрталабки бадантарбия машғулотлари нафақат уларнинг балким, ҳар бир инсоннинг нафақат кун давомидаги статик чарчашини балким динамик чарчаши ҳам олдини олиш, кун давоимидаги фаоллигини ошириш ва турли соматик касалликларни олдини олиш, ортиқча энергияни тўғри тақисимлашга шароит яратади, ўз ўрнида таъкидлаш жоизки, гипертония хасталиги ташхисланган пациент ва ҳарбийларда бадантарбия машғулотлари ва уларнинг юкламалари касалликнинг кучайиши ва асоратланишни олдини олишга қаратилган бўлиши керак.

Яёв юриш, овқатлангандан кейини енгил харкатлар қон босимини олдини олишда ўринлидир.

Қатор илмий манбаларда эрталабки бадантарбия машғулотлари турли босқичдаги гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг касбий стресс ва зўриқишларнинг олдини олиши, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари аҳолининг турли қатламларининг, шунингдек, турли давлат ташкилотлари, шунингдек, ҳарбийларнинг ҳам саломатлик ҳолатини мустахкамлаш, касалликларнинг олдини олиш, атроф-муҳитнинг салбий омилларига қаршилик даражасини ошириш каби вазифалари келтириб ўтилган [1,9,10,12,14].

Эрталабки бадантарбия машғулотлари ҳарбийларда кун давомидаги фоллигини ошириш, ортиқча захира энергияни сарфлаш ҳамда ҳарбий машғулотларда ўзига хос бўлган жараёнларга жавоб реакцияни оширишдаги ўрни юқоридир.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг соғлом овқатланишни ташкиллаштиришда овқатланиш тартиби ва овқат рациони унинг сон ва сифат кўрсаткичлари ўзига хослиги билан ажралиб туради, замонавий нутрициологияда индивидуаллашган ва персонизацияланган овқатланишни ташкиллаштириш ўрнилидир.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг кун тартибида нонуштанинг ўрни, сон ва сифат кўрсаткичи касалликнинг даражалари ва ёндош касалликларга боғлиқлигини инобатга олиш керак.

Нонушта қилмаслик қон босимининг кўтарлишига асос бўлиши, турли даражадаги ҳарбийлар учун нонуштада бўтқалардан буғдой, гуруч, сули, тариқ, ясмиқ, маржумак, жўхоридан тайёрланган ёрмалар, тухум, ёўсизлантирилган сут ва сут маҳсулотлари, иккинчи навли Ўзбекистон ва жавдар унидан тайёрланган нон, сарёғ, ёғсиз творог, пишлоқ, соф сабзовот ва мевалар, йилнинг мавсумларини инобатга олган тартибида қуритилган мева ва уларнинг шарбатлари (шакар қўшилмаган ҳолда) тавсия қилинади.

Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг нонуштасида қатьиян ман этиладиган маҳсулотларга қовурилган маҳсулотлар, ширинликлар, маргарин сақловчи маҳсулотлар, аччиқ ва шакарли қахва, шакар, колбаса маҳсулотлари, олий навли ун маҳсулотлари, аччиқ ва шўр маҳсулотлар ман этилади.

Касалликни олдини олишда нонуштани тайёрлаш технологияси ва унинг таркибидаги ёғи юқори гўшт, ёғлилиги юқори сут маҳсулотлари, ширинлиги юқори бўлган соф мевaларни чеклашни инобатга олиш мақсадга мувофиқдир.

Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг меҳнат фаолияти ва кунлик юкламасини вақт бўйича баҳолашни амалга ошириш ва кунлик рационнинг қон босимини оптималлаштиришга қаратилган маҳаллий рацион талабларига мувофиқлигини таъминлаш,

ҳарбий хизматчиларнинг кунлик соғлом овқатланишини уларнинг саломатлик ҳолатига мувофиқ такомиллаштиришга қаратилган гигиеник тавсиялар тадқиқотимизнинг асосини ташкил этиши ва бугунги кунда кунда соғлом овқатланишни ташкил этиш талаб қилинадиган 12 тамойилга мувофиқлаштиришни ҳам унутмаслигимиз керак:

Назорат остидаги ҳарбий хизматчиларнинг кунлик рационида ортиқча олий навли нон маҳсулотларини истеъмол қилиш, тузланган бодринг, шўр газаклар, шакарли қаҳва, какао ва маргарин қўшилган қандолат маҳсулотларининг ортиқчалиги уларнинг тана вазни индексини ошиши, даврий қон босимини ортиши, даврий равишда касаллик варақасини очиш ва госпиталда даволанишга олиюб келади.

Юрак-қон томир касалликлари аниқланган аскарлар учун цитрус мевалар ва банан, қовун ва узумни чеклаш, гликемик индекси паст бўлган меваларни киритиш, картошкани меъёрида бериш, шолғом, турп, саримсоқ, пиёз ва турли хил қизил, сариқ ва оқ пиёзларни киритиш кераклигини миллий янги рационларнинг асосини ташкил қилиши керак.

Шунингдек, кун давомида барча фаолиятларга сарфлайдиган энергия (қувват) ва унинг сарфи мутаносиб бўлиши керак.

Зарарли меҳнат шароити ва кунлик иш вақти хронометражига, юқори энергия сарфи ва тегишли энергия истеъмолига қараб, юрак-қон томир касалликлари ташхиси қўйилган ҳарбийларнинг кунлик энергия сарфи 2600-2800 ккалдан ошмаслиги, меҳнат шароити ва овқатланиш уларнинг саломатлигини тиклашга қаратилган бўлиши керак.

Уй шароитида кунлик энергия сарфининг ошиб кетиши ва назоратимиз остидаги ҳарбийларнинг кунлик рациони таркибида карбонсувлар миқдорининг кескин ортиб кетиши касаллик ташхисини қўйиш ва асоратларини юзага келишига сабаб бўлган омиллардан бири сифатида қаралади.

Ҳарбийларнинг кундузги иш давомийлиги ҳарбий юкламаларга боғлиқ. Бу ҳолат уларнинг йиллар давомидаги стресс натижасида моддалар алмашинувининг ўзгариши ва тартибсиз кун тартиби ва овқатланиш билан боғлиқ юрак-қон томир касалликлари, гипертония ривожланишига олиб келган.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам, йилнинг турли фаслларини ҳисобга олган ҳолда, кундалик овқатланиш вақти ва кечки овқат вақти соат 18.00 дан кейин ташкил этилмаслиги керак, аммо иш вақти, ишдан уйга бориш вақти кечки овқат вақтини ўзгартириши ва кейин касалликнинг кучайиши учун шароит яратиши мумкин.

Қўл остимиздаги ҳарбий хизматчиларнинг кечки соат 21-22 да ва ундан ҳам кеч уйда овқатланиши, қовурилган таомларни кўп истеъмол қилиши касалликнинг асосий юзага келишига қаратилган омиллардан бири ҳисобланади.

Йилнинг иссиқ мавсумида дала машғулотларида иккинчи тушлик пайтида кунлик рационга фақат маҳаллий мева ва сабзавот шарбатлари, кам ёғли йогурт ва суйилтирилган айрон зарурлиги ва ушбу касалликнинг кучайишини олдини олиш асослари бир қатор муаллифларнинг ишларида исботланган [6, 7,8].

Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг кунлик рационда ҳайвон ёғларини чеклаш-унинг ўрнига зайтун мойи, ўсимлик мойлари ва темир, йод рух, селен, калий билан бир қаторда Е, А, К ва В гуруҳи витаминларига бой бўлган Омега-3 манбаларини қўшиш керак.

Касалланиш даражасини ортиши ва асоратларини олдини олишдаги кейинги омиллардан бири–ҳарбийларнинг тана вазни индексини назорат қилиш ва кунлик рацион таркибида шакар ва ширинликларни меъёрий истеъмол қилишга эришишни назорат қилишга қаратилган соғлом турмуш тарзи тамойилларини амалга ошириш керак.

Кунлик рацион таркибида шакар, шакарли қахва, олий навли нон маҳсулотлари, ортиқча туз ва тузламалар, аччиқ ва шўр маҳсулотлар, ранги бўёқли ичимликлар қон босимининг ошиши ва унинг турларининг пайдо бўлишига шароит яратиши бир қатор муаллифларнинг ишларида келтирилган [6,7,8,9,10,11,12].

Назорат остидаги ҳарбийларнинг кунлик рационида шакар ва ширинликларни истеъмоли йилнинг фаслларида 3,0-4,0 баробарга, шакарли қахва 3 ва 5 баробарга, ош тузини истеъмоли 3,5-4,5 мартага ортиқчалигини инобатга олган тартибида, ушбу контингент 5 граммдан ошмаслиги ва йодланган туз истеъмоли таъминланиши лозим.

Шакарнинг кунлик миқдори 50 граммдан, ширинликларни истеъмол қилиш даражаси эса 60 граммдан асосий гуруҳ инсонларга тавсия қилинишига қарамасдан турли дараждаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг кунлик рационида шакар ва қандолат маҳсулотларни миқдорини камайтириш орқали касалликни олдини олишга шароит яратиш зарур.

Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг кунлик рационда ҳайвон ва ўсимлик оқсиллари истеъмолининг оптимал даражасини таъминлаш, улар таркибидаги аргинин ва алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарни алмаштириш, ҳарбийларнинг кунлик ра-

ционида ёғли гўштларни қуён гўшти билан алмаштириш, ловия ва нўхатни киритиш, уларнинг меъёрини таъминлаш ва назорат қилиш гипертония касаллигини зўрайишини олдини олади.

Кузатувдаги турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг кунлик рационидаги сабзавот ва мевалар миқдори уй ва иш шароитида кескин пасайганлигини кўрсатди.

Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг кунлик рациони таркибида ўсимлик мойи ва маргарин бўлган маҳсулотларни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш, дуккакли ўсимликларнинг етишмаслиги, гўшт маҳсулотларининг танқислиги ҳайвон оқсилларининг кескин камайишига шароит яратди, кун давомида етарли миқдорда камида 800 грамм сабзавот, камида 400 грамм мева истеъмол қилиш керак.

Маҳаллий мева ва сабзавотларнинг қуритилган навларини, шунингдек, ёнғоқ ва истеъмол қилинадиган уруғлар, кунгабоқар, қовоқ уруғларини жорий этиш, шунингдек, уларнинг меъёрларини ҳисобга олган ҳолда селен, витамин ва минераллар билан бойитиш, шифохоналарда нутрициолог ва волентёрларнинг оммавий тарғиботини назорат қилиш зарур.

Гипертония касаллигига чалинган ҳарбий хизматчиларнинг кундалик рационида бошқа маҳсулотлар таркибидаги сувдан ташқари истеъмол қилинадиган сув миқдори қиш мавсумида 1,5-2,0 литрни, ёз мавсумида эса 2,5-3,0 литрни ташкил этиши керак.

Ҳозирги тараққиёт даврида турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг касалланиш даражасини камайтириш, саломатлигини тиклаш ва овқатланиш рационини маҳаллийлаштириш мақсадида уларнинг кунлик рационига колбаса маҳсулотлари ўрнига тузсиз қази, эрталабки ва кечки сменаларда қуритилган узум, ўрик, анжир, олхўри қўшилган ёнғоқларни киритиш зарур.

Йил давомидаги самарали ташкиллаштириш таътиллар ва даволаш муолажалари ҳарбийларнинг нафақат олий нерв фаолиятини балким, ақлий ва жисмоний жиҳатдан толиқишни олдини олади.

Турли даражадаги гипертония ташхисланган ҳарбийларнинг кунлик рационидан зарарли ичимликлар, алкогол ва газланган ичимликларни чиқариш, стресс, кам уйқуни олдини олиш зарур, бу хавф даражасини камайтириш, белгиланган кун тартиби, овқатланиш тартиби, парҳез талабларига риоя қилмаслик энергия сарфининг тартибсиз тақсимланиши, кунлик юкламалар самарадорлигининг пасайиши, овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг ривожланиши ва организмнинг функционал ҳолатининг пасайишига олиб келади, бу эса кейинчалик иқтисодий зарар ва иш ўринлари захираси зарурлигига олиб келади.

Гипертония касаллигида гигиеник одатлар ва гликемик индекси паст бўлган қон босимининг меъёрий даражасини таъминлашга қаратилган соғлом, пархез ва профилактик овқатланиш, шунингдек, унинг гигиеник хусусиятларини ўз ичига олган Юрак қон томир тизими касалликларини олдини олишда профилактика, кун тартиби ва соғлом овқатланиш мактабини ташкил этиш.

АДАБИЁТЛАР

1. Давронов У.Р, Эрматов Н.Ж, Жумакулов М.Н, Алимуҳамедов Д.Ш, Садуллаев И.И. Ҳарбий курсантларнинг самарали таълим-тарбия жараёнини ташкил этишда кун тартибининг ўрнини гигиеник баҳолаш натижалари [Электрон ресурс]. – 2024. – URL: https://repo.tma.uz/xmlui/handle/1/1224
2. Карташов В.Т. Қуролли Кучларда диспансеризация тизимининг ҳолати ва уни такомиллаштириш йўналишлари // Ҳарбий-тиббий журнал. – 2007. – № 9. – Б. 10–18.
3. Резванцев М.В., Кузнецов С.М., Иванов В.В. Ҳарбий хизматчилар саломатлиги мониторинги ҳолати ва истиқболлари // Ҳарбий-тиббий журнал. – 2014. – Т. 335, № 1. – Б. 17–25.
4. Фицин А.Я. Медицинское обеспечение Вооруженных Сил Российской Федерации: состояние и пути совершенствования // Военно-медицинский журнал. – 2014. – Т. 335, №1.–С.4–17.
5. Хабибов Ш.А., Эрматов Н.Ж. Қон айланиш тизими касалликлари билан оғриган беморлар орасида бошқа касалликларнинг тарқалишини гигиеник таҳлили // Студенческий вестник. – Б. 28–29.
6. Эрматов Н.Ж., Қутлиев Ж.А. Ҳарбий хизматчиларнинг тана тузилишини баҳолашда биоимпеданс таҳлил усулини қўллашнинг истиқболлари // Журнал гуманитарных и естественных наук. –2025. – №19 (2). – Б. 24–28.
7. Эрматов Н.Ж., Туракулов Э.Х. Гипертония касаллиги ташхисланган ҳарбий хизматчиларнинг саломатлигини яхшилашда кун тартибига қўйиладиган гигиеник тавсиялар // Основы медицины. – 2025. – Т.1. – №6. – Б. 262–267.
8. Ermatov N., Davronov U. The role of nutrition in preventing periodontosis during spring // Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – № 15 (09). – Б. 214–218.
9. Ermatov N., Kutliev J., Xushvaktov A. Hygienic analysis of the diet of military athletes // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2022. – Б. 199–200.

10. Ermatov N.J., Ortiqov B.B. Kaliy zavod ishchilarining kasallanishi holatlarining umumiy tahlili //O'zbekiston harbiy tibbiyoti. – 2025. – № 3. – B. 392–397.

11. Nizom Ermatov, Turakulov Erkin. Hygienic Analysis of the Consumption of Essential Nutrients in the Autumn Season Among Military Personnel with Hypertension //American Journal of Medicine and Medical Sciences 2025, 15(5): 1359-1363 DOI: 10.5923/j.ajmms.20251505.09.

12. Kurbanov A.K., Ermatov N.J. Clinical hemodynamic assessment of efficiency of Telmisartan and Eplerenon at treatment of chronic heart failure // European Research: Innovation in Science, Education and Technology: XXXIX International scientific and practical conference (London, UK, April 8–9, 2018). – 2018. – P. 112–114.

13. Kutliev J., Ermatov N. The effectiveness of assessing the quality of life of obese military personnel using the SF-36 questionnaire //American Journal of Medicine and Medical Sciences. – 2025. – Vol. 15, № 3. – P. 685–688.