



АКТУАЛЬНОСТЬ НАУКИ О ВОЕННОЙ ГИГИЕНЕ И ЕЕ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ

¹Ё.Г.Муйдинова

²Г. К.Мухаммадова

³Ф.Ш.Ўринбоев

Ферганский медицинский институт общественного здоровья

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7996990>

ARTICLE INFO

Received: 25th May 2023

Accepted: 30th May 2023

Online: 31th May 2023

KEY WORDS

Среда, заболевания, военная гигиена, факторов, нормативы, служба, времени, суток, воду, защиты, сил.

ABSTRACT

Военная гигиена изучает влияние различных факторов на здоровье военнослужащих и разрабатывает научно обоснованные нормативы применительно к характеру и особенностям действия войск.

Военная гигиена изучает влияние различных факторов на здоровье военнослужащих и разрабатывает научно обоснованные нормативы применительно к характеру и особенностям действия войск. Основания задача ее заключается в охране и укреплении здоровья военнослужащих и воинских коллективов.

Воинская служба связана с большим физическим и нервно-эмоциональным напряжением личного состава и проходит независимо от погодных условий, характера местности, времени суток. В этих условиях соблюдение важнейших требований гигиены приобретает особенно важное значение для сохранения сил и здоровья личного состава. Воин всегда должен быть хорошо обмундирован, получать полноценную пищу и доброкачественную воду, иметь средства защиты от неблагоприятно действующих факторов, строго выполнять правила личной и общественной гигиены.

Санитарно-гигиенические мероприятия в войсках представляют собой один важнейших видов деятельности медицинской службы Вооруженных Сил. Они включают:

- медицинский контроль за соблюдением гигиенических норм и санитарных правил в войсках;
- изучение влияние на состояние здоровья военнослужащих различных факторов, связанных с учебно-боевой подготовкой, с условиями труда и быта войск.
- разработку гигиенических рекомендаций по предупреждению заболеваний среди личного состава, а также разработку научно обоснованных режимов труда, отдыха, питания, направленных на повышение работоспособности (боеготовности) личного составу.



- пропаганду гигиенических знаний, привитие личному составу навыков санитарной культуры, личной и общественной гигиены.

Важным источником выявления неблагоприятных условий труда и быта следует считать анализ заболеваемости военнослужащих. Он помогает установить, в какой мере этиология заболеваний каждой категории военных специалистов связана с условиями и организацией труда, питания, водоснабжения, размещения и т.д. Такой анализ позволяет своевременно организовать эффективные профилактические мероприятия.

Гигиена питания войск-правильно и полноценное питание имеет большое значение для обеспечения хорошего здоровья, выносливости и высокой боеспособности личного состава Вооруженных Сил.

Рациональное питание военнослужащих определяется не только научно обоснованными нормами довольствия, но и правильно установленным режимом питания, разумным распределением пищи на завтрак, обед и ужин.

Распределение суточного рациона по калорийности на отдельные приемы пищи производится в соответствии с рекомендациями для каждого пайка, а также с условиями и характером деятельности личного состава. Например, суточный солдатский рацион целесообразно распределить так: завтрак-30-35 %, обед-40-45 % и ужин -30-20 %.

Мясо, рыбу, бобовые и другие богатые белками продукты рекомендуется включать преимущественно в дневные приемы пищи (обед, завтрак). Они повышают обмен веществ, возбудимость нервной системы, дольше задерживаются в желудке и требуют энергичного сокоотделения. На ужин следует давать более легкую пищу, быстро уходящую из желудка.

Нормы потребления воды. Суточная потребность человека в воде должна соответствовать количеству воды, теряемо организмом. При выполнении обычной работы в оптимальных метеорологических условиях человек за сутки выделяет около 2,5 л пота. При выполнении тяжелой физической работы в жарком поясе может выделиться 3-5 л пота, а в некоторых случаях 6-10 л в день. На основании этого и строятся нормы потребления воды. В них должна быть предусмотрена также вода для гигиенических целей. Кроме того, нормы водопотребления зависят от вида деятельности, климатических условий и обеспеченности водой района размещения или боевых действий войск. Гигиена водоснабжения войск в истории войн много примеров возникновения в войсках эпидемических заболеваний, связанных с употреблением воды, недоброкачественной в санитарном отношении. Известны эпидемии дизентерии, брюшного тифа, паратифов, холеры и других инфекционных заболеваний, в распространении которых главную роль играла вода. Это связано с тем, что многие болезнетворные микробы могут длительное время сохранять жизнеспособность в природных водах.

Выводы: Пробы 1,2,3 видов продуктов питания отбирают однократно в воинской части для проверки соответствия выдаваемого питания согласно продовольственной книжке. Потому что большое значение имеет общее количество и энергетическая ценность твердых и жидких частей пищи.



References:

1. Абдусамад Муйдинов Абдуқаюм ўғли “ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАТРАТ ЭНЕРГИИ НА ПЕРЕМЕШИВАНИЕ” Дата публикации 2022/6/21 Журнал Yosh Tadqiqotchi Jurnalі Том 1 Номер 5 Страницы 375-380.
2. B. Soliyev, Y.G.Muydinova, G. K. Mukhammadova, D. T. Ismailov THE CONTRIBUTION OF THE FOUNDERS OF MEDICINE TO THE SCIENCE OF HYGIENE AND THE EMPIRICAL DATA THE COLLECTED Fergana Medical institute of Public Health <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7862018>
3. Нодира Убайдуллаева Абдукаримова, Халима Ахматалиева Ганиева, Гулора Махаммадиевна Сафарова, Ёкудхон Гиязидиновна Муйдинова “Морфометрическая характеристика лимфоидных узелков (пейеровых бляшек) тонкой кишки в онтогенезе” Дата публикации 2020 Журнал Universum: медицина и фармакология Номер 2-3 (66) Страницы 4-4 Издатель Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования»
4. Ашурова Манзура Джалолдиновна Муйдинова Ёкутхон Гиязидиновна Мухаммадова Гулбахор Кобилжон кизи ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ В ВОДЕ BELARUS International scientific-online conference “INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE” Part 12 March 19th COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS MINSK-2023
5. Ашурова М.Д., Ўктамова Ш.Н., Муйдинова Ё.Г., Мухаммадова Г.К. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА...124-128 с Klinik va profilaktik tibbiyot jurnali 2023. № 1 JCPM ISBN 2181-353
6. Y. Muydinova, Rahmatllayeva Parizod Toxirjon qizi “TIRIK MAVJUDOTLARNI O’RAB TURGAN EKOLOGIK MUHITNING, INSON TOMONIDAN SALBIY TOMONGA O’ZGARISHI” 119-С
7. Международный научный журнал № 9(100), часть 2 «Новости образования: исследование в XXI веке» апрель, 2023 г
8. М.Абдуллаева, Ё.Муйдинова, Ш.Тоиров “Влияние терапии экватором и тассироном на клиническую симптоматику и функциональное состояние эндотелия сосудов у больных неспецифическим аорто-артеритом” Наука молодых. Научно-практический журнал Г.Москва 09.10.2015г 210 – 215 с
9. РАБОТА ЖЕНЩИН В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ. Ф.Н.Қадиржанова М.Д.Ашурова, Ш.Қорёғдиев, Ё.Г.Муйдинова Дата публикации 2023/3/22 Журнал Finland International Scientific Journal of Education
10. <https://modehed.uz>.
11. <https://www.physiome.CZ/>
12. <https://www.studmedlib.ru>
13. <https://www.@.mail.uz>.