

## SAMARQAND VILOYATI HARBIY XIZMATCHILARDA DORSOPATIYA MUAMMOSINI O'RGANISH

S. Z. Hakimova<sup>1</sup>, A. R. Qurbonova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston

<sup>2</sup>Markaziy harbiy okrug Samarqand harbiy hospitali, Samarqand, O'zbekiston

**Ключевые слова:** военнотужащие, дорсопатия, Самаркандская область.

**Tayanch so'zlar:** harbiy xizmatchilar, dorsopatiya, Samarqand viloyati.

**Key words:** harbiy xizmatchilar, dorsopatiya, Samarqand viloyati.

Maqolada harbiy xizmatchilarda dorsopatiya muammosi ochib berilgan, uni o'rganish bu umumiy muammo ekanligini va bu ularning jismoniy tayyorgarligi va xizmat vazifalarini bajarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatdi. Tadqiqot maqsadi: Samarqand viloyati harbiy xizmatchilarida dorsopatiya muammosini o'rganish. Materiallar va usullar. Oxirgi 6 yildagi maqolalar tahlili o'tkazildi. Maqolada dorsopatiyalarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan omillar, jumladan, jismoniy faoliyat, noto'g'ri ovqatlanish va ovqatlanish, bir lavozimda uzoq vaqt qolish bilan bog'liq professional faoliyat haqida ma'lumot berilgan. Natijalar. Dorsopatiyaning oldini olishga yordam beradigan usullar mavjud, jumladan, muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va tartib, ergonomik jihozlardan foydalanish va to'g'ri ish texnikasi, muntazam isinish va mashqlar tanaffuslari. Xulosa. Harbiy xizmatchilarning jismoniy holatini yaxshilash va dorsopatiya rivojlanish xavfini kamaytirish uchun jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va sog'lom turmush tarzini saqlash choralarini ko'rish, shuningdek, ularning kasbiy faoliyati uchun sharoitlarni yaxshilash bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirish kerak.

## ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОРСОПАТИЙ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ

С. З. Хакимова, А. Р. Курбанова

<sup>1</sup>Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд, Узбекистан

<sup>2</sup>Самаркандский военный госпиталь Центрального военного округа, Самарканд, Узбекистан

В статье раскрыта проблема дорсопатий у военнотужащих, изучение которой показало, что это распространенная проблема и она может негативно влиять на их физическую готовность и способность к выполнению служебных обязанностей. Цель исследования: изучение проблемы дорсопатий у военнотужащих Самаркандской области. Материал и методы. Проведен обзор статей за последние 6 лет. В статье представлена информация о факторах, способствующих развитию дорсопатий, включающая физические нагрузки, неправильный режим и питание, профессиональную деятельность, связанную с длительным нахождением в одной позе. Результаты. Существуют способы, которые могут помочь предотвратить развитие дорсопатий, включая регулярную физическую подготовку, правильное питание и соблюдение режима, использование эргономичного оборудования и правильной техники выполнения задач, а также регулярные перерывы на разминку и выполнение комплекса упражнений. Выводы. Для улучшения физического состояния и снижения риска развития дорсопатий у военнотужащих, необходимо принимать меры по улучшению физической подготовки и соблюдению здорового образа жизни, а также проводить системную работу по улучшению условий их профессиональной деятельности.

## STUDYING THE PROBLEM OF DORSOPATHIES IN MILITARY PERSONNEL IN THE SAMARKAND REGION

S. Z. Khakimova<sup>1</sup>, A. R. Kurbanova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Samarkand state medical university, Samarkand, Uzbekistan

<sup>2</sup>Samarkand military hospital of the Central Military District, Samarkand, Uzbekistan

The article reveals the problem of dorsopathy in military personnel, the study showed that this is a common problem and it can negatively affect physical readiness and ability to perform official duties. Purpose of the study: to study the problem of dorsopathy in military personnel of the Samarkand region. Material and methods. The review of articles for the last 6 years is carried out. The article presents information about the factors contributing to the development of dorsopathies, including physical exertion, improper diet and nutrition, professional activities associated with prolonged stay in one position. Results. There are ways that can help prevent the development of dorsopathies, including regular physical training, proper nutrition and compliance with the regime, the use of ergonomic equipment and proper techniques for performing tasks, as well as regular breaks for warm-up and performing a set of exercises. Conclusions. To improve the physical condition and reduce the risk of developing dorsopathies in military personnel, it is necessary to take measures to improve physical fitness and maintain a healthy lifestyle, as well as to carry out systematic work to improve the conditions of their professional activity.

**Kirish.** Dorsopatiya - bu umurtqa pog'onasining har qanday kasalliklarining umumiy nomi. Harbiy xizmatchilarda, ayniqsa piyoda askarlarida yoki og'ir jismoniy mehnat bilan bog'liq boshqa qo'shinlarda xizmat qilganlarda dorsopatiyalar juda keng tarqalgan bo'lishi mumkin [1].

Dorsopatiyalarning sababi ham jarohatlar, ham umurtqa pog'onasidagi stressga uzoq vaqt ta'sir qilish bo'lishi mumkin. Bu turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, jumladan, bel

og'rig'i, cheklangan harakatlanish, skolyoz va hatto organlarning disfunktsiyasi. Og'ir sharoitlarda xizmat qilishga majbur bo'lgan harbiy xizmatchilar uchun dorsopatiya muammosini o'rganish muhim vazifadir. Qoidaga ko'ra, dorsopatiyaning oldini olish uchun harbiy xizmatchilar bir qator tavsiyalarga amal qilishlari kerak, masalan, og'irlikni ko'tarishda to'g'ri holat, muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va boshqalar. [2].

Harbiy shifokorlar harbiy xizmatchilarda dorsopatiyani aniqlash va davolash uchun o'qitilishi ham muhimdir. Buning uchun muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tish va dorsopatiyalarning oldini olish va davolash bo'yicha tavsiyalar berish kerak.

Harbiy xizmatchilarning dorsopatiyalar muammosini xizmat tajini hisobga olgan holda o'rganish harbiy xizmatchilarning salomatligi va xavfsizligini ta'minlashning muhim jihati hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, dorsopatiya harbiy xizmatchilar orasida eng ko'p uchraydigan sog'liq muammolaridan biridir. Shu bilan birga, uzoq muddatli xizmat ko'rsatgan harbiy xizmatchilarda, ayniqsa og'ir jismoniy mehnat sharoitida xizmat qilganlarda dorsopatiya ehtimoli sezilarli darajada oshadi. Buning sabablaridan biri shundaki, umurtqa pog'onasi yoshga qarab tabiiy qarish va eskirishga uchraydi, bu esa turli kasalliklar va muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq muddatli harbiy xizmatchilar xizmat paytida olingan oldingi jarohatlar bilan bog'liq sog'liq muammolarini rivojlanishi mumkin. Shunga qaramay, yosh harbiy xizmatchilarda dorsopatiyalarning paydo bo'lishiga ta'sir qiluvchi yagona omil emas. Og'irliklar bilan ishlashda noto'g'ri turish, noto'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar etishmasligi va stress kabi boshqa omillar ham dorsopatiyalarning rivojlanishiga yordam beradi [3].

Harbiy xizmatchilarda dorsopatiyalar paydo bo'lishining oldini olish uchun muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tish va umurtqa pog'onasi kasalliklarining oldini olish va davolash bo'yicha tavsiyalar berish kerak. Bu, ayniqsa, dorsopatiya rivojlanishi xavfi yuqori bo'lgan uzoq muddatli harbiy xizmatchilar uchun juda muhimdir. Dorsopatiyalarning oldini olishning muhim jihati og'irliklar bilan ishlashda to'g'ri turishdir. Askarlar og'ir narsalarni ko'tarishda ularning holatini kuzatishlari va tanalarini burishdan va boshlarini egishdan qochishlari kerak. To'satdan harakatlar va uzoq vaqt davomida bir holatda turish yoki o'tirishdan qochish kerak. Muntazam jismoniy mashqlar ham dorsopatiyaning oldini olishga yordam beradi [4].

Dorsopatiyalar qo'shinlar turidan qat'i nazar, harbiy xizmatchilar orasida keng tarqalgan kasallikdir. Biroq, harbiy xizmatchilarning qo'shinlari turiga qarab, dorsopatiyalarning paydo bo'lishiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan bir qator xususiyatlar mavjud. Dorsopatiyalar turli xil harbiy sohalar va mutaxassisliklarning harbiy xizmatchilarida paydo bo'lishi mumkin, ammo bu kasalliklarni rivojlanish xavfi jismoniy mehnat bilan bog'liq yoki umurtqa pog'onasida kuchaygan stressga duchor bo'lgan harbiy xizmatchilarda kuzatiladi.

Misol uchun, harbiy harakatlar bilan bog'liq harbiy xizmatchilar portlashlar, balandlikdan tushish va boshqa turdagi travmatik ta'sirlar natijasida jarohatlar bilan bog'liq dorsopatiyaga duch kelishi mumkin. Yo'l transporti yoki boshqa turdagi jihozlar bilan bog'liq bo'lgan harbiy xizmatchilar statik holatda uzoq vaqt qolish yoki to'satdan harakatlanish bilan bog'liq dorsopatiyalarni boshdan kechirishi mumkin [5].

Tibbiyot va sanitariya bo'linmalarida ishlaydigan harbiy xizmatchilar, shuningdek, og'ir narsalarni ko'tarish va tibbiy muolajalar paytida noto'g'ri turish tufayli dorsopatiya rivojlanishi xavfi yuqori bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, harbiy xizmatchilarda dorsopatiyalarning oldini olish qo'shinlar turi va kasbining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, har bir harbiy xizmatchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda chora-tadbirlar majmuini o'z ichiga olishi kerak. Muhim nuqtalar - muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish, profilaktik jismoniy tarbiya, to'g'ri ko'tarish va ko'tarish texnikasini o'rgatish, shuningdek, og'ir jismoniy zo'riqishlardan keyin dam olish va tiklanish imkoniyatini beradi.

Masalan, quruqlikdagi kuchlarda xizmat qilayotgan harbiy xizmatchilar ko'pincha og'ir narsalarni ko'tarish va tashish, asbob-uskunalar bilan ishlashda noto'g'ri turish, uzoq vaqt o'tirish yoki bir joyda turish bilan bog'liq dorsopatiyalarni boshdan kechiradilar. Havo-desant qo'shinlari ham bu muammolarga duch kelishi mumkin, ammo qo'nish va qo'nish paytida qo'shimcha zarba yuklariga duchor bo'ladilar [7]. Kemalarda va suv osti kemalarida xizmat qilayotgan harbiy xizmatchilar yopiq va cheklangan joylarda uzoq vaqt qolishlari, shuningdek, dvigatellar va kemaning boshqa tizimlarining yuqori darajadagi tebranishlari va tebranishlari tufayli dorsopatiya rivojlani-

shi mumkin. Aviatsiya qo'shinlarining harbiy xizmatchilari ham dorsopatiya bilan bog'liq ma'lum xavflarga duch kelishadi. Uzoq vaqt davomida o'tirish, samolyotlar va vertolyotlarda o'rindiqlarni jihozlash, shuningdek dvigatellar va boshqa tizimlar tomonidan tebranishlar, ayniqsa, bo'yin va orqa sohada dorsopatiyaga olib kelishi mumkin [7].

Shunday qilib, biz dorsopatiyalar qo'shinlar turidan qat'i nazar, harbiy xizmatchilarda paydo bo'lishi mumkin degan xulosaga kelishimiz mumkin, ammo qo'shinlarning har bir turi ularning paydo bo'lish ehtimoliga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. Shu munosabat bilan muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tish, jismoniy mashqlar va jihozlar bilan ishlashda to'g'ri turish kabi profilaktika tadbirlarini amalga oshirish har qanday harbiy bo'linmadagi harbiy xizmatchilarda dorsopatiya holatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

Harbiy xizmatchilarda dorsopatiya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillardan biri ovqatlanishdir. Noto'g'ri ovqatlanish muhim vitaminlar va minerallarning etishmasligiga olib kelishi mumkin, bu esa suyak va bo'g'imlarning, shu jumladan umurtqa pog'onasining yomonlashishiga olib keladi. Orqa miya salomatligi uchun eng muhim oziq moddalardan biri kaltsiydir. Kaltsiy etishmovchiligi suyaklarning zaiflashishiga va osteoporoz xavfining oshishiga olib kelishi mumkin, bu esa dorsopatiyaning rivojlanish ehtimolini oshiradi [8].

Shuningdek, parhezning askarning tana vazniga ta'sirini ham hisobga olish kerak. Ortiqcha vazn umurtqa pog'onasidagi stressning kuchayishiga, shuningdek, dorsopatiyalarning rivojlanish ehtimolini oshirishi mumkin bo'lgan diabetes mellitus kabi metabolik kasalliklarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin [9].

Ammo shuni ta'kidlash kerakki, dorsopatiya rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar mavjud va ovqatlanish ulardan faqat bittasi. Shu sababli, to'g'ri ovqatlanishdan tashqari, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ko'tarish va tashish texnikasi, shuningdek, mehnat va turmush sharoitida ergonomik qoidalarga rioya qilish kabi boshqa omillarni ham hisobga olish muhimdir.

Noto'g'ri ish va dam olish rejimi ham askarning umurtqa pog'onasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va dorsopatiyalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bir holatda uzoq vaqt qolish, isinish uchun tanaffuslarning yo'qligi, jismoniy zo'riqishlardan keyin etarli darajada dam olmaslik - bularning barchasi orqa mushaklarda kuchlanishning to'planishiga va natijada dorsopatiyalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin [10].

Bu, ayniqsa, yo'l transporti bilan bog'liq bo'lgan harbiy xizmatchilarga, asbob-uskunalar kabinasida bir holatda uzoq vaqt qolishga, shuningdek, kompyuter yoki boshqa elektron qurilmalarda ishlaydigan harbiy xizmatchilarga tegishli. Noto'g'ri ish va dam olish tufayli dorsopatiyalarning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun muntazam ravishda isinish uchun tanaffuslar qilish va umurtqa pog'onasi va orqa mushaklarini tushirish uchun bir qator mashqlarni bajarish kerak. Jismoniy zo'riqishlardan keyin etarli darajada dam olish va uxlashni ta'minlash, shuningdek, ish joyining ergonomikasiga va vazifalarni bajarishning to'g'ri texnikasiga e'tibor berish ham muhimdir [10].

Askarning dala xizmatidan ofis ishiga o'tishi ham uning umurtqa pog'onasi holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va dorsopatiyalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Buning sababi, dala xizmatida askar tez-tez harakatda bo'ladi, jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanadi va umurtqa pog'onasining harakatchanligi va egiluvchanligini saqlashga imkon beradigan turli jismoniy vazifalarni bajarishga majbur bo'ladi [8].

O'z navbatida, ofis ishi, ayniqsa, kompyuter yoki boshqa elektron qurilmalar bilan bog'liq bo'lib, bir pozitsiyada uzoq vaqt qolishga, jismoniy faollikni kamaytirishga va jismoniy faoliyatning etishmasligiga olib kelishi mumkin, bu esa orqa mushaklarning zaiflashishiga va dorsopatiyalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Dala xizmatidan ofisga o'tgan harbiy xizmatchilarda dorsopatiya rivojlanishining oldini olish uchun muntazam ravishda isinish uchun tanaffuslar qilish va umurtqa pog'onasi va orqa mushaklarini tushirish uchun mashqlar to'plamini bajarish, shuningdek tavsiyalarga amal qilish kerak. ish joyining ergonomikasi va vazifalarni bajarishning to'g'ri texnikasi bo'yicha. Shuningdek, umurtqa pog'onasining harakatchanligi va moslashuvchanligini saqlab qolish uchun jismoniy faoliyat va sport o'ynashni unutmaslik kerak.

**Xulosa.** Harbiy xizmatchilarda dorsopatiya muammosini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu ularning jismoniy tayyorgarligi va o'z vazifalarini bajarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan umumiy muammodir. Harbiy xizmatda dorsopatiyalarning rivojlanishiga yordam

beradigan asosiy omillar jismoniy faoliyat, noto'g'ri ovqatlanish va ovqatlanish, shuningdek, bir lavozimda uzoq vaqt qolish bilan bog'liq professional faoliyatdir.

Harbiy xizmatchilarda dorsopatiya rivojlanishining oldini olishga yordam beradigan usullar mavjud, jumladan muntazam jismoniy tayyorgarlik, to'g'ri ovqatlanish va rejim, ergonomik ji-hozlardan foydalanish va vazifalarni bajarish uchun to'g'ri texnika, shuningdek, isinish va jismoniy mashqlar uchun muntazam tanaffuslar.

Shunday qilib, harbiy xizmatchilarning jismoniy holatini yaxshilash va dorsopatiya rivojlan-ish xavfini kamaytirish uchun jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va sog'lom turmush tarzini saqlash bo'yicha chora-tadbirlar ko'rish, shuningdek, ular uchun sharoitlarni yaxshilash bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirish zarur. professional faoliyat.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aminov ZZ, Khakimova SZ, Davlatov SS. Improvement of treatment protocols of pain syndrome in patients with chronic brucellosis. *European journal of molecular & clinical medicine*. 2020;7(3):2540-2545.
2. Khakimova SZ, Atokhodjaeva DA. Features of Pain Syndrome of Patients with Brucellosis if Damaged Nervous System. *Medico-legal Update*. 2020;20:3.
3. Ziyadullayevna SK, Alisherovna DA. Results of examination of patients with radiculopathies in chronic brucellosis. *The American journal of medical sciences and pharmaceutical research*. 2020;2(10):37-43.
4. Борткевич О. П. Остеоартроз: контроль над заболеванием достижим. *Здоров'я України*. 2008;22:46-48.
5. Ишутина И.С., Потемкина С.В., Громакова С.В. Оценка результатов проведенных реабилитационных мероприятий на основе изучения динамики клинко-функционального состояния организма и болевого синдрома у пациентов с вертеброгенной патологией. В сборнике: *Инновационные технологии реабилитации: наука и практика Сборник статей II Международной научной конференции*. 2019;1:198-204.
6. Ломтева Н.А. Дорсопатия пояснично-крестцового отдела позвоночника на примере разбора клинического случая. *Медицинские этюды*. 2018; 122-123.
7. Орел А.М., Малаховский В.В., Семенова О.К. Частота аномалий развития позвоночника у пациентов молодого и среднего возраста с дорсопатией по данным системного анализа рентгенограмм. *Российский остеопатический журнал*. 2019;1-2 (44-45):99-107.
8. Тихомирова Н. Н., Артифксов С. Б. Психофизиологический подход к диагностике дорсопатий у лиц опасных профессий и методам их коррекции. *Вестник новых медицинских технологий*. 2013;1:403-408.
9. Хадарцев А.А., Агасаров Л.Г. Немедикаментозное лечение дорсопатий (обзор литературы). *Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание*. 2020;1:1-7-124.
10. Чебыкин А.В., Засыпкин М.Ю. Проблемы клинко-экспертной деятельности при ведении пациентов с дорсопатиями // *Управление качеством медицинской помощи*. 2017;1-2:78-84.