Шерназаров Фаррух

Шерназаров Самандар

Самаркандский Государственный Медицинский Университет

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ СНА, МЕРЫ ПО УХОДУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: Что делать, чтобы бороться с бессонницей в домашних условиях? Бессонница и другие виды нарушений сна являются проблемой почти во всем мире. Под тем, что кто-то "страдает бессонницей", мы подразумеваем не только короткую продолжительность сна, но и трудности с засыпанием и частые пробуждения, которые мешают отдыху и приводят к пробуждению по утрам с чувством усталости. Ночная бессонница знакома практически каждому человеку, как отдельная проблема рассматривается и дневной Недосыпание детей, оно может быть детским признаком или симптомом расстройства нервной системы. Если бессонница периодически беспокоит человека, то вопрос о медикаментозном лечении не стоит. Мы рассмотрим причины, которые приводят к бессоннице, а также то, что делать, если вы не можете спать по ночам, и советы экспертов по преодолению бессонницы в домашних условиях.

Ключевые слова: Влияние нарушений сна на организм, что вызывает бессонницу, влияние напитков и продуктов питания, можно ли бороться с бессонницей без помощи специалистов, как помочь себе заснуть без лекарств, что можно сделать дополнительно для улучшения сна?

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА НА ОРГАНИЗМ

Есть люди, которым 5-6 часов сна будет достаточно, чтобы восстановить силы, в то время как другим обычно не хватает даже 8-9 часов сна в день, что является нормой для взрослых. Они касаются индивидуальных особенностей человека, а также циркадного ритма, который позволяет разделить особей на «жаворонков», «сов» и «голубей»в зависимости от того, какое время благоприятно для сна и пробуждения.

Как правило, здоровый человек легко засыпает в течение 7-10 минут, спит всю ночь, не просыпаясь, а просыпается утром отдохнувшим и готовым к новому дню. С другой стороны, состояние человека, страдающего бессонницей каждый день, будет совершенно другим. Как улучшить сон в таких случаях, что делать для его улучшения,

когда обращаться к врачу и в каких ситуациях можно самостоятельно бороться с такой проблемой, как бессонница? Что делать тем, кто плохо спит дома и нужно ли что-то менять?

Нарушение сна, отсутствие полноценного периода восстановления умственных и физических сил — один из факторов, который не только значительно ухудшает общее состояние, но и приводит к нарушению функционирования практически всех систем организма. Лишение сна было одним из методов пыток, используемых в Древнем Китае. Неспособность заснуть вызывает сильные головные боли, спутанность сознания, обмороки и галлюцинации. Современные исследования, посвященные изучению влияния недосыпания на организм, показали, что даже при небольшом недосыпании нарушается мозговая деятельность, что влияет на интуицию, мышление и способность логически рассуждать.

К таким последствиям приводит длительное Недосыпание. Но даже обычный ночной недосыпание может привести к снижению работоспособности, нанести вред здоровью и вызвать состояние, напоминающее депрессию. На самом деле, единственный вопрос, который возникает при бессоннице, — как заснуть? Однако сначала необходимо понять факторы, вызывающие нарушения сна.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ БЕССОННИЦУ?

Причины бессонницы очень разнообразны и варьируются от неправильного питания до гормональных нарушений. Наиболее распространенными факторами, влияющими на глубину и продолжительность сна, являются:

Неблагоприятные или необычные условия для сна: шумные или светлые помещения, тепло, холод, низкое содержание кислорода в помещении, дымовые смеси, особенно табачный дым, резкие запахи, неудобная кровать, подушки и т. д.

Прием пищи, напитков или препаратов, стимулирующих нервную деятельность, перед сном или в течение дня (кофе, зеленый чай, шоколад, кола, и «освежающие» напитки на основе кофеина и гуараны). Никотин, содержащийся в табачном дыме, негативно влияет на сон даже при пассивном курении;

Изменения в образе жизни, в том числе краткосрочные: поездки, командировки, поездки в гости, смена работы, места жительства, статуса брака;

Стрессовые ситуации возникают, особенно у людей с жесткими чертами характера, сильных эмоций, которые не «отпускают» неприятные события и мысли. Отдельно

выделяется проблема людей, страдающих хронической бессонницей. Часто их пугает само приближение ночи, когда они спрашивают: «у меня бессонница, как мне заснуть?"что, в свою очередь, вызывает стресс и беспокойство, первые фазы фазы сна в наидже не начинаются;

Недуги не дают уснуть не только из-за того, что они связаны с бессонницей как симптомом болезни, но и из-за боли, фурункулов, судорог, частого мочеиспускания, кашля, затрудненного дыхания, чрезмерной реакции на внутренние и внешние раздражители.

Физиологические гормональные изменения в организме также могут привести к кратковременной бессоннице. Женщины часто испытывают проблемы со сном в предменструальный период и во время менструации, от которых часто можно услышать жалобу на то, что бессонница не проходит уже 3 дня. Из-за этих физиологических процессов гормональный дисбаланс длится около 3-4 дней. Самостоятельно находит решение, не требуя лечения;

Прием некоторых лекарственных препаратов влияет на сон. Кофеин, содержащийся в Цитрамоне, вызывает возбуждение нервной системы. Бронхолитин, применяемый при простудных заболеваниях, и препараты, содержащие псевдоэфедрин, могут вызывать бессонницу;

Нарушение циркадного и суточного ритмов: переход в другие часовые пояса, чередование дневных и вечерних рабочих смен, активный отдых и развлечения в вечернее время, а также привычка долго спать в выходные дни;

Депрессивные состояния различной степени тяжести.

ВЛИЯНИЕ НАПИТКОВ И ЕДЫ

Когда продукты, которые кажутся» неуклюжими", богатыми простыми углеводами (конфеты и сладости, газированные напитки и т. д.), употребляются перед сном, они могут вызвать внезапное падение уровня глюкозы в крови через короткое время, что приведет к чувству голода, которое мешает спать.

Специалисты не рекомендуют включать в ужин простые углеводы, рекомендуют за 1-1,5 часа до сна съесть цельнозерновой хлеб, бананы, молоко, яйца с кусочком сыра. Известно, что жирная, трудно перевариваемая пища препятствует наступлению сна. Однако ученые-сомнологи отмечают, что широко распространенное мнение о том, что «спать нужно натощак», а также советы людей, сидящих на диете, о том, что «есть за 3

часа до сна», также негативно влияют на процесс засыпания и сон. В свою очередь, недостаток сна приводит к увеличению потребности организма в энергии, что приводит к появлению чувства голода и нарушению диеты.

Следует особо отметить, что алкоголь также влияет на сон. Идея о том, что небольшое количество вина или коньяка помогает уснуть, не была полностью подтверждена исследователями. Действительно, алкоголь оказывает седативное действие, но этот эффект будет очень кратковременным. Даже если выпить стакан и заснуть, человек просыпается в фазе глубокого сна: алкоголь негативно влияет именно на эту фазу. Такой способ борьбы с бессонницей не поможет долго отдыхать.

МОЖНО ЛИ БОРОТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ БЕЗ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТОВ?

С некоторыми факторами, вызывающими бессонницу, можно бороться самостоятельно, что может быть достигнуто изменением режима дня и условий для сна, снижением чувствительности к раздражителям или заменой принимаемых препаратов их аналогами. Если депрессия влияет на сон или использование традиционных методов для улучшения сна не помогает, необходимо обратиться к специалисту для лечения с помощью лекарств.

Есть еще ряд факторов, вызывающих бессонницу, которые невозможно устранить самостоятельно. В таких случаях требуется помощь специалиста. Они следующие:

Последствия сотрясения мозга, нейроинфекции, неврологических и психотических состояний и других заболеваний нервной системы;

Заболевания, сопровождающиеся затруднением сна или пробуждением из-за боли или значительного дискомфорта;

Ночное апноэ, нарушения дыхания во время сна;

Бессонница генетической этиологии, наследственные факторы.

Лечение таких нарушений начинается с терапии основного заболевания, лечение сопровождается препаратами против бессонницы. На сегодняшний день выявлено более 30 заболеваний, повышающих риск бессонницы. В 20 процентах случаев врачи не могут определить причинные факторы.

Независимо от того, что вызывает это состояние, оно почти сразу же начинает влиять на ваше здоровье, особенно если бессонница длится 3 дня и более. Если нарушения сна длятся дольше недели, необходимо принять срочные меры. Как можно помочь

себе, что делать против бессонницы в домашних условиях и как эту проблему решают специалисты по сну — сомнологи-врачи?

Общие принципы лечения бессонницы основаны на факторах, способствующих ее возникновению. Поскольку нарушения сна являются вторичными в 80% случаев, этот подход помогает во многих случаях. Чтобы устранить причины и сделать лечение действительно эффективным, может потребоваться консультация психотерапевта, психиатра, врачей лечебного профиля (гастроэнтеролога, кардиолога и др.).

Чаще всего нарушения сна наблюдаются у тех, кто часто дежурит и находится в командировках, а также у тех, кто просто поздно ложится спать и поздно просыпается. Если бессонница развилась из-за этих факторов, что делать в домашних условиях, чтобы решить проблемы? В этом помогут рекомендации по нормализации распорядка дня. Для быстрого сброса часовых поясов или при изменении графика работы врач может назначить мелатонин — синтетический аналог гормона сна.

КАК МНЕ ПОМОЧЬ СЕБЕ ЗАСНУТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

В качестве вспомогательного средства при диагностике бессонницы могут использоваться рецепты народной медицины. Лучше всего начать борьбу с пересмотра своего распорядка дня и диеты.

Согласно исследованиям ученых, особенности сна зависят от уровня гормонов серотонина и мелатонина. Эксперты определили аминокислоты, которые влияют на выработку серотонина и присутствуют в пище. Внесение изменений в свой рацион может вызвать ореол бессонницы без лекарств.

Например, аминокислота триптофан содержится в следующих продуктах: мясо индейки, тыквенные семечки, морепродукты, молоко, орехи, яйца.

Рекомендуется употреблять вишню и орехи, чтобы стимулировать выработку природного мелатонина, который помогает уснуть.

Ученые советуют увеличить количество продуктов, в которых магний сохраняется в рационе. Более 70 процентов населения страдает от дефицита магния, что приводит к высокому уровню беспокойства и трудностям с засыпанием. Оптимальный поставщик магния — фрукты и овощи, бананы, капуста, миндаль.

Таким образом, изменив режим питания, вы сможете улучшить свое здоровье, а также избавиться от серьезных проблем, таких как бессонница.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СОН?

Принятие горячей ванны за 1-1, 5 часа до сна, чтение или сидячие занятия, медитация, успокаивающие практики облегчают засыпание. Также следите за тем, чтобы в спальне были все необходимые условия для сна: свежий воздух, темнота (свет сижает выработку мелатонина), тишина.

Что делать, если бессонница не проходит? Дополнительно можно принимать отвары от похмелья с седативным действием или принимать ванны с ароматическими маслами. Если не удается добиться постоянного улучшения сна — пора обращаться к специалисту.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F. Shernazarov РОЛЬ С–РЕАКТИВНОГО БЕЛКА В ПАТОГЕНЕЗЕ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ У БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-s-reaktivnogo-belka-v-patogeneze-sosudistyh-zabolevaniy-organa-zreniya-u-bolnyh-arterialnoy-gipertenziey (дата обращения: 27.01.2023).
2. F. Shernazarov СОЧЕТАННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ И ГЛАЗНАЯ ПАТОЛОГИЯ // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sochetannaya-stomatologicheskaya-i-glaznaya-patologiya (дата обращения: 27.01.2023).
3. Farrukh Shernazarov, MICROCIRCULATION DISORDERS IN THE VASCULAR SYSTEM OF THE BULBAR CONJUNCTIVA IN THE INITIAL MANIFESTATIONS OF CEREBRAL BLOOD SUPPLY DEFICIENCY // SAI. 2022. №Special Issue 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/microcirculation-disorders-in-the-vascular-system-of-the-bulbar-conjunctiva-in-the-initial-manifestations-of-cerebral-blood-supply (дата обращения: 27.01.2023).
4. F. Shernazarov, CAUSES, SYMPTOMS, APPEARANCE, TREATMENT OF VARICOSE VEINS // SAI. 2022. №D7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/causes-symptoms-appearance-treatment-of-varicose-veins (дата обращения: 27.01.2023).
5. F. Shernazarov, TYPES OF HEMORRHAGIC DISEASES, CHANGES IN NEWBOENS, THEIR EARLY DIAGNOSIS // SAI. 2022. №D5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/types-of-hemorrhagic-diseases-changes-in-newboens-their-early-diagnosis (дата обращения: 27.01.2023).
6. F. Shernazarov TINTING IN THE EAR CAUSES, DEVELOPMENT, TREATMENT AND PREVENTION OF NOISE IN THE EAR // SAI. 2022. №D8. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/tinting-in-the-ear-causes-development-treatment-and-prevention-of-noise-in-the-ear (дата обращения: 27.01.2023).

7. F. Shernazarov CAUSES, CONSEQUENCES, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF LONG-SHORT LEGS // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/causes-consequences-diagnosis-and-treatment-of-long-short-legs (дата обращения: 27.01.2023).
8. F. Shernazarov NEUROSE CAUSES AND MECHANISMS OF DEVELOPMENT, SYMPTOMS, TREATMENT, PREVENTION // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/neurose-causes-and-mechanisms-of-development-symptoms-treatment-prevention (дата обращения: 27.01.2023).
9. F. Shernazarov INSOMNIA PROBLEM CAUSES OF SLEEP DISORDER, HELP MEASURES AT HOME // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/insomnia-problem-causes-of-sleep-disorder-help-measures-at-home (дата обращения: 27.01.2023).
10. F. Shernazarov ЗНАЧЕНИЕ ДИСФУНКЦИИ ЭНДОТЕЛИЯ В РАЗВИТИЕ РЕТИНОПАТИИ У БОЛЬНЫХ АГ И ПУТИ ЕГО КОРРЕКЦИИ // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-disfunktsii-endoteliya-v-razvitie-retinopatii-u-bolnyh-ag-i-puti-ego-korrektsii (дата обращения: 27.01.2023).
11. F. Shernazarov TINTING IN THE EAR CAUSES, DEVELOPMENT, TREATMENT AND PREVENTION OF NOISE IN THE EAR // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tinting-in-the-ear-causes-development-treatment-and-prevention-of-noise-in-the-ear (дата обращения: 27.01.2023).
12. F. Shernazarov CAUSES, CONSEQUENCES, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF LONG-SHORT LEGS // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/causes-consequences-diagnosis-and-treatment-of-long-short-legs (дата обращения: 27.01.2023).
13. F. Shernazarov NEUROSE CAUSES AND MECHANISMS OF DEVELOPMENT, SYMPTOMS, TREATMENT, PREVENTION // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/neurose-causes-and-mechanisms-of-development-symptoms-treatment-prevention (дата обращения: 27.01.2023).
14. F. Shernazarov INSOMNIA PROBLEM CAUSES OF SLEEP DISORDER, HELP MEASURES AT HOME // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/insomnia-problem-causes-of-sleep-disorder-help-measures-at-home (дата обращения: 27.01.2023).

15. F. Shernazarov ЗНАЧЕНИЕ ДИСФУНКЦИИ ЭНДОТЕЛИЯ В РАЗВИТИЕ РЕТИНОПАТИИ У БОЛЬНЫХ АГ И ПУТИ ЕГО КОРРЕКЦИИ // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-disfunktsii-endoteliya-v-razvitie-retinopatii-u-bolnyh-ag-i-puti-ego-korrektsii (дата обращения: 27.01.2023).
16. F. Shernazarov WHITE TONGUE OR FORMATION OF WHITE EYES CAUSES, METHODS OF TREATMENT // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/white-tongue-or-formation-of-white-eyes-causes-methods-of-treatment (дата обращения: 27.01.2023).
17. F. Shernazarov SORE THROAT IN ADULTS AND CHILDREN, SYMPTOMS, CAUSES, TREATMENT, TIPS // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sore-throat-in-adults-and-children-symptoms-causes-treatment-tips (дата обращения: 27.01.2023).
18. F. Shernazarov FLU SYMPTOMS, FORM, CAUSES, DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/flu-symptoms-form-causes-diagnosis-treatment-and-prevention (дата обращения: 27.01.2023).
19. F. Shernazarov ACUTE TONSILLITIS (ANGINA) CAUSES, COMPLICATIONS, DIAGNOSIS, TREATMENT, PREVENTION // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/acute-tonsillitis-angina-causes-complications-diagnosis-treatment-prevention (дата обращения: 27.01.2023).
20. F. Shernazarov BREAST CANCER DETECTION METHODS, SYMPTOMS, CAUSES, TREATMENT // SAI. 2022. №D8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/breast-cancer-detection-methods-symptoms-causes-treatment (дата обращения: 27.01.2023).
21. Shernazarov F. SIGNIFICANCE OF ENDOTHELIAL DYSFUNCTION IN THE DEVELOPMENT OF RETINOPATHY IN PATIENTS WITH AH AND WAYS OF ITS CORRECTION //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – C. 101-113.
22. Shernazarov F. THE ROLE OF C-REACTIVE PROTEIN IN THE PATHOGENESIS OF VISUAL VASCULAR DISEASES IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – C. 114-121.
23. Shernazarov, F. (2022). COMBINED DENTAL AND EYE PATHOLOGY. Science and Innovation, 1(8), 91-100.
24. WAYS TO ELIMINATE DIABETES MELLITUS
25. 06.07.2022 International Scientific Journal "Science and Innovation". Series D. Volume 1 Issue 3 F. Shernazarov

26. Farhod o'g'li S. F. GASTRIT—SABABLARI, ALOMATLARI, TASHXISLASH, DAVOLASH, DORILAR, ASORATLARI, OLDINI OLISH //Лучший инноватор в области науки. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 103-107.
27. F. Shernazarov HYMORITIS SYMPTOMS, TREATMENT, METHODS OF FOLK MEDICINE, PREVENTION // SAI. 2023. №D1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/hymoritis-symptoms-treatment-methods-of-folk-medicine-prevention (дата обращения: 27.01.2023).
28. I. Shernazarov, F. Shernazarov NATIONAL-CULTURAL FEATURES IN THE TRANSLATION PROCESS // SAI. 2023. №B1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/national-cultural-features-in-the-translation-process (дата обращения: 27.01.2023).
29. Shernazarov F. GENETIC MARKERS FOR THE DEVELOPMENT OF DIABETIC RETINOPATHY //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 919-923.
30. Shernazarov I., Shernazarov F. PROBLEMS OF TRANSLATION OF FEATURES RELATED TO THE WAY OF LIFE OF PEOPLES //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. B1. – С. 80-83.
31. F. Shernazarov. "CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF KIDNEY STONES (UROLITHIASIS)." Science and Innovation 1.8 (2022): 760-765.
32. Farhod o'g'li, Shernazarov Farrux. "GASTRIT—SABABLARI, ALOMATLARI, TASHXISLASH, DAVOLASH, DORILAR, ASORATLARI, OLDINI OLISH. The Best Innovator in Science, 1 (1), 103-107." (2022).
33. Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID." science and Innovation //International Scientific Journal. ISSN. – 2022. – С. 2181-3337.
34. Shernazarov F. et al. SYMPTOMS, APPEARANCE, TREATMENT OF VARICOSE VEINS. – 2022.
35. Shernazarov F. F. CONGENITAL HEART DISEASE-CAUSES, CLASSIFICATION, DIAGNOSIS, TREATMENT, COMPLICATIONS, CONSEQUENCES //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 84-89.
36. F. Shernazarov THE PROBLEM OF INSOMNIA CAUSES OF SLEEP DISORDER, REMEDIES AT HOME // SAI. 2023. №D1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/the-problem-of-insomnia-causes-of-sleep-disorder-remedies-at-home (дата обращения: 27.01.2023).
37. Shernazarov F. ATHEROSCLEROSIS: CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D5. – С. 7-12.
38., Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 317-320.

39. Shernazarov F. TYPES OF HEMORRHAGIC DISEASES, CHANGES IN NEWBOENS, THEIR EARLY DIAGNOSIS. – 2022.
40. Фаррух Ш. и др. ПУТИ УСТРАНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 313-316.
41. Farrux S. The Structure of the Heart and its Physiology in Regular Athletes //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 102-105.
42. Shernazarov F. ATHEROSCLEROSIS: CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D5. – С. 7-12.
43. ДИАБЕТА П. У. С. То^ ирова Жайрона Иззатилло^ изи //Шерназаров Фаррух «Science and innovation. – 2022. – С. 313-316.
44. Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID." science and Innovation" International Scientific Journal. ISSN: 2181-3337, 1 (3), 317-320. – 2022.
45. Farkhod og'li, Shernazarov Farrukh. "CONGENITAL HEART DISEASE-CAUSES, CLASSIFICATION, DIAGNOSIS, TREATMENT, COMPLICATIONS, CONSEQUENCES. EURASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES, 2 (3), 84-89." (2022).
46. Farrux S. Eurasian Scientific Herald PENACCESS //PEERREVIEWEDJOURNAL https://geniusjournals. org/index. php/esh. – Т. 8.
47. Farhod o'g'li S. F. GASTRIT—SABABLARI, ALOMATLARI, TASHXISLASH, DAVOLASH, DORILAR, ASORATLARI, OLDINI OLISH. The Best Innovator in Science, 1 (1), 103-107. – 2022.
48. Shernazarov F. et al. SYMPTOMS, APPEARANCE, TREATMENT OF VARICOSE VEINS. – 2022.
49. Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID." science and Innovation //International Scientific Journal. ISSN. – 2022. – С. 2181-3337.
50. og‘li Shernazarov F. F. CONGENITAL HEART DISEASE-CAUSES, CLASSIFICATION, DIAGNOSIS, TREATMENT, COMPLICATIONS, CONSEQUENCES //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 84-89.
51. Shernazarov F. ATHEROSCLEROSIS: CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D5. – С. 7-12.
52. Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 317-320.
53. Shernazarov F., TYPES OF HEMORRHAGIC DISEASES, CHANGES IN NEWBOENS, THEIR EARLY DIAGNOSIS. – 2022.
54. Фаррух Ш. и др. ПУТИ УСТРАНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 313-316.

55. Farrux S. The Structure of the Heart and its Physiology in Regular Athletes //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 102-105.
56. Shernazarov F. ATHEROSCLEROSIS: CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D5. – С. 7-12.
57. ДИАБЕТА П. У. С. То^ ирова Жайрона Иззатилло^ изи //Шерназаров Фаррух «Science and innovation. – 2022. – С. 313-316.
58. Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID." science and Innovation" International Scientific Journal. ISSN: 2181-3337, 1 (3), 317-320. – 2022.
59. Farkhod og'li, Shernazarov Farrukh. "CONGENITAL HEART DISEASE-CAUSES, CLASSIFICATION, DIAGNOSIS, TREATMENT, COMPLICATIONS, CONSEQUENCES. EURASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES, 2 (3), 84-89." (2022).
60. Farrux S. Eurasian Scientific Herald PENACCESS //PEERREVIEWEDJOURNAL https://geniusjournals. org/index. php/esh. – Т. 8.
61. Farhod o'g'li S. F. GASTRIT—SABABLARI, ALOMATLARI, TASHXISLASH, DAVOLASH, DORILAR, ASORATLARI, OLDINI OLISH. The Best Innovator in Science, 1 (1), 103-107. – 2022.
62. Shernazarov F. et al. SYMPTOMS, APPEARANCE, TREATMENT OF VARICOSE VEINS. – 2022.
63. Farrukh S. TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID." science and Innovation //International Scientific Journal. ISSN. – 2022. – С. 2181-3337.
64. Shernazarov F. F. CONGENITAL HEART DISEASE-CAUSES, CLASSIFICATION, DIAGNOSIS, TREATMENT, COMPLICATIONS, CONSEQUENCES //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 84-89.
65. Меликова Д. У., Бегнаева М. У. CLINICAL FEATURES OF CHRONIC PYELONEPHRITIS IN CHILDREN //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 2.
66. Мурадова Р. Р., Хайдаров М. М., Бегнаева М. У. СОВРЕМЕННЫЕ КЛИНИКО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ НЕФРОТОКСИЧНЫХ АНТИБИОТИКОВ //Достижения науки и образования. – 2021. – №. 3. – С. 98-100.
67. Нуралиева Р. М., Мурадова Р. Р. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕПАРАТА ГАЛСТЕНА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 1435-1439.
68. Мурадова Р. Р., Хайдаров М. М. КЛИНИКО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ В ОФТАЛЬМОЛОГИИ //Достижения науки и образования. – 2021. – №. 3 (75). – С. 100-102.

69. Kurbonalievich A. S. et al. Experience of the Combination of Tiflox and Immunomax in the Treatment of Trichomoniasis Combined with a Bacterial Process //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – С. 2376-2380.
70. Rakhimova M. INFERTILITY IN WOMEN-CLASSIFICATION, SYMPTOMS, CAUSES AND FACTORS, RECOMMENDATIONS FOR WOMEN //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 245-250.
71. Shodiyeva, D. G., Shernazarov, F. F. o‘g‘li, & Tohirova, J. I. qizi. (2023). BAKTERIYALARNING IKKILAMCHI BIOLOGIK FAOL METABOLITLAR SINTEZ QILISH XUSUSIYATLARI VA ULARNING FARMASEVTIKADA QO‘LLANILISHI. RESEARCH AND EDUCATION, 2(1), 269–276. Retrieved from https://researchedu.org/index.php/re/article/view/1455