IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680
E-ISSN : 2181-4341

VOL – 1 ,ISSUE – 2
https://wordlyknowledge.uz/

Shernazarov Farrux

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

UYQUSIZLIK MUAMMOSI UYQU BUZILISHINING SABABLARI,

UY SHAROITIDA YORDAM CHORALARI

Annatatsiya: Uyda uyqusizlik bilan kurashish uchun nima qilish kerak? Uyqusizlik va uyqu buzilishining boshqa turlari deyarli butun dunyo miqyosdagi muammodir. Kimdir «uyqusizlikdan qiynalmoqda» deb, biz nafaqat uyqu davomiyligi qisqaligini, balki uxlab qolish qiyinligi va tez-tez uyg'onib ketishni nazarda tutamiz, bu esa hordiq chiqarishga yo'l qo'ymaydi va ertalablari charchoqlik hissi bilan uyg'onishga olib keladi. Tungi uyqusizlik deyarli har bir kishi uchun tanish, alohida muammo sifatida bolalarning kunduzi uxlamasligi ham qaraladi, u bolaning o'ziga xos xususiyati yoki asab tizimi buzilishining alomati bo'lishi mumkin. Agar uyqusizlik odamni vaqti-vaqti bilan bezovta qilib tursa, u holda dori-darmonlar bilan davolash masalasiga ehtiyoj yo'q. Uyqusizlikdan aziyat chekishga olib keladigan sabablarni, shuningdek kechalari uxlay olmasa nima qilish kerakligi va uy sharoitida uyqusizlikni yengish uchun mutaxassis maslahatlarini ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: Uyqu buzilishlarining organizmga ta'siri, Uyqusizlikni nima keltirib chiqaradi, Ichimliklar va oziq-ovqat mahsulotlarining ta'siri, Mutaxassislar yordamisiz uyqusizlik bilan kurashish mumkinmi, Dori-darmonsiz uxlab qolish uchun o'zimga qanday yordam berishim kerak, Uyquni yaxshilash uchun qo'shimcha ravishda nima qilsa bo'ladi?

UYQU BUZILISHLARINING ORGANIZMGA TA'SIRI

Shunday odamlar borki, kuchlarini tiklash uchun 5-6 soatlik uyqu ularga yetarli bo'ladi, boshqalarga esa odatda kuniga kattalar uchun me'yoriy bo'lgan 8-9 soatlik uyqu ham yetarli bo'lmaydi. Bular kishining individual xususiyatlariga taalluqli, shuningdek, uxlash va uyg'onish uchun qaysi vaqt qulayligiga qarab kishilarni «to'rg'ay», «boyqush» va «kabutarlar»ga ajratishga imkon beradigan tsirkad ritmi ham.

Qoida tariqasida, sog'lom odam 7-10 daqiqa ichida osongina uyquga ketadi, tuni bilan uyg'onmay uxlaydi va tongda tetik va yangi kunga tayyor bo'lib uyg'onadi. Har kuni uyqusizlik qiynayotgan kishining ahvoli esa mutlaqo boshqacha bo'ladi. Bunday hollarda qanday qilib uyquni yaxshilash mumkin, uni yaxshilash uchun uchun nima qilish kerak, qachon shifokorga borish kerak va qaysi vaziyatlarda uyqusizlik kabi muammo bilan mustaqil kurashish mumkin? Yaxshi uxlamaydiganlar uyda nima qilishlari kerak va biron nimani o'zgartirish kerakmi?

Uyquning buzilishi, aqliy va jismoniy kuchni tiklash uchun to'liq davrning yetishmasligi — nafaqat sezilarli darajada umumiy ahvolni yomonlashtiradigan, balki deyarli barcha organizm tizimlari faoliyatining buzilishiga olib keladigan omillardan biridir. Uyqudan mahrum qilish — qadimgi Xitoyda qo'llanilgan qiynoq usullaridan biri bo'lgan. Uxlay olmaslik kuchli bosh og'rig'iga, ong chalkashligiga, hushdan ketishga va gallyutsinatsiyaga sabab bo'ladi. Uyqusizlikning organizmga ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, biroz uyqu yetishmasligida ham bosh miya faoliyati buziladi, bu esa sezgi, fikrlash va mantiqiy mulohazalar qilish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Uzoq davom etadigan uyqusizlik ana shunday oqibatlarga olib keladi. Lekin odatiy tungi uyqusizlik ham ish faoliyatining sustlashishiga, sog'likka zarar yetkazishi va ruhiy tushkunlikka o'xshash holatga olib kelishi mumkin. Aslida, uyqusizlikka duchor bo'lganda paydo bo'ladigan birgina savol — qanday uxlab qolsa bo'ladi? Biroq, avvalo uyqu buzilishiga sabab bo'ladigan omillarni tushunish kerak.

UYQUSIZLIKNI NIMA KELTIRIB CHIQARADI?

Uyqusizlikning sabablari juda xilma-xil bo'lib, noto'g'ri ovqatlanishdan torib, to gormonal kasalliklargacha boradi. Uyqu chuqurligi va davomiyligiga ta'sir qiluvchi eng keng tarqalgan omillar quyidagilardan iborat:

Noqulay yoki noodatiy uyqu uchun sharoitlar: shovqinli yoki yorug' xonalar, issiq, sovuq, xonada kislorod miqdorining kamligi, tutun aralashmalari, ayniqsa tamaki tutuni, o'tkir hidlar, noqulay to'shak, yostiq va hokazo.

Yotishdan oldin yoki kun davomida asab faoliyatini rag'batlantiradigan oziq-ovqat, ichimlik yoki preparatlarni qabul qilish (qahva, ko'k choy, shokolad, kola, va kofein va guarana asosli «tetiklashtiruvchi» ichimliklar). Tamaki tutunida mavjud bo'lgan nikotin hatto passiv chekishda ham uyquga salbiy ta'sir ko'rsatadi;

Turmush tarzidagi o'zgarishlar, shu jumladan qisqa muddatli: sayohat, ish safari, mehmonchilikka borganda, ish, yashash joyini, nikoh holatini o'zgartirish;

Stress holatlari, ayniqsa, noxush hodisa va fikrlarni «qo'yib yubormaydigan» rigid xususiyatli, kuchli emotsional shaxslarda. Surunkali uyqusizlikdan aziyat chekayotgan insonlar muammosi alohida ajratiladi. Ko'pincha ularni tun yaqinlashib kelishining o'zi qo'rqitadi, ularda «Menda uyqusizlik borku, qanday qilib uxlayman?» degan savol doirasi hosil bo'ladi, bu o'z navbatida stress va bezovtalikni chaqiradi, naijada uyqu fazasining birinchi bosqichlari boshlanmaydi;

Kasalliklar, ular nafaqat kasallik alomati sifatida uyqusizlik bilan bog'liqligi, balki og'riq, jig'ildon qaynashi, talvasalar, tez-tez siyish, yo'tal, nafas olish bilan bog'liq qiyinchiliklar, ichki va tashqi qo'zg'atuvchilarga haddan tashqari javob reaktsiyasi tufayli ham uxlashga yo'l qo'ymaydi.

Organizmdagi fiziologik gormonal o'zgarishlar ham qisqa muddatli uyqusizlikka olib kelishi mumkin. Ayollar ko'pincha hayz oldi va hayz paytida uyqu bilan bog'liq muammolarga duchor bo'lishadi, ulardan ko'pincha uyqusizlik 3 kundan buyon o'tib ketmayotganligi shikoyatini eshitish mumkin. Usbu fiziologik jarayonlar tufayli gormonal muvozanatning buzilishi taxminan 3-4 kun davom etadi. U davolashni talab qilmasdan mustaqil ravishda yechim topadi;

Ba’zi dori preparatlarini qabul qilish uyquga ta’sir qiladi. Sitramon tarkibidagi kofein asab tizimining qo’zg’alishiga olib keladi. Shamollashlarda qo’llaniladigan bronxolitin va tarkibida psevdoefedrin bo’lgan dorilar uyqusizlikka olib kelishi mumkin;

Tsirkad va sutkalik ritmning buzlishi: boshqa vaqt zonalariga o’tish, kunduzgi va kechki ish smenalarining almashinib kelishi, kechki vaqtda faol dam olish va o’yin-kulgu qilish, shuningdek dam olish kunlari uzoq uxlash odati;

Turli og’irlikdagi depressiv holatlar.

ICHIMLIKLAR VA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING TA’SIRI

«Beozor» ko’ringan, oddiy uglevodlarga boy bo’lgan mahsulotlar (konfetalar va shirinliklar, gazlangan ichimliklar va hokazo) yotishdan oldin iste’mol qilinsa, ular qisqa vaqt o’tib qonda glyukoza miqdorining birdaniga tushib ketishiga olib kelishi mumkin, natijada hosil bo’lgan ochlik hissi uxlashga xalaqit beradi.

Mutaxassislar kechki taomnomaga oddiy uglevodlarni kiritishni tavsiya qilishmaydi, yotishdan 1-1,5 soat oldin bir bo’lak pishloq bilan bug’doyli non, banan, sut, tuxum iste’mol qilishni tavsiya etadilar. Ma’lumki, yog’li, qiyin hazm bo’ladigan oziq-ovqat uyquning boshlanishiga to’sqinlik qiladi. Biroq somnolog-olimlarnig ta’kidlashicha, keng tarqalgan «och qoringa uxlash kerak» degan fikr, shuningdek, «uxlashdan 3 soat oldin ovqatlanish kerak» degan parhez tutuvchilar maslahati ham uxlab qolish jarayoniga va uyquga salbiy ta’sir ko’rsatadi. O’z navbatida, uyqu yetishmasligi organizmda energiyaga bo’lgan ehtiyojni kuchayishiga olib keladi, bu esa ochlik hissi paydo bo’lishi va parhezning buzilishiga sabab bo’ladi.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, spirtli ichimliklar ham uyquga ta’sir ko’rsatadi. Oz miqdordagi sharob yoki konyak uxlab qolishga yordam berishi haqidagi fikr tadqiqotchilar tomonidan to’liq tasdiqlanmagan. Haqiqatan ham, alkogol sedativ ta’sir ko’rsatadi, ammo bu ta’sir juda qisqa muddatli bo’ladi. Bir stakan ichib uxlab qolgan bo’lsada, odam chuqur

uyqu fazasida uyg'onib ketadi: spirtli ichimliklar aynan ana shu fazaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqusizlikka qarshi kurashishning bunday usuli uzoq dam olishga yordam bermaydi.

MUTAXASSISLAR YORDAMISIZ UYQUSIZLIK BILAN KURASHISH MUMKINMI?

Uyqusizlikka sabab bo'ladigan ba'zi omillar bilan mustaqil kurashish mumkin, bunga kun tartibini va uxlash uchun sharoitlarni o'zgartirish, qo'zg'atuvchilarga bo'lgan sezgirlikni pasaytirish yoki qabul qilinayotgan dori vositalarini analoglariga almashtirish orqali erishsa bo'ladi. Agar uyquga ruhiy tushkunlik ta'sir qilayotgan bo'lsa yoki uyquni yaxshilash uchun an'anaviy usullaridan foydalanish samara bermasa, dorilar bilan davolash uchun mutaxassisga murojaat qilish kerak bo'ladi.

Yana bir qator uyqusizlikka olib keladigan omillar mavjud bo'lib, ularni mustaqil bartaraf qilib bo'lmaydi. Bunday hollarda mutaxassis yordami talab etiladi. Ular quyidagilardir:

Bosh miya chayqalishi oqibatlari, neyroinfektsiya, nevrologik va psixotik holatlar va asab tizimining boshqa kasalliklari;

Og'riqlar yoki sezilarli noqulaylik tufayli uyquga to'sqinlik qilish yoki uyg'onib ketish bilan kechadigan kasalliklar;

Tungi apnoe, uyqu paytida nafas olish buzilishlari;

Genetik etiologiyali uyqusizlik, irsiy omillar.

Bunday buzlishlarni davolash asosiy kasallikning terapiyasidan boshlanadi, davolash uyqusizlikka qarshi preparatlar bilan birga olib boradi. Bugungi kunda uyqsuzilik xavfini oshiradigan 30 dan ortiq kasallik aniqlangan. 20 foiz hollarda shifokorlar sababchi omillarni aniqlay olishmaydi.

Vaziyat nima sababli yuzaga kelganidan qat'i nazar, bu sizning sog'lig'ingizga deyarli darhol ta'sir qila boshlaydi, ayniqsa, uyqusizlik 3 kun yoki undan ko'p vaqt davom etsa. Agar uyqu buzilishi bir haftadan uzoq davom etsa, shoshilinch choralar ko'rish kerak. Qanday qilib

o’zingizga yordam berishingiz mumkin, uyda uyqusizlikka qarshi nima qilish kerak va ushbu muammoni uyqu mutaxassislari — somnolog-shifokorlar qanday hal qilishadi?

Uyqusizlikni davolashning umumiy tamoyillari uning yuzaga kelishiga sabab bo’lgan omillarga asoslanadi. Uyqu buzilishi holatlarning 80% ikkilamchi bo’lgani tufayli, ushbu yondashuv juda ko’p holatlarda yordam beradi. Sabablarini bartaraf qilish va davolashni haqiqatda samarali bo’lishi uchun psixoterapevt, psixiatr, tibbiy davolash profil shifokorlari (gastroenterolog, kardiolog va boshqalar) bilan maslahatlashish kerak bo’lishi mumkin.

Ko’pincha uyqu buzilishi tez-tez navbatchilikda turadiganlar va komandirovkalarda bo’ladiganlarda, shuningdek, shunchaki kech yotib, kech uyg’onadigan kishilarda kuzatiladi. Agar ushbu omillar tufayli uyqusizlik rivojlangan bo’lsa, muammolarni hal qilish uchun uyda sharoitida nima qilish kerak? Bunda kun tartibini normallashtirish bo’yicha tavsiyalar yordam beradi. Vaqt mintaqalarini yoki ish jadvali o’zgarganda tezda qayta tiklash uchun shifokor melatonin — uyqu gormonining sintetik analogini belgilashi mumkin.

DORI-DARMONSIZ UXLAB QOLISH UCHUN O’ZIMGA QANDAY YORDAM BERISHIM KERAK?

Yordamchi vosita sifatida uyqusizlik tashxisida xalq tabobati retseptlari ishlatilishi mumkin. Kurashni kun tartibi va ovqatlanish ratsionini qayta ko’rib chiqishdan boshlagan ma’qul.

Olimlarning tadqiqotlariga ko’ra, uyqu xususiyatlari serotonin va melatonin gormonlari darajasiga bog’liq. Mutaxassislar serotonin ishlab chiqarishga ta’sir qiluvchi va oziq-ovqatda mavjud bo’lgan aminokislotalarni aniqladilar. O’z taomnomangizga o’zgartirishlar kiritb, siz dori-darmonlarsiz uyqusizlikdan halos bo’lishingiz mumkin.

Masalan, triptofan aminokislotasi quyidagi mahsulotlarda mavjud: kurka go’shti, qovoq urug’i, dengiz mahsulotlari, sut, yong’oq, tuxum.

Uxlashga yordam beruvchi tabiiy melatonin ishlab chiqarishni rag’batlantirish uchun gilos va yong’oqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Olimlar taomnomada magniy saqlagan mahsulotlarni ko'paytirishni maslahat berishadi. Magniy yetishmovchiligidan aholining 70 foizidan ko'prog'i aziyat chekadi, bu yuqori darajada bezovtalanish va uxlab qolishda yuz beradigan qiyinchiliklarga olib keladi. Magniyning optimal yetkazib beruvchisi — meva va sabzavotlar, banan, karam, bodom.

Shunday qilib, taomnomani o'zgartirib, sog'lig'ingizni yaxshilashingiz, shuningdek, uyqusizlik kabi jiddiy muammolarni bartaraf etishingiz mumkin.

UYQUNI YAXSHILASH UCHUN QO'SHIMCHA RAVISHDA NIMA QILSA BO'LADI?

Yotishdan 1-1,5 soat oldin davomida issiq vanna qabul qilish, o'qish yoki harakatsiz mashg'ulotlar, meditatsiya, tinchlanish amaliyotlari uyquga ketishni osonlashtiradi. Yotoqxonada uxlash uchun barcha zarur sharoitlar majudligini ham nazorat qiling: toza havo, qorong'ulik (yorug'lik melatonin ishlab chiqarishni pasaytiradi), sukunat.

Agar uyqusizlik davom etsa, nima qilish kerak? Qo'shimcha ravishda sedativ ta'sirga ega os'imlik damlamalari qabul qilish yoki aromatik moyli vannalar qabul qilish mumkin. Agar uyquni doimiy yaxshilanishiga erishilmasa — mutaxassisga murojaat qilish vaqti kelgan bo'ladi.

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. – T. 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. – T. 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.