E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Как устроено строение сердца и его физиология у тех, кто регулярно занимается спортом и насколько важны занятия спортом для здоровья!

Фаррух Шерназаров

Шерназаров Самандар

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация: В данной статье подробно описывается строение и физиология сердца людей, регулярно занимающихся спортом.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистая система: командная работа.

Это пара сердца и сосудов. Профессор Карре объясняет мне: Ле сердце, это мышца, она наполнена кровью и при достижении определенного давления открывает клапаны, сокращается, выбрасывает кровь в аорту, а оттуда кровь распределяется по всем органы. v сердце поэтому помпа.

Что такое пульс?

Это число сокращений, следовательно, выход крови из сердца за одну минуту, иначе говоря, число ударов - следовательно, единица его - удары в минуту (удары в минуту). Частота сердечных сокращений колеблется в течение дня по разным причинам, таким как физические упражнения, стресс или напитки с кофеином. Частота сердечных сокращений в покое — это частота сердечных сокращений, регистрируемая, когда тело находится в полном покое, она варьируется в зависимости от людей, пола, привычек и образа жизни. Сердечный выброс – это количество крови, выбрасываемое сердцем в литрах в минуту. В среднем отдыхающее сердце перекачивает 5 литров в минуту.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЕТЕСЬ ТРЕНИРОВКАМИ?

- вы улучшите силу своего сердца, ваше сердце будет меньше работать, чтобы эффективно распределять кровь по всему телу.

- Вы защищаете свои артерии, потому что физическая активность открывает кровеносные сосуды и улучшает кровообращение.

- Кровообращение улучшается, и вы снижаете кровяное давление.

- Вы можете снизить уровень вредного холестерина и сахара в крови (сахар в крови).

В конце концов, вы снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта) или цереброваскулярных заболеваний (АВК).

Нет никаких сомнений в том, что физические упражнения полезны для здоровья сердечно-сосудистой системы и других частей тела. Точно так же, как ваши квадрицепсы или бицепсы реагируют на упражнения, контролируемое напряжение сердечной мышцы позволяет ей адаптироваться и укрепляться, становясь сильнее и эффективнее.

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Но когда вы упорно тренируетесь в течение многих лет, ваше сердце претерпевает более значительные изменения, чтобы приспособиться к нагрузке, что приводит к тому, что специалисты иногда называют «спортивным сердцем».

Долгосрочные последствия до конца не изучены. Некоторые исследования показывают, что взаимосвязь между физическими упражнениями и риском сердечно-сосудистых заболеваний больше похожа на U-образную кривую, чем на снижение физической нагрузки. Другими словами, по мере того, как вы будете вести малоподвижный образ жизни и вести умеренную активность, ваши проблемы с сердцем уменьшатся. Но если вы работаете над своим сердцем по несколько часов в день, риск может снова начать расти.

«Существует переломный момент, когда мы можем максимизировать здоровье сердечно-сосудистой системы», — говорит Джаред Банч, доктор медицинских наук, медицинский директор службы сердечного ритма в Intermountain Health Heart Institute и директор Американского колледжа кардиологов. Член комитета спортивного совета колледжа.

Однако данные неубедительны, говорит Джеффри Ландер, доктор медицинских наук, доцент спортивной кардиологии в Медицинском центре Морристауна в Нью-Джерси. Необходимы долгосрочные исследования, чтобы понять, как проблемы с сердцем проявляются у спортсменов. Изменения, которые кажутся очень вредными, могут не дать таких же результатов, как менее активные.

Продолжая изучать этот вопрос, кардиологи сходятся во мнении, что просто занятия спортом не создают иммунитета от проблем с сердцем. Если у вас есть симптомы — боль в груди, одышка или внезапное и необъяснимое снижение спортивных способностей — обратитесь к врачу.

Кроме того, спортивное сердце может имитировать симптомы серьезных проблем с сердцем, даже если оно не требует лечения. Вот почему спортсменам и их лечащим врачам полезно знать основы.

Что такое сердце спортсмена?

Годы упражнений на выносливость — например, бег и езда на велосипеде — предъявляют высокие требования к трудолюбивым мышцам сердца. Чтобы накачивать кровь, ваше тело работает над увеличением количества выкачиваемой крови, называемого сердечным выбросом, или литрами в минуту, говорит Джастин Тривакс , доктор медицинских наук, медицинский директор сердечно-сосудистой клиники в больнице Бомонт в Мичигане.

Основная необходимая модернизация — это увеличенный левый желудочек, который выполняет тяжелую работу по перекачиванию богатой кислородом крови через аорту к остальным частям тела. Мышечные стенки этой камеры утолщаются, а пространство внутри расширяется. Между тем, другие камеры сердца усердно работают, чтобы стать больше.

Тривакс , увеличение сердечного выброса означает, что вашему сердцу не приходится работать так усердно, когда вы не в тренажерном зале . Вот почему у спортсменов часто бывает учащенное сердцебиение в состоянии покоя, которое может вызывать беспокойство у других людей.

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Силовые тренировки также изменяют сердце. «В отличие от тренировок на выносливость, когда мы сильно нагружаем сердце, при силовых тренировках на него оказывается большая нагрузка», — говорит доктор Ландер.

Лифтеры, особенно те, кто спускается и восстанавливает дыхание с помощью маневра Вальсальвы, вызывают временное, но значительное повышение артериального давления. По словам доктора Ландера, когда они делают это неоднократно, стенки сердца могут утолщаться, но левый желудочек обычно не становится таким большим, как у спортсменов, занимающихся выносливостью.

Каковы последствия спортивного сердца?

Эти изменения в сердце являются частью того, что ведет вас к финишу или к новому максимуму становой тяги. Но они могут быть не совсем доброкачественными. По словам доктора Банча, у спортсменов, занимающихся выносливостью, участки рубцовой ткани, называемой фиброзом, могут образовываться, когда камеры сердца растягиваются, и это может изменить способ прохождения электрических сигналов через ваше сердце.

На самом деле, многие (но не все) исследования показывают, что спортсмены среднего и старшего возраста, особенно мужчины, страдают опасным типом аритмии, называемым мерцательной аритмией. Это происходит, когда верхние камеры сердца вибрируют и появляются синхронно. По словам доктора Тривакса , мерцательная аритмия может вызывать такие симптомы, как слабость, одышка и снижение спортивных способностей, а также повышает риск таких состояний, как инсульт и сердечная недостаточность .

По словам доктора Банча, для развития этих изменений может потребоваться от 3 до 4 месяцев, и они в основном происходят у людей, которые тренируются более часа в день или более 420 часов в год.

Для справки, последние рекомендации по физическим упражнениям для американцев, опубликованные в ноябре в JAMA, рекомендуют от 150 минут (2 часа 30 минут) до 300 минут (5 часов) упражнений средней интенсивности в неделю для здоровых взрослых. в неделю или от 75 минут (1 час 15 минут) до 150 минут активной деятельности.

В то время как в среднем более пяти часов физической активности в неделю могут принести дополнительную пользу для здоровья, 17 экспертов в группе рекомендаций не стали делать то же самое в отношении дополнительных упражнений.

Имеются также данные о том, что спортсмены, занимающиеся длительной выносливостью, имеют более высокий уровень кальция в коронарных артериях, твердого соединения в кровеносных сосудах, которое может способствовать сердечным приступам. Но что до сих пор неясно, так это то, представляет ли повышенный уровень кальция тот же риск для спортсменов, что и бездействие, говорит доктор Ландер.

Исследование, опубликованное в феврале в JAMA Cardiology, показало, что у людей, которые выполняли энергичные упражнения, эквивалентные 10-минутной быстрой ходьбе в день на шесть миль, был повышен уровень кальция, но это было коррелировано. не увеличивал риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний На самом деле, хотя исследователи сократили его в любой форме, риск смерти был ниже для тех, кто был хорошо тренирован, чем для тех, кто вел малоподвижный образ жизни.

Что делать с сердцем спортсмена?

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Элиты и профессионалы обычно проходят тесты на сердце, и доктор Тривакс советует спортсменам-любителям делать то же самое: «Любой, кто занимается регулярными физическими упражнениями, должен пройти тест на сердечно-сосудистую систему, особенно если они перенапрягаются. «Если они встречаются», — говорит он. .

Этот тип скрининга может выявить надвигающиеся проблемы, повышающие риск внезапной остановки сердца во время физической активности. Например, в вашем документе вы можете увидеть ранние предупреждающие признаки расслоения аорты — это часто приводит к тому, что стенка аорты становится мертвой, и это вызвано изменениями давления, возникающими во время силовых тренировок.

Одна проблема: симптомы в сердце спортсмена могут выглядеть очень похожими на кардиомиопатии, заболевания сердечной мышцы, которые могут быть унаследованы или развиваться в результате других состояний, таких как высокое кровяное давление или диабет. Кардиомиопатии часто способствуют внезапной смерти спортсменов на поле или в гонке, говорит доктор Ландер.

По словам доктора Ландера, может быть трудно определить разницу, но более продвинутые процедуры, такие как МРТ сердца, дают кардиологам больше инструментов для выявления различий. Если это все еще неясно, ваш врач может попросить вас на некоторое время прекратить тренировки, чтобы посмотреть, как реагирует ваше сердце; после нескольких месяцев отдыха многие симптомы сердечных заболеваний уменьшаются, говорит он.

Если у вас кардиомиопатия или другое заболевание, спортивный кардиолог может помочь вам подобрать наиболее безопасный подход к упражнениям, говорит доктор Тривакс .

В противном случае сердце спортсмена не является заболеванием или состоянием, таким как сердечная недостаточность или высокое кровяное давление. Таким образом, она не требует самолечения.

Доктор Тривакс говорит, что для этого нужна бдительность. К счастью, спортсмены настроены на свое тело, и такие инструменты, как мониторы сердечного ритма (и даже Apple Watch), предоставляют дополнительную информацию.

Поговорите со своим врачом, если вы чувствуете, что ваше сердце бьется, прыгает или прыгает, когда оно не должно, или если вы замечаете внезапные и необъяснимые изменения частоты сердечных сокращений — например, частота сердечных сокращений в покое составляет 70, когда вам за 50. , или если вы заметили, что поднялись на ступеньку выше. Доведите до спринта 180 фунтов или до нормального максимума 130 фунтов, говорит доктор Тривакс . И убедитесь, что ваш врач знает, есть ли у вас семейная история проблем с сердцем.

Другие красные флажки включают потерю сознания во время тренировки, боль в груди и общее ощущение, что ваша производительность снижается без

видимой причины. «Это очень тонко — достижение самых высоких целей, которых вы когда-либо достигали, или ощущение, что вы заставляли себя больше, чем раньше», — говорит доктор Ландер. «Или даже если вы говорите о командном виде спорта, вы вдруг чувствуете, что не можете идти в ногу со своими товарищами по команде, а в остальном ничего не изменилось».

Если у вас развивается мерцательная аритмия или другие проблемы с сердцем, лечение иногда может быть затруднено. Многие сердечные препараты не подходят спортсменам из-за побочных эффектов, таких как обезвоживание, нарушение электролитного баланса, плохая работоспособность и болезненность мышц.

Это еще одна причина обратиться к спортивному кардиологу, говорит доктор Тривакс . Это может помочь сбалансировать риски и преимущества в зависимости от вашей спортивной деятельности.

Как можно избежать спортивного сердца?

Доктор Банч говорит, что вы можете многое сделать, чтобы защитить свое сердце за пределами кабинета врача. Обычно используемые рекомендации по образу жизни — правильное питание, достаточное количество сна и отказ от курения — также применимы к спортсменам.

Также будьте осторожны с энергетическими напитками и добавками. Высокие уровни энергетических напитков с кофеином могут вызвать опасные проблемы с сердцем — некоторые из них составляют более 300 миллиграммов, сказал доктор Банч в лаборатории, что недалеко от 500 миллиграммов, чтобы вызвать аномальный сердечный ритм. Эти эффекты усиливаются упражнениями.

Ссылки :

1. Sarkisova V., Xegay R., Numonova A. ENDOCRINE CONTROL OF THE DIGESTION PROCESS. GASTROINTESTINAL ENDOCRINE CELLS //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 582-586.
2. Sarkisova V. ASPECTS OF THE STATE OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM IN HYPOXIA //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 977-982.
3. Vladimirovna S. V. et al. Analysis of Women's Reproductive and Somatic Health, Hospitalized for Endometrial Hyperplasia and Uterine Bleeding //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – T. 17. – C. 91-96.
4. Vladimirovna S. V. Epidemiology, Theories Of The Development, Conservative And Operative Treatment Of The Endometriosis //The Peerian Journal. – 2023. – T. 15. – C. 84-93.
5. Vladimirovna S. V. et al. Adenomyosis as an Independent Unit of Dysfunction of the Endometrium and Uterine Myometrium //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 85-91.
6. Sarkisova V. et al. ESSENTIAL ROLE OF BRADIKININ IN THE COURSE OF BASIC LIFE PROCESSES //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 576-581.
7. Sarkisova V., Xegay R. CAUSES, DIAGNOSIS, CONSERVATIVE AND OPERATIVE TREATMENT OF UTERINE MYOMA //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 198-203.

8. 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.

9. 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.

10. 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).

11. Farrukh S. Treatment of myocardial infarction and first aid." science and Innovation" International Scientific Journal. ISSN: 2181-3337, 1 (3), 317-320. – 2022.

12. Farrukh S. Treatment of myocardial infarction and first aid." science and Innovation" International Scientific Journal. ISSN: 2181-3337, 1 (3), 317–320. – 2022.

13. Farrux S. Eurasian Scientific Herald penaccess //peerreviewedjournal https://geniusjournals. org/index. php/esh. – Т. 8.

14. Shernazarov F. Genetic markers for the development of diabetic retinopathy //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 919-923.

15. Shernazarov F. Significance of endothelial dysfunction in the development of retinopathy in patients with ah and ways of its correction //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 101-113.

16. Shernazarov F. The role of c-reactive protein in the pathogenesis of visual vascular diseases in patients with arterial hypertension //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 114-121.

17. Shernazarov F. Значение дисфункции эндотелия в развитие ретинопатии у больных аг и пути его коррекции //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 101-113.

18. Shernazarov F. Роль с–реактивного белка в патогенезе сосудистых заболеваний органа зрения у больных артериальной гипертензией //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 114-121.

19. Shernazarov F. et al. Causes, symptoms, diagnosis and treatment of kidney stones (urolithiasis) //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 760-765.

20. Shernazarov F. Acute tonsillitis (angina) causes, complications, diagnosis, treatment, prevention //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 771-779.

21. Shernazarov F. Breast cancer detection methods, symptoms, causes, treatment //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 530-535.

22. Shernazarov F. Causes, consequences, diagnosis and treatment of long-short legs //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 526-529.

23. Shernazarov F. Tinting in the ear causes, development, treatment and prevention of noise in the ear //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 536-541.

24. Shernazarov F. White tongue or formation of white eyes causes, methods of treatment //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 766-770.

25. Farrux S. The Structure of the Heart and its Physiology in Regular Athletes //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 102-105.

26. Qizi T. J. I., Farrukh S. Treatment of myocardial infarction and first aid //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 317-320.

27. Qizi T. J. I., Farrukh S. Treatment of myocardial infarction and first aid //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 317-320.

28. 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.

29. Shernazarov F. et al. Causes, symptoms, appearance, treatment of varicose veins //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D7. – С. 416-422.

30. Shernazarov F. et al. Symptoms, appearance, treatment of varicose veins. – 2022.
31. Shernazarov F. Genetic markers for the development of diabetic retinopathy //Science and Innovation. – 2022. – T. 1. – №. 8. – C. 919-923.
32. Shernazarov F. Hymoritis symptoms, treatment, methods of folk medicine, prevention //Science and innovation. – 2023. – T. 2. – №. D1. – C. 72-78.
33. Shernazarov F. Microcirculation disorders in the vascular system of the bulbar conjunctiva in the initial manifestations of cerebral blood supply deficiency. – 2022.
34. Shernazarov F. Types of hemorrhagic diseases //changes in newboens, their early diagnosis.–2022.
35. Shernazarov F., Azimov A. Increased brain pressure-causes, symptoms, complications, treatment //Современная медицина: новые подходы и актуальные исследования. – 2021. – С. 73-77.
36. Shernazarov F., Causes S., Appearance T. O. F. V. V. SAI. 2022.№ D7 //URL: https://cyberleninka. ru/article/n/causes-symptoms-appearance-treatment-of-varicose-veins (дата обращения: 27.01. 2023). – 2022.
37. Shernazarov F., Types of hemorrhagic diseases, changes in newboens, their early diagnosis. – 2022.
38. Shernazarov F., Types of hemorrhagic diseases //changes in newboens, their early diagnosis.–2022.
39. Shernazarov F., Types of hemorrhagic diseases, changes in newboens, their early diagnosis //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D5. – C. 16-22.
40. Shernazarov F., Microcirculation disorders in the vascular system of the bulbar conjunctiva in the initial manifestations of cerebral blood supply deficiency //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. Special Issue 2. – C. 515-522.
41. Shernazarov I., Shernazarov F. Problems of translation of features related to the way of life of peoples //Science and innovation. – 2023. – T. 2. – №. B1. – C. 80-83.
42. Shernazarov F. Analysis of the compounds providing antihelmitic effects of chichorium intybus through fractionation //Science and innovation. – 2023. – T. 2. – №. D2. – C. 64-70.
43. Shernazarov F. et al. Insomnia problem causes of sleep disorder, help measures at home //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 521-525.
44. Shernazarov F. et al. Neurose causes and mechanisms of development, symptoms, treatment, prevention //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 515-520.
45. Shernazarov F. Symptoms of hymoritis, treatment, methods of folk medicine, prevention //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D8. – C. 983-990.
46. Shernazarov F. Atherosclerosis: causes, symptoms, diagnosis, treatment and prevention //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D5. – C. 7-12.
47. Диабета П. У. С.//Шерназаров Фаррух «Science and innovation. – 2022. – С. 313-316.
48. Фаррух Ш. и др. Пути устранения сахарного диабета //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 313-316.
49. Шерназаров Фаррух , Шерназаров Самандар 2023. Боль в горле у взрослых и детей, симптомы, причины, лечение, советы. Iqro jurnali. 1, 2 (Feb. 2023), 185–196.
50. Шерназаров Фаррух , Шерназаров Самандар 2023. Шум в ушах — причины, развитие, лечение, профилактика шума в ушах. Iqro jurnali. 1, 2 (Feb. 2023), 289–304.
51. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар 2023. Симптомы гайморита, лечение, народные средства, профилактика. Iqro jurnali. 1, 2 (Feb. 2023), 200–216.
52. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар 2023. Бесплодие у женщин-классификация, симптомы, причины и факторы, рекомендации женщинам. Iqro jurnali. 1, 2 (Feb. 2023), 237–252.

53. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар 2023. Причины, методы лечения, диагностика и диагностика бесплодия у пожилых женщин. IQRO JURNALI. 1, 2 (Feb. 2023), 263–279.

54. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар 2023. Причины, симптомы, классификация, лечение нарушений менструального цикла. Iqro jurnali. 1, 2 (Feb. 2023), 217–232.

55. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар. (2023). СИМПТОМЫ ГАЙМОРИТА, ЛЕЧЕНИЕ, НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРОФИЛАКТИКА. IQRO JURNALI, 1(2), 200–216. Retrieved from https://wordlyknowledge.uz/index.php/iqro/article/view/90

56. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар. (2023). БЕСПЛОДИЕ У ЖЕНЩИН-КЛАССИФИКАЦИЯ, СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ ЖЕНЩИНАМ. IQRO JURNALI, 1(2), 237–252. Retrieved from https://wordlyknowledge.uz/index.php/iqro/article/view/94

57. Шерназаров Фаррух, Шерназаров Самандар. (2023). Причины, методы лечения, диагностика и диагностика бесплодия у пожилых женщин. IQRO JURNALI, 1(2), 263–279. Retrieved from https://wordlyknowledge.uz/index.php/iqro/article/view/97

58. Шерназаров Фаррух , Шерназаров Самандар. (2023). БОЛЬ В ГОРЛЕ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ, СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ЛЕЧЕНИЕ, СОВЕТЫ. IQRO JURNALI, 1(2), 185–196. Retrieved from https://wordlyknowledge.uz/index.php/iqro/article/view/88

59. Shernazarov, F. (2022). GENETIC MARKERS FOR THE DEVELOPMENT OF DIABETIC RETINOPATHY. Science and Innovation, 1(8), 919-923.

60. Джуманов Б. и др. Применение инструментальных методов исследование в диагностике острого аппендицита у беременных //Журнал проблемы биологии и медицины. – 2014. – №. 1 (77). – С. 9-12.

61. Саркисова В., Джуманов Б., Исроилова Г. Анализ репродуктивного и соматического здоровья женщин, госпитализированных по поводу гиперплазии эндометрия и маточных кровотечений //Журнал вестник врача. – 2014. – Т. 1. – №. 01. – С. 169-170.

62. Sarkisova V., Regina X. РОЛЬ БРАДИКИНИНА В ПРОТЕКАНИИ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОЦЕССОВ //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 587-593.

63. Саркисова В., Абдурахманова К. Роль гормональных препаратов в терапии гиперпластических процессов эндометрия и в частности при миоме матки //Журнал вестник врача. – 2014. – Т. 1. – №. 01. – С. 167-168.

64. Sarkisova V., Numonova A., Xegay R. АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ ИЛИ БОРЬБА С ГЛОБАЛЬНОЙ УГРОЗОЙ XXI ВЕКА //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 232-241.

65. Sarkisova V., Numonova A., Xegay R. АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ГИПОКСИИ //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 228-231..

66. Саркисова В., Абдурахманова К. Астено-вегетативные нарушения, оценка качества жизни у женщин климактерического возраста с гиперпластическими процессами в матке //Журнал вестник врача. – 2014. – Т. 1. – №. 01. – С. 163-166.

67. Shernazarov, F. (2022). CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF KIDNEY STONES (UROLITHIASIS). Science and Innovation, 1(8), 760-765.

68. Shernazarov, F. (2022). COMBINED DENTAL AND EYE PATHOLOGY. Science and Innovation, 1(8), 91-100.

69. Farhod o'g'li, S. F. (2022). GASTRIT—SABABLARI, ALOMATLARI, TASHXISLASH, DAVOLASH, DORILAR, ASORATLARI, OLDINI OLISH. The Best Innovator in Science, 1 (1), 103-107.

70. Shernazarov, F., (2022). MICROCIRCULATION DISORDERS IN THE VASCULAR SYSTEM OF THE BULBAR CONJUNCTIVA IN THE INITIAL MANIFESTATIONS OF CEREBRAL BLOOD SUPPLY DEFICIENCY. Science and innovation, 1(Special Issue 2), 515-522.

71. Shernazarov, F. (2022). SIGNIFICANCE OF ENDOTHELIAL DYSFUNCTION IN THE DEVELOPMENT OF RETINOPATHY IN PATIENTS WITH AH AND WAYS OF ITS CORRECTION. Science and Innovation, 1(8), 101-113.

72. Shernazarov, F. (2022). THE ROLE OF C-REACTIVE PROTEIN IN THE PATHOGENESIS OF VISUAL VASCULAR DISEASES IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION. Science and Innovation, 1(8), 114-121.

73. Farkhod og'li, Sh. F. (2022). CONGENITAL HEART DISEASE-CAUSES, CLASSIFICATION, DIAGNOSIS, TREATMENT, COMPLICATIONS, CONSEQUENCES. EURASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES, 2 (3), 84-89.

74. Shernazarov, F. (2022). GENETIC MARKERS FOR THE DEVELOPMENT OF DIABETIC RETINOPATHY. Science and Innovation, 1(8), 919-923.

75. Shernazarov, F., & Azimov, A. (2021). INCREASED BRAIN PRESSURE-CAUSES, SYMPTOMS, COMPLICATIONS, TREATMENT. In Современная медицина: новые подходы и актуальные исследования (pp. 73-77).

76. Farrukh, Sh. (2022). TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID." science and Innovation" International Scientific Journal. ISSN: 2181-3337, 1 (3), 317-320.

77. Shernazarov, F. TYPES OF HEMORRHAGIC DISEASES. CHANGES IN NEWBOENS, THEIR EARLY DIAGNOSIS.–2022.

78. Shernazarov, F. (2022). WHITE TONGUE OR FORMATION OF WHITE EYES-CAUSES, METHODS OF TREATMENT. Science and Innovation, 1(8), 766-770.

79. Shernazarov, F., CAUSES, S., & APPEARANCE, T. O. V. V. (2022). SAI. 2022.№ D7. URL: https://cyberleninka. ru/article/n/causes-symptoms-appearance-treatment-of-varicose-veins (дата обращения: 27.01. 2023).

80. ДИАБЕТА, П. У. С. (2022). Шерназаров Фаррух «Science and innovation, 313-316.

81. Farrukh, Sh. (2022). TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AND FIRST AID. Science and innovation, 1(D3), 317-320.

82. Farrux, Sh. Eurasian Scientific Herald PENACCESS. PEERREVIEWEDJOURNAL https://geniusjournals. org/index. php/esh, 8.

83. Vladimirovna S. V. About the Causes of Endometrial Hyperplasia and Forms of Endometrial Hyperplasia //Global Scientific Review. – 2023. – Т. 12. – С. 25-32.

84. Vladimirovna S. V. et al. Hyperplastic Processes of the Endometrium: Issues of Ethiopathogenesis, Clinic, Diagnosis, Treatment //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 72-77.

85. Саркисова В. В. Патогенетические отношения артериальной гипертензии и сопротивления инсулина //IQRO JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 727-731.

86. Vladimirovna S. V. PATHOGENETIC RELATIONSHIPS OF ARTERIAL HYPERTENSION AND INSULIN RESISTANCE //IQRO JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 685-691.

87. Vladimirovna S. V. ABOUT THE CAUSES OF ENDOMETRIAL HYPERPLASIA AND FORMS OF ENDOMETRIAL HYPERPLASIA //ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 66-72.

88. Sarkisova V. et al. UTERINE ARTERY EMBOLIZATION AS A METHOD OF TREATMENT OF UTERINE FIBROIDS //Science and innovation. – 2023. – T. 2. – №. D3. – C. 115-121.

89. Vladimirovna S. V. et al. Ovarian Apoplexy and its Impact on Reproductive Health //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 381-388.

90. Vladimirovna S. V. et al. Menstrual Cycle Disturbances in the Reproductive Period //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 389-397.

91. Shernazarov, F. (2022). TYPES OF HEMORRHAGIC DISEASES, CHANGES IN NEWBOENS, THEIR EARLY DIAGNOSIS.

92. F. Shernazarov ATHEROSCLEROSIS: CAUSES, SYMPTOMS, DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION // SAI. 2022. №D5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/atherosclerosis-causes-symptoms-diagnosis-treatment-and-prevention (дата обращения: 03.03.2023).

93. Шерназаров Фаррух ПУТИ УСТРАНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА // SAI. 2022. №D3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/puti-ustraneniya-saharnogo-diabeta (дата обращения: 03.03.2023).



WORDLY
KNOWLEDGE