

RESPONSIBILITY FOR HEALTH

S.A. Boltobaev

Namangan State Pedagogical Institute, Namangan, Uzbekistan

Abstract: The article is devoted to the most pressing problem of our time, in which the definition of responsibility for human health and its scientific justification are covered in detail, having deeply studied literature reviews, media information and methodological documents on the topic.

Key words: healthy lifestyle, medical culture, heart attack, atherosclerotic changes, mental shock, stress, physical activity, healthy nutrition, healthy body.

SALOMATLIK UCHUN MAS'ULLIK

S.A. Boltobaev

Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, O'zbekiston

Annotatsiya: Maqola hozirgi zamonning eng dolzarb muammosiga bag'ishlangan bo'lib, unda mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar chuqur o'rganilgan va inson salomatligi uchun mas'ullikni aniqlash va ilmiy asoslash batafsil, keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, tibbiy madaniyat, yurak xuruji, aterosklerotik o'zgarishlar, ruxiy zarba, zo'riqish, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, sog'lom vujud.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ

С.А. Болтобаев

Наманганский государственный педагогический институт, Наманган, Узбекистан

Аннотация: Статья посвящена наиболее актуальной проблеме современности, в которой подробно освещено определение ответственности за здоровье человека и его научное обоснование, глубоко изучив обзоры литературы, информация средств массовой информации и методические документы по теме.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, медицинская культура, инфаркт, атеросклеротические изменения, психическое потрясение, стресс, физическая активность, здоровое питание, здоровый организм.

Kirish. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillaridanoq yurtboshimiz tashabbusi bilan tanlangan oliyjanob maqsad - "Sog'lom zurriyod – sog'lom farzand – sog'lom avlod" kontsepsiyasi sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun dasturi amal hisoblanadi. Aholi salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlatimiz rahbari va hukumatimizning diqqat e'tiborida bo'lib kelmoqda. Dunyo olimlarining ko'p yillik ilmiy tadqiqotlari, tajribasiga asoslangan "Sog'lom turmush tarzi" dasturidagi qoida va talabdan bittasi quyidagidir: harakatlanish faolligiga amal qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishdir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining taniqli ekspert-mutaxassis olimlarining fikriga ko'ra, agar barcha mamlakat aholisi, birinchi navbatda yoshlar "Sog'lom turmush tarzi" qoidalariga amal qilsalar, har bir insonni sog'lig'ining mustahkamlanishi, mehnat qobiliyatining yaxshilanishi, umr

ko'rishning uzayishi, bo'lajak avlod genofondining sog'lamlashtirilishi kabi hayotiy muhim ko'rsatkichlarga erishilishi mumkin bo'lgan ijodiy o'zgarishlarni, ulkan ijtimoiy taraqqiyot va tibbiyot fanidagi olamshumul kashfiyot bilan tenglashtirish mumkin bo'lar ekan.

Shunday qilib, tadqiqot ishining maqsadi inson salomatligi uchun mas'ullikni aniqlash va ilmiy asoslashdan iboratdir.

Material va uslublar: Mazkur tadqiqotning manbalari: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlardir. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida quyidagi uslublardan foydalanildi: bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy) manbalar taxlili, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalari, tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarni taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaldi.

Natijalar va ular taxlili: Borliqdagi takomillikning bir ko'rinishi, bu—sizning tanangizdir.

Tasavvur qiling, qandaydir sehrGAR sizga barcha ishlarni - harakat qilish, ta'mirlash, shuningdek, turli aqliy va jismoniy vazifalarni bajaradigan g'alati mashinani tuhfa qildi deylik va uni bajaradigan ishining davomiyligi, ya'ni biologik imkoniyati 160 yil, hatto, undan ham ziyod. Siz uni xuddi to'tiyo kabi ko'zingizga surtib, extiyot qilasizmi? Albatta-da! Siz uning yanada ko'proq uzoqroq samarali ishlashi uchun zamin yaratib berishga harakat qilasiz va xar kuni bu mo'jizaviy mashinani takomillashtirishga intilib, undan hayratga tushasiz.

Endi bir lahza to'xtang va o'ylab ko'ring. Sizga eng ajoyib mashina — o'z tanangizni tuhfa etilgan. Mo'jizalarga to'lib-toshgan bu mashina xech qachon to'xtamaydigan motor (yurak), yonish (hazm qilish a'zolari), filtrlash (jigar), fikrlash (miya va asab), haroratni boshqaruvchi (termoregulyatsiya mexanizmlari, teri va ter ajratish bezlari) tizimlar va hokazolardan iborat. Shu bilan birga mazkur mashina yana ajabtovur kashfiyotga, ya'ni ishlab chiqarishga, xususan, nasl qoldirish qobiliyatiga ham ega.

Ushbu mashinaning samarali ishlashiga imkon bering. Hali sog'lom ekansiz, o'z tanangizga qanday qilib g'amxo'rlik qilish kerak bo'ladi? Tanaga g'amxo'rlik deganda, o'zini ayashni emas, balki muayyan ehtiyotkorlik, hayotning zamonabop talablarini bajarishga qaratilgan holatlarni nazarda tutamiz.

Ko'pchilik odamlarning omadi chopgan —ular sog'lom dunyoga kelishgan. Ammo ular ushbu qimmatbaho boylikni o'z-o'zidan yuzaga kelgan deb hisoblashadi. Xar qanday avtomobilni ham unga nisbatan ehtiyotsizlik bilan qilingan munosabat ishdan chiqarishi mumkin bo'lganidek, o'z vujudingiz, tanangiz bilan ham aynan shu holat ro'y bermog'i ehtimoldan xoli emas.

Ammo inson bari bir o'z organizmining tuzilishi va ular qanday vazifalarni ado etishini bilmasdan, ya'ni tibbiy madaniyati shakllanmasdan turib unga o'z vaqtida g'amxo'rlik qila olmaydi. Shuningdek, aksariyat kishilar inson tanasida ro'y berayotgan jismoniy jarayonlar to'g'risida noto'g'ri gasavvurga ega.

Ko'pchilikning fikricha, bugun shitob bilan zo'riqib ishlash, asabiylashish, serharakat hayot tarzida yashashga urinish istagi yurak xurujini keltirib chiqarar emish. Aslida esa yurak xurujlari yurak toj tomirlarining aterosklerotik o'zgarishlari tufayli torayib qolishi oqibatida ruy beradi. Bu kasallik sekin asta sezilmasdan, yillar davomida yirik va o'rtacha kalibrdagi arteriya qon tomirlari devorida aterosklerotik pilakchalar paydo bo'lishi asnosida yuzaga keladi.

Aynan shuning uchun oldiga nima qo'yilsa, paydar-pay paqqos tushiradigan mijozi zaif tabiatli ayrim kishilar o'z sog'lig'idan bexabar holda yoki salomatliklari uchun g'amxo'rlik qilishni esdan chiqarib, men juda dadilman deb aytaveradi. Yurak xuruji ro'y bergandan so'ng esa,

ular buning asl sababini o'zlarining zaifliklaridan deb emas, balki, tig'iz ish, zo'riqish, asabiylik tufaylidir deyishadi.

Keling, zo'riqib ishlash, ruxiy zarba, asabiylashish nimalardan iborat ekanligini birma-bir ko'rib chiqaylik. Eng qadimgi davrdan boshlab hozirgacha inson turli vaziyatlarning dahshatli zulmi ostida yashab kelgan. Bir narsa aniq, hayotning o'zi butunlay asabiylikdan iborat. Yashash butun yigirma to'rt soatda xar tomondan turli-tuman bosimlarni xis etib, boshdan kechirish, demakdir. Biz bilgan inson xech qachon xotirjam, tinch yashamaydi.

Bizning avlod-ajdodlarimiz shunchalik zo'riqish vaziyatida yashashganki, biz xozir o'sha sharoitga mutlaqo chiday olmagan bo'lardik. Ibtidoiy odam xar lahzada uni o'ldirishi yoki tilka-pora qilishi, yemoqchi bo'lgan vaxshiy yovvoyi hayvonlar yemishiga aylanishi mumkin ekanligini xis etib yashagan. Uning ortidan o'ziga o'xshagan og'aynilari ham uni ta'qib etardi. Qabilalar, xatto, oilalar o'rtasida ham doimiy dushmanlik mavjud edi. Shamol, yomg'ir, qor bularning bari dahshatli qo'rquv va zo'riqishni yuzaga keltirar edi. Inson hamisha o'ziga yopirilib keladigan tabiatning buyuk kuchlari — yer yorilishi, zilzila, suv bosishi, dovul, epidemiya, ocharchilik balosidan qutilish uchun shay turar edi. Shunday ekan, ruxiy zarba, zo'riqish inson uchun yangilik emas.

Biz ishonamiz, inson o'ziga yopirilgan eng og'ir sinovga chidaydi. Buning uchun jonli aql, hamda sog'lom vujud bo'lsa kifoya. Ana shuning o'zi tabiiy tanlanish bo'la oladi.

Yurak xastalıkları xozirgi zamon kishisiga hamroxlik qiluvchi asabiylik va zo'riqishlarning doimiy yo'ldoshi emas, albatta. Bizning ajdodlarimiz ana shu jixatdan yanada og'irroq sharoitlarda umrguzonlik qilishgan. Ularning chidamli ekanligiga sabab esa ochiq ko'ngillilik, tabiiy oziq-ovqat, hamda yuksak darajadagi jismoniy faollik hisoblanadi.

Ammo qadimul ayyomda qanday bo'lsa, xozir ham aynan shunday bo'lmog'i kerak. Kuchli, mustahkam va sog'lom tanaga ega bo'lsangiz, xar qanday hayotiy mashaqqatlarga qarama-qarshi tura olasiz. Salomatlik, kuch-quvvat, sabr-toqat, hayotiy kuch zaxirasiga egalik, turli xil asabiylik, hamda hayotdagi noxushliklarga qarshi sizning qurolingiz bo'la oladi.

Dalillarga murojaat qilaylik. Axir ayni paytda biz shafqatsiz, jinoyatkorona, qo'pol va xis-tuyg'ulardan maxrum dunyoda yashab turibmiz-ku! Zaif, notavonlar uchun azob uqubat-ku!

Shuning uchun ongli yashash — tiriklikning birinchi qonuni. Biz, yer yuzida yashovchilar, dadil va sog'lom bo'lishimiz, toki me'yordagi hayot quvonchini ta'minlash uchun kurash olib borishimiz lozim. Xox boy, o'rta xol va kambag'al bo'liylilik, o'z salomatligimizni tabiiy ozuqa bilan ta'minlab, jismoniy faollikni ta'minlashimiz darkor.

Sog'lig'imizni aslo boylikka almashtirmaylik. Dunyoda shunday loqayd odamlar ham borki, ular 15-20 yillar davomida o'tirib olib «pul topish»ga mukkasidan berilib ketishadi. Shundan so'ng yuragi xurujga uchrasa yoki biror xastalikka duchor bo'lsa, shunday deydi: «Men nixoyatda berilib, kuchim boricha ter to'kdim, barcha kasalliklarim asabiylik, zo'riqish tufayli». Bularning barchasi safsata! Agar bu odamlar o'z organizmiga yetarli darajada e'tibor berishganida, pul ham topgan, o'zlarining sog'lig'ini ham mustahkamlagan, quvongan ham bo'lishar edi.

Biz badavlat kishilarning bir necha bor: «Men o'z sog'lig'im uchun barcha boyligimni bergan bo'lardim», deganini eshitganmiz. Ammo ular biroz kallani ishlatib, sog'lom fikr yuritishganida, unisiga ham, bunisiga ham egalik qilgan bo'lishardi. Buning uchun ulardan bor-yo'g'i inson organizmining tuzilishi, uning vazifalari to'g'risida oddiygina bilim-u, sog'lom fikr va turli xil suiste'molliklardan o'zini tiya bilishi talab qilinadi, xolos.

Aksariyat odamlarda amal, martaba ilinjida yillab vaqt sarflashsa-da, ammo o'z tanasini

mukammal xolga keltirish uchun nimalar qilish va qilmaslik kerakligini bilishga besh daqiqa ham vaqt ajratishga istagi yo'q.

Salomatlik uzoq va farovon hayotning asosi hisoblanadi. Salomatlikni qanday tiklash kerak? Inson organizmi mashinada bo'lmagan bitta imkoniyatga ega u ham tiklanish qobiliyatidir (E.Kreyl). Ha, inson organizmining eng ajoyib xususiyatlaridan biri, bu tiklanish hususiyatidir. Agar siz, masalan, bir joyingizni kesib olsangiz, u xolda yangi to'qima jaroxatlangan joyni egallab, bitib ketadi. Deylik, suyak singuday bo'lsa, u oldingisidan ham yanada mustaxkam bo'lib o'sadi. Xar qanday jaroxat tezlik bilan bitib tuzaladi, buning uchun ozgina g'amxo'rlikingiz kifoya.

Sizning yillar davomida noto'g'ri turmush tarzi kechirib, organizmga yetkazgan zararingiz ochiqdan-ochiq ma'lumdir. Shuning uchun organizmga uzoq vaqt davomida extiyotkorlik bilan munosabatda bo'lib, bunda vaqt va xatti-xarakatni ayamasangiz, u yetarli darajada yaxshi tiklanadi. Ammo bu vaqt mo'ljiza kutmang. Organizmni xarob qilish uchun juda ham ko'p vaqt talab etilgan. Endi esa uni tiklashga ham ancha vaqt talab etiladi. Xastalikni davolashdan ko'ra undan erta xabardor bo'lib, uni oldini olgan afzal.

Tabiiy mahsulotlarni tanovul qilish, ya'ni sog'lom ovqatlanish va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya – ya'ni jismoniy faollik tamoyiliga amal qilib yashash tufayli biz salomatlik hamda uzoq umr kechirish yo'liga tushib olamiz. Biz quvvatning katta qismini o'zimiz tanovul qiladigan oziq-ovqatdan olamiz, unda quyosh energiyasi zaxirasi mavjud. Shuning uchun salomatlikka daxldor ozuqa sog'likni mustahkamlashda eng muxim manba bo'lib xizmat qiladi. Diqqat qilishimiz zarur bo'lgan ikkinchi omil tanaga keng yoyilgan qon aylanish tizimi hisoblanadi. Qonning yaxshi aylanishini doimiy ravishdagi sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya – ya'ni jismoniy faollik ta'minlaydi.

Natijalar ushbu ishga sizning qanchalik xarakter sarflashingizga bog'liq bo'ladi.

Yurak xuruji birinchi darajali qotildir. Yurak qon-tomirlar tizimi kasalliklari AQShda xar yili bir millionga yaqin kishining yostig'ini quritadi. Shuningdek, ular salomatlikni barbod etuvchi asosiy omildir. Amerikada barcha yoshdagi 22 milliondan ortiq kishi yurak qon-tomir tizimi xastaliklaridan aziyat chekadi. Kimki bir marta yurak xurujini o'tkazgan bo'lsa, boshqasini kutib, doimiy vaximada yashaydi. Aytish mumkinki, ko'pgina amerikalik erkaklar (bugungi kunda 92 million kishi) agar ogoxlantiruvchi choralar tizimi asosida yashashni boshlamasa, yurak xastaliklari oqibatida dunyodan ko'z yumadilar.

Amerikadagi yurak kasalliklari uyushmasi taqdim etgan klinik tadqiqot natijalariga qaraganda, xar bir odam to'g'ri, ya'ni sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik tufayli sog'lom yurakka ega bo'lishi mumkin.

Sog'liq, bu — cizning boyligingiz. Salomatlik, ozodlik va tinchlik misoli uni saqlashga harakat qilingan ondan boshlab mavjud bo'ladi. Bularning bari esa butunlay sizga bog'liqdir. Siz yo sog'liq hamda hayotiy kuch-quvvatdan baxramand bo'lasiz, yoki xarob bo'lgan sog'liq bilan bir nav yashab o'taverasiz (bu holat hayot kechirish darajasi nihoyat yuqori mamlakatlar uchun xosdir). Rivojlangan mamlakatlarda asosiy qotillar yurak qon-tomirlari xastaliklari hisoblanadi. Hayot kechirish darajasining yuqoriligi xar doim ham sog'lom turmush tarzi bulavermaydi.

Biz, agar odamlar to'g'ri, ya'ni sog'lom ovqatlanib, doimo sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanib turishsa, yurak kasalliklari epidemiyasi aslo ruy bermaydi deb hisoblaymiz. Barcha kishilar shuni tushunishlari kerakki, barcha quvvat-kuch o'zlarining qo'lida bo'lib, xar qanday xastalikdan himoyalana oladilar.

Aksariyat odamlar jismoniy sog'lom bo'lish mislsiz kuch yog'ilishi hamda charchash his-

tuyg'usini xech qachon sezmaslikdan iborat ekanligini mutlaqo bilishmaydi. Ular eng buyuk boyluk hisoblanmish salomatlikka ega bo'lish imkoniyatini qo'ldan boy beradilar.

Uzoq umr ko'rish, bu qon-tomirlarning elastik, o'tkazuvchan holatda saqlanishi demakdir: «Insonning qon-tomirlari qanchalik qarisa, u shunchalik mo'rtlashib boradi». Kanadalik tibbiyot muallimi va mashhur adib Uilyam Osler shunday degan edi: «Inson 28-29 yil xuddi 60 yoshdagi kishi arteriyasining o'zgarishi bilan, 40 yoshdagi kishi esa sakson yoshli kishining tomiridagi o'zgarishi bilan umr kechirishi mumkin».

Osler tomirlarga nisbatan «degeneratsiya» so'zini qo'llagan edi («degeneratsiya» zot, naslning buzilishi, aynish). Tug'ilganimizda, biz top-toza arteriyalardan iborat yurakka ega bo'lamiz-u, hayotdagi noxushliklar uning aynib, buzilishiga olib keladi. Agar xar bir kishi o'z yuragini avaylab g'amxo'rlik qilsa, xayoti bardavom, sog'lom va baxtli kechadi. Siz sog'lomsiz, demak, baxtlisiz, buni yodda tuting!

Xulosa. Shunday qilib, o'z salomatligi uchun mas'ul bo'lgan xar bir kishi quyidagi oddiy, shu bilan birga, hech qanday boyluk bilan tenglashtirib bo'lmaydigan har bir odamga mustahkam sog'lik, uzoq umr, kelajak avlod zurriyodini sog'lomlashtirishni ta'minlaydigan quyidagi qoida va talablarni bajarishi lozim:

1. Xar bir insonning birinchi navbatda yoshlarning ma'naviy olami, madaniyati yuksak bo'lishi zarur. Chunki "Sog'lom turmush tarzi" qoida va talablariga amal qilish uchun, odam yuksak ongli, qatiyatli, irodali bo'lishi shart. Bu sifatlar boshida esa ma'naviyat va madaniyat turadi;

2. Kun tartibiga amal qilish;

3. Ertalabki badantarbiyani, xususan yengil yugirish mashqlarini xech bo'lmasa 7-10 daqiqa, imkoniyat bo'lsa kamida 30 daqiqa davomida bajarish;

4. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish: ertalab, badantarbiyadan keyin, yuvinish, kechki uyqudan oldin va ertalab nonushtadan so'ng tishlarni misvoq bilan tozalash, haftada bir marta hamomga tushish, kun davomida pul va transport vositalarini ushlagandan keyin, ovqatlanish oldidan qo'lni sovunlab yuvish;

5. Ratsional sog'lom ovqatlanish. Kunlik ovqat tarkibida, ayniqsa yoshlar uchun oqsilga boy mahsulotlarni (go'sht, baliq, tuxum, qatiq, pishloq kabilar) yetarli miqdorda bo'lishi, shuningdek tabiiy mahsulotlarni tanovul qilish;

6. Harakatlanish faolligiga amal qilish. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;

7. Sog'liq uchun zararli odatlarga barham berish: chekish, spirtli ichimliklar, giyohvandlik kabilardan voz kechish;

8. Sog'lom oila qurish va zamon talabi asosida oilani rejalashtirishga e'tibor berish;

9. Fe'l-atvorda mavjud bo'lgan nuqsonlarni bartaraf etish: emotsional holatini jilovlay olish ya'ni arzimagan sabablar bilan kayfiyatning buzilishi va atrofdegilar kayfiyatini buzishdan saqlanish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Болтабоев С. А. Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси //Уқув кулланма. – 2015. – Т. 185.

2. Boltobaev S. A., Kostikova O. V. Age features of physical development parameters and component composition of the body of young urban athletes //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 17. – С. 80-86.

3. Boltobaev S. A. et al. Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes //International journal of health sciences. – 2022. – Т. 6. – №. S3. – С. 1394-1410.
4. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //Наука и мир. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 24-27.
5. Болтобаев С. А. и др. ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ //Наука и мир. – 2019. – Т. 1. – №. 12. – С. 37-39.
6. Болтабоев С. А., Азизов С. В., Бутаев З. А. Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения //Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования. – 2016. – С. 28-31.
7. Дамулин И.В., Парфенов В.А., Скоромец А.А., Яхно Н.Н. Нарушение кровообращения в головном и спинном мозге. //В кн.: «Болезни нервной системы. Руководство для врачей». Под ред. Н.Н.Яхно, И.В.Дамулина. –М.: изд-во «Медицина». – 2001. –Т.1. –С.239–302.
8. Дамулин И.В. Болезнь Альцгеймера и сосудистая деменция. //Под ред. Н.Н.Яхно. –М. –2002. –С.85.
9. Мерта Дж. Справочник врача общей практики/ Пер.с англ.- М.: Практика, 1998.
10. Место биомаркеров – цитокинов в диагностике и прогнозировании течения ишемической болезни сердца. Аляви А.Л., Абдуллаев А.Х., Туляганова Д.К. и др. Методическое пособие. Ташкент. 2013 г. 21 с.
11. Мохорт Т.В. Дислипидемия и сахарный диабет: новые данные Медицинские новости. – 2012. – №9. – С. 49-55.
12. Окорочков А.Н. Лечение болезней внутренних органов // Руководство. -Т.3., кн.1. Лечение болезней сердца и сосудов. - М.: Мед. Литература, 2000. - С.53-271.
13. Покровский А.В., Абрамова Н.Н., Анбатьелло С.Г. Клиническая ангиология. Руководство для врачей. //Под ред. А.В.Покровского. –Москва. –2004. –Т.1. –808С.
14. Превентивная кардиология: Руководство/А.В.Виноградов, А.Н.Климов и др.; Под ред. Г.И.Косицкого. -2-е изд., перераб. и доп. –М.: Медицина, 1987. -512 с.
15. Розыходжаева Г.А. К вопросу физической реабилитации больных ИБС пожилого и старческого возраста. // Бюллетень ассоциации врачей Узбекистана. Т., 2004., №2., стр. 45-48.
16. Розыходжаева Г.А., Аляви А.Л. Оптимизация диагностических подходов к оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы больных ИБС в пожилом и старческом возрасте. -Тошкент, «Янги аср авлоди», 2008, -199 с.
17. Фалтер П.Ф. Сердечно-сосудистые заболевания. Руководство для врачей/Под ред. Е.И.Чазова. - М.: Медицина, 2000.- 416 с.
18. Akkerman H.P. Surgery pathology. – New-York – London – Tokyo, 1995.
19. Burkit H., Lowe J. Basic Histopatology. – New-York – Madrid – Tokyo, 1996.
20. Sabatine M.S., Giugliano R.P., Keech A. et al. Rationale and design of the Further cardiovascular Outcomes Research with PCSK9 Inhibition in subjects with Elevated Risk trial. Am Heart J 2016; 173:94–101.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-11

21. Khatib R., Mckee M., Shannon H., et al. Availability and affordability of cardiovascular disease medicines and their effect on use in high-income, middle-income, and low-income countries: an analysis of the PURE study data. *Lancet* (London, England) 2016;387(10013):61–69.

22. Panta R., Dahal K., Kunwar S. Efficacy and safety of mipomersen in treatment of dyslipidemia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Clin Lipidol* 2015;9(2):217–225.

23. Chapman J., Stock J.K., Ginsberg H.N. et al. PCSK9 inhibitors and cardiovascular disease: heralding a new therapeutic era. *Curr Opin Lipidol* 2015; 26:511–520.

