

KONFERENSIYALAR.COM

ANJUMANLAR PLATFORMASI

O'ZBEKISTON – 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA'LIM ISTIQBOLLARI

**VI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYA MATERIALLARI**

SENTYABR, 2025-YIL



O‘ZBEKISTON — 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA’LIM ISTIQBOLLARI

**VI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYASI MATERIALLARI**

2025-yil, sentyabr

TOSHKENT-2025

ISBN 978-9910-09-297-8

O'ZBEKISTON – 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA'LIM ISTIQBOLLARI. VI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Toshkent: Scienceproblems team, 2025. – 69 bet.

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

Konferensiya tashkilotchisi: "Scienceproblems Team" MChJ

Konferensiya o'tkazilgan sana: 2025-yil, 8-sentyabr

Mas'ul muharrir:

Isanova Feruza Tulqinovna

Annotatsiya

Mazkur nashrda "O'zbekiston — 2030: innovatsiya, fan va ta'lim istiqbollari" nomli VI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi doirasida taqdim etilgan ilmiy maqolalar to'plami jamlangan. Unda O'zbekistonning turli oliy ta'lim va ilmiy-tadqiqot muassasalari, tarmoq tashkilotlari, mustaqil tadqiqotchilar tomonidan taqdim etilgan ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiyot, huquq, biologiya, tibbiyot va boshqa sohalarga oid maqolalar kiritilgan. Maqolalarda ilm-fanning zamonaviy yo'nalishlari, innovatsion texnologiyalar, ta'lim islohotlari hamda barqaror taraqqiyotga oid masalalar muhokama qilingan. To'plam akademik izlanishlar, amaliy tajribalar va ilmiy xulosalarni birlashtirgan holda, fanlararo integratsiyani chuqurlashtirish va ilmiy hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ilmiy-amaliy konferensiya, innovatsiya, fan va ta'lim, O'zbekiston 2030, barqaror rivojlanish, ilmiy izlanishlar, fanlararo integratsiya, ilmiy hamkorlik, texnologik taraqqiyot, zamonaviy ta'lim.

ISBN 978-9910-09-297-8

Barcha huquqlar himoyalangan.

© Scienceproblems team, 2025-yil

© Mualliflar jamoasi, 2025-yil

MUNDARIJA

QISHLOQ XO'JALIGI FANLARI

Normatov Yodgor, Baxodirov Zafar, Tursunov Shodmon

MAPPING TYPICAL IRRIGATED SEROZEM SOILS BASED ON SLOPE LEVEL INDICATORS
USING GIS TECHNOLOGIES 5-8

TARIX FANLARI

Xusanov Ximmat

BUYUK BRITANIYA PROTEKTORATI – MISR BIRINCHI JAHON URUSHI YILLARIDA 9-11

Kholmatov Shukurillo

ANALYSIS OF RESEARCH ON THE HISTORY OF THE ARAB CALIPHATE OCCUPATION OF
CENTRAL ASIA (BASED ON ENGLISH-LANGUAGE RESEARCH)..... 12-17

IQTISODIYOT FANLARI

Ergasheva Parizoda

IMPLEMENTATION CHALLENGES OF FINANCIAL INFORMATION SYSTEMS IN DEVELOPING
COUNTRIES 18-26

Yuldashev Baxtiyor

MOLIYALASHTIRISH TIZIMINI DIVERSIFIKATSIYA QILISH ASOSIDA ERKIN IQTISODIY
ZONALARNING INVESTITSION JOZIBADORLIGINI OSHIRISH 27-30

FILOLOGIYA FANLARI

Zokirova Shaxzoda

TELEVIDENIYE – JAMOAT MULOQOTI MAYDONI SIFATIDA: RITORIK TAHLIL 31-33

YURIDIK FANLARI

Qayumberdiyeva Dildora

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA MEDIATSIYA TO'G'RISIDAGI QONUNCHILIKNI
TAKOMILLASHTIRISH 34-38

PEDAGOGIKA FANLARI

G'aniyev Shaxzod

TARIX O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA RAQAMLI METODIK QO'LLANMALARNI ISHLAB
CHIQUISH VA SINOVDAN O'TKAZISH 39-44

Ahmedova Nargiza, Maxmudov Dilshod

SUN'IY INTELLEKT VA TA'LIM INTEGRATSIYASI: IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR 45-48

Khazratova Zukhra

THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PROMOTING AUTONOMY LEARNING 49-51

Kumush Xamrakulova

OILA VA MAKTAB INTEGRATSIYASI ORQALI O'QUVCHILARDA MUSTAQIL TA'LIM
KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH 52-57

TIBBIYOT FANLARI

Nurmamatova Nigina

DEMENSIYA PROFILAKTIKASIDA ZAMONAVIY PSIXOTERAPEVTIK YONDASHUVLAR VA
INNOVATSION TERAPIYA IMKONIYATLARI: O'ZBEKISTON SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMIDA
ISTIQBOLLAR 58-60

Темирова Умидахон

НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ДИСМЕНОРЕЮ: ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ ПУТЕМ ЗАКРЫТИЯ
ДЕФИЦИТОВ ОРГАНИЗМА 61-63

Solijonova Asalbonu

АТОПИК DERMATIT TARIXI VA OZIQ-OVQAT ALLERGIYASI BILAN BOG'LIQLIGI 64-68

НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ДИСМЕНОРЕЮ: ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ ПУТЕМ ЗАКРЫТИЯ ДЕФИЦИТОВ ОРГАНИЗМА

Темирова Умидахон Вохидовна

Акушер-гинеколог

Ташкент, Узбекистан

Аннотация. Дисменорея — одно из наиболее распространённых функциональных расстройств у женщин репродуктивного возраста. Традиционные методы лечения включают применение нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), спазмолитиков и гормональных препаратов, что нередко сопровождается побочными эффектами и не решает проблему в долгосрочной перспективе. Современные научные данные свидетельствуют о значительной роли нутритивных дефицитов в формировании болевого синдрома при дисменорее. Комплексное восполнение дефицитов витамина D3, железа, магния, витаминов группы В и белка является эффективным методом облегчения болевого синдрома при дисменорее. Такой подход позволяет не только устранить симптоматику, но и оказывает благоприятное влияние на общее состояние организма, улучшая качество жизни пациенток.

Ключевые слова: дисменорея, репродуктивный возраст, витамин D3, железо, магний, витамины группы В, белковое питание.

NEW VIEWS ON DYSMENORRHEA: PAIN RELIEF BY CLOSING BODY DEFICIENCIES

Temirova Umidakhon Vokhidovna

Obstetrician-gynecologist

Tashkent, Uzbekistan

Annotation. Dysmenorrhea is one of the most common functional disorders in women of reproductive age. Traditional treatment methods include the use of non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), antispasmodics and hormonal drugs, which are often accompanied by side effects and do not solve the problem in the long term. Modern scientific data indicate a significant role of nutritional deficiencies in the formation of pain syndrome in dysmenorrhea. Complex replenishment of deficiencies of vitamin D3, iron, magnesium, B vitamins and protein is an effective method for relieving pain in dysmenorrhea. This approach not only eliminates the symptoms, but also has a beneficial effect on the general condition of the body, improving the quality of life of patients.

Key words: dysmenorrhea, reproductive age, vitamin D3, iron, magnesium, B vitamins, protein nutrition.

Введение

Дисменорея — одно из наиболее распространённых функциональных расстройств у женщин репродуктивного возраста. По данным различных исследований, от 50% до 80% женщин в той или иной степени сталкиваются с болевым синдромом во время менструации. Традиционные методы лечения включают применение нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), спазмолитиков и гормональных препаратов, что нередко сопровождается побочными эффектами и не решает проблему в долгосрочной перспективе. Современные научные данные свидетельствуют о значительной роли нутритивных дефицитов в формировании болевого синдрома при дисменорее.

Цель исследования

Оценить эффективность восполнения дефицитов витамина D3, железа, магния, витаминов группы В и белка в коррекции болевого синдрома у женщин с дисменореей.

Материалы и методы

Под наблюдением находились 50 пациенток репродуктивного возраста с жалобами на выраженные боли во время менструации. У всех обследованных выявлены лабораторно подтверждённые дефициты: витамина D3, железа, магния, витамина B12 и белка. Пациенткам назначалась комплексная терапия, в индивидуально подобранной дозировке:

- приём витамина D3,
- препараты железа,
- магний в биодоступной форме,
- витаминные комплексы группы В,
- белковая диета.

Длительность наблюдения составила 6 месяцев.

Результаты

Уже через 2–3 менструальных цикла большинство женщин отметили снижение интенсивности болевого синдрома, уменьшение необходимости в приёме НПВС и спазмолитиков. К концу наблюдения:

- у 35 пациенток (70%) дисменорея полностью регрессировала,
- у 10 пациенток (20%) отмечалось значительное облегчение боли,
- у 5 пациенток (10%) сохранялись умеренные жалобы.

Кроме того, нормализовался общий тонус, улучшилось эмоциональное состояние, снизилась выраженность предменструального синдрома.

Обсуждение

Результаты подтверждают роль нутритивных дефицитов в патогенезе дисменореи. Недостаток магния способствует повышенной сократительной активности миомерия и спазму сосудов. Дефицит витамина D3 и железа усугубляет гипоксию тканей и стимулирует выработку простагландинов. Недостаток витаминов группы В нарушает проведение нервных импульсов. Белковая недостаточность ограничивает синтез ферментов и гормонов, участвующих в регуляции менструального цикла.

Коррекция этих нарушений способствует устранению патогенетических механизмов боли, что делает данный подход более физиологичным и безопасным по сравнению с симптоматической терапией.

Заключение

Комплексное восполнение дефицитов витамина D3, железа, магния, витаминов группы В и белка является эффективным методом облегчения болевого синдрома при дисменорее. Такой подход позволяет не только устранить симптоматику, но и оказывает благоприятное влияние на общее состояние организма, улучшая качество жизни пациенток.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Dawood M.Y. Primary dysmenorrhea: advances in pathogenesis and management. *Obstet Gynecol.* 2006;108(2):428–441.
2. Proctor M., Farquhar C. Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *BMJ.* 2006;332(7550):1134–1138.
3. Palacios S. Magnesium and vitamin D in the alleviation of premenstrual and menstrual symptoms. *Gynecol Endocrinol.* 2017;33(8):595–601.

O‘ZBEKISTON — 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA’LIM ISTIQBOLLARI

VI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI MATERIALLARI

2025-yil, 8-sentyabr

Mas’ul muharrir: *F.T.Isanova*
Texnik muharrir: *N.Bahodirova*
Diszayner: *I.Abdihakimov*

O‘ZBEKISTON — 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA’LIM
ISTIQBOLLARI. VI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
materiallari. – Toshkent: Scienceproblems team, 2025. – 69 bet.

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

Konferensiya tashkilotchisi: Scienceproblems Team

Konferensiya o‘tkazilgan sana: 2025-yil, 8-sentyabr

ISBN 978-9910-09-297-8

Barcha huqular himoyalangan.
© Scienceproblems team, 2025-yil.
© Mualliflar jamoasi, 2025-yil.