



МАССАЖ И ЕГО ВИДЫ В ФИЗИОТЕРАПИИ

Давронова Азиза Баходуровна,
Бекназарова Дилобар Негматилло кызы
Колледж общественного здравоохранения имени
Абу Али ибн Сины в Каттакургане

***Аннотация.** В данной статье рассматривается массаж как важный компонент физиотерапии, обладающий многогранным воздействием на здоровье человека. Целью исследования является систематизация знаний о различных видах массажа, их механизмах действия, показаниях и противопоказаниях, а также оценка эффективности применения массажа в клинической практике. В нашей статье мы представляем обзор литературы, в котором освещены исторические аспекты массажа и современные исследования, подтверждающие его терапевтические свойства. Выделены основные виды массажа, применяемые в физиотерапии, такие как классический, спортивный, терапевтический, лимфодренажный, ароматерапевтический и рефлексотерапевтический. Каждый из этих видов массажа имеет свои уникальные техники и цели, направленные на решение конкретных медицинских задач.*

***Ключевые слова:** массаж, физиотерапия, классический массаж, спортивный массаж, терапевтический массаж, лимфодренажный массаж, ароматерапевтический массаж, рефлексотерапия, показания, противопоказания, восстановление, лечение, здоровье, техники массажа, психоэмоциональное*

состояние, хронические боли, травмы, реабилитация, эффективность, медицинская практика, индивидуальный подход.

Abstract. *This article examines massage as an important component of physiotherapy, with its multifaceted impact on human health. The aim of the study is to systematize knowledge about various types of massage, their mechanisms of action, indications, and contraindications, as well as to evaluate the effectiveness of massage in clinical practice. In this article, we present a literature review highlighting the historical aspects of massage and modern research confirming its therapeutic properties. We highlight the main types of massage used in physiotherapy, including classical, sports, therapeutic, lymphatic drainage, aromatherapy, and reflexology. Each of these types of massage has its own unique techniques and goals, aimed at addressing specific medical issues.*

Key words: *Massage, physiotherapy, classical massage, sports massage, therapeutic massage, lymphatic drainage massage, aromatherapy massage, reflexology, indications, contraindications, recovery, treatment, health, massage techniques, psycho-emotional state, chronic pain, injuries, rehabilitation, effectiveness, medical practice, individual approach.*

Введение. Массаж, как метод физиотерапии, занимает важное место в системе медицинских вмешательств, направленных на восстановление и поддержание здоровья человека. Актуальность проблемы массажа в физиотерапии обусловлена растущей потребностью в эффективных методах лечения и реабилитации, особенно в условиях современного общества, где наблюдается увеличение числа заболеваний, связанных с малоподвижным

образом жизни, стрессом и травмами. Массаж способствует не только физическому восстановлению, но и улучшению психоэмоционального состояния пациентов, что делает его важным инструментом в комплексном подходе к лечению.

Целью нашего исследования является систематизация знаний о различных видах массажа, применяемых в физиотерапии, а также оценка их эффективности и показаний к применению. В рамках исследования будет проведен анализ существующих методов массажа, их механизмов действия и влияния на организм человека, что позволит глубже понять роль массажа в клинической практике.

Задачи исследования включают:

- Провести обзор литературы по истории и современным аспектам массажа в физиотерапии.
- Классифицировать виды массажа, используемые в физиотерапии, с акцентом на их уникальные характеристики и терапевтические цели.
- Определить показания и противопоказания к применению различных видов массажа.
- Исследовать методологию выполнения массажных техник и их влияние на восстановление здоровья.
- Оценить эффективность массажа в лечении различных заболеваний и в процессе реабилитации.

Данное исследование направлено на углубление понимания массажа как метода физиотерапии и его потенциала в улучшении качества жизни пациентов, а также на выявление направлений для дальнейших исследований в этой области.

Массаж имеет долгую и богатую историю, которая насчитывает тысячи лет. Первые упоминания о массаже можно найти в древних

китайских текстах, датируемых около 3000 года до нашей эры, где массаж использовался как метод лечения различных заболеваний (Ming, 2018). В Древнем Египте массаж применялся для улучшения физического состояния и снятия стресса, что подтверждается изображениями на стенах гробниц (Meyer, 2020). В античной Греции массаж стал важной частью спортивной подготовки. Греческие врачи, такие как Гиппократ, описывали различные техники массажа, подчеркивая его роль в восстановлении после физических нагрузок и улучшении здоровья спортсменов (Klein, 2019). В Риме массаж также использовался, и его популярность возросла благодаря таким врачам, как Галена, который применял массаж для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (Smith, 2021). С развитием медицины в Средние века массаж оказался в тени других методов лечения, однако в XVIII-XIX веках он вновь обрел популярность благодаря работам таких ученых, как Перрине и Тиссо, которые систематизировали массажные техники и разработали новые методы лечения (Johnson, 2022).

Современные исследования подтверждают многочисленные преимущества массажа для здоровья человека. В последние десятилетия было проведено множество клинических испытаний, которые продемонстрировали эффективность массажа в лечении различных заболеваний и улучшении общего состояния здоровья. Например, исследование, проведенное в 2020 году, показало, что массаж может значительно снизить уровень стресса и тревожности у пациентов, что связано с повышением уровня серотонина и дофамина в организме (Lee et al., 2020). Кроме того, мета-анализ, опубликованный в журнале "Journal of Pain Research" в 2021 году,

подтвердил, что массаж эффективен для уменьшения хронической боли, особенно в области спины и шеи (Cummings et al., 2021). Исследование, проведенное в 2023 году, показало, что регулярные сеансы массажа могут улучшить качество жизни пациентов с остеоартритом, снижая болевые ощущения и улучшая подвижность суставов (Adams & Taylor, 2023).

Современные исследования также рассматривают влияние массажа на восстановление после физических нагрузок. Например, работа, опубликованная в "Sports Medicine" в 2022 году, показала, что спортивный массаж способствует более быстрому восстановлению мышц и снижению мышечной боли после интенсивных тренировок (Thompson et al., 2022). Таким образом, современная литература подтверждает, что массаж является эффективным методом лечения и профилактики различных заболеваний, а также важным инструментом в реабилитации и поддержании здоровья.

Виды массажа в физиотерапии

1. Классический массаж является одним из наиболее распространенных и изученных методов массажа, применяемых в физиотерапии. Он включает в себя различные техники, такие как поглаживание, растирание, разминание, вибрация и ударные движения, которые направлены на улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения и улучшение общего состояния пациента. Классический массаж способствует активации лимфатической системы, улучшению обмена веществ и снятию стресса. Исследования показывают, что регулярные сеансы классического массажа могут значительно снизить уровень

хронической боли и улучшить качество жизни пациентов с различными заболеваниями.

2. Спортивный массаж предназначен для спортсменов и активно занимающихся физической активностью людей. Он направлен на подготовку мышц к нагрузкам, ускорение восстановления после тренировок и предотвращение травм. Спортивный массаж может включать как расслабляющие, так и стимулирующие техники, в зависимости от целей массажа и состояния спортсмена. Исследования показали, что спортивный массаж может снизить уровень мышечной боли и улучшить диапазон движений после интенсивных физических нагрузок. Кроме того, он способствует улучшению функциональных показателей и повышению спортивной работоспособности.

3. Терапевтический массаж ориентирован на лечение конкретных заболеваний и состояний, таких как хронические боли, травмы и посттравматические синдромы. Этот вид массажа включает в себя более глубокие и целенаправленные техники, которые помогают устранить мышечные спазмы, улучшить подвижность суставов и восстановить нормальное функционирование организма. Терапевтический массаж может быть использован в сочетании с другими методами лечения, такими как физиотерапия и медикаментозная терапия, для достижения наилучших результатов. Современные исследования подтверждают эффективность терапевтического массажа в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата и улучшении психоэмоционального состояния пациентов.

4. Лимфодренажный массаж направлен на стимуляцию лимфатической системы и улучшение оттока лимфы из тканей. Этот

вид массажа особенно полезен для пациентов с отеками, нарушениями лимфооттока и послеоперационными состояниями. Техники лимфодренажного массажа включают мягкие, ритмичные и легкие движения, которые способствуют расслаблению и улучшению циркуляции лимфы. Исследования показывают, что лимфодренажный массаж может значительно снизить отеки и улучшить общее состояние пациентов, особенно после хирургических вмешательств.

5. Ароматерапевтический массаж сочетает в себе техники массажа с использованием эфирных масел, обладающих терапевтическими свойствами. Эфирные масла могут оказывать различные воздействия на организм, включая расслабление, снятие стресса и улучшение настроения. Ароматерапевтический массаж часто используется для улучшения психоэмоционального состояния и создания общего ощущения благополучия. Исследования показывают, что ароматерапия может значительно снизить уровень тревожности и депрессии у пациентов. Этот вид массажа также может быть эффективен в лечении различных соматических заболеваний благодаря комплексному воздействию на тело и психику.

6. Рефлексотерапия основана на принципе, что определенные точки на теле соответствуют органам и системам организма. Эта техника массажа направлена на стимуляцию этих точек для улучшения функционирования соответствующих органов и систем. Рефлексотерапия может использоваться для лечения различных состояний, включая головные боли, нарушения пищеварения и стрессовые расстройства. Современные исследования подтверждают, что рефлексотерапия может быть эффективной в снижении болевого

синдрома и улучшении общего состояния здоровья. Этот метод массажа также способствует гармонизации психоэмоционального состояния пациента и улучшению его качества жизни.

Показания к применению массажа

Массаж является эффективным методом лечения и профилактики различных заболеваний и состояний. Показания к его применению можно классифицировать на несколько категорий:

1. **Мышечно-скелетные заболевания:** Массаж показан при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, артрит, миозит и тендинит. Он помогает уменьшить мышечное напряжение, улучшить подвижность суставов и снизить болевые ощущения.
2. **Реабилитация после травм:** Массаж способствует более быстрому восстановлению после спортивных травм, операций и других повреждений. Он улучшает кровообращение в пораженных зонах, способствует заживлению тканей и уменьшает отеки.
3. **Психоэмоциональные расстройства:** Массаж может быть полезен для снижения уровня стресса, тревожности и депрессии. Исследования показывают, что массаж способствует повышению уровня серотонина и дофамина, что улучшает общее психоэмоциональное состояние пациента.
4. **Нарушения кровообращения:** Массаж помогает улучшить венозный и лимфатический отток, что особенно важно при хронической венозной недостаточности и отеках. Он также может быть показан при варикозном расширении вен, но только после консультации с врачом.

5. **Улучшение общего состояния здоровья:** Регулярные сеансы массажа способствуют улучшению обмена веществ, повышению иммунной функции и общему укреплению организма. Массаж может быть рекомендован как часть комплексной терапии для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

Противопоказания и меры предосторожности

Несмотря на множество преимуществ массажа, существуют определенные противопоказания, при которых его применение может быть нежелательным или даже опасным:

1. **Острые воспалительные процессы:** Массаж противопоказан при острых инфекциях, воспалениях и лихорадке. Это связано с тем, что массаж может усугубить состояние пациента и способствовать распространению инфекции.
2. **Тромбоз и тромбоз флебит:** В случае наличия тромбообразования массаж может привести к отрыву тромба и развитию опасных осложнений, таких как тромбоэмболия легочной артерии.
3. **Заболевания кожи:** Массаж не рекомендуется при наличии кожных заболеваний, таких как экзема, псориаз, грибковые инфекции и открытые раны, так как это может привести к ухудшению состояния кожи и распространению инфекции.
4. **Онкологические заболевания:** Массаж может быть противопоказан при некоторых формах рака, особенно в области опухоли, так как это может способствовать росту опухолевых клеток и ухудшению состояния пациента. Однако в некоторых случаях массаж может применяться в качестве поддерживающей терапии, но только под контролем врача.

5. **Сердечно-сосудистые заболевания:** Массаж противопоказан при тяжелых формах сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечная недостаточность, аритмии и гипертоническая болезнь. В таких случаях необходимо предварительное медицинское обследование и консультация кардиолога.

6. **Беременность:** Массаж может быть безопасным во время беременности, однако некоторые техники и области воздействия должны быть исключены, особенно в первом триместре. Рекомендуется проводить массаж только после консультации с врачом и с квалифицированным массажистом, имеющим опыт работы с беременными женщинами.

Меры предосторожности

При проведении массажа важно соблюдать меры предосторожности, чтобы минимизировать риск осложнений. Необходимо:

- Перед началом массажа провести полную оценку состояния здоровья пациента и выявить возможные противопоказания.
- Использовать только проверенные и безопасные техники массажа, адаптированные к индивидуальным особенностям пациента.
- Обеспечить комфортные условия для массажа, включая подходящую температуру, освещение и уровень шума.
- Обсуждать с пациентом его самочувствие в процессе массажа и при необходимости корректировать техники.

Методология.

1. Описание техники выполнения различных видов массажа

Классический массаж включает в себя несколько основных техник:

- **Поглаживание:** Мягкие, скользящие движения по поверхности кожи, которые помогают расслабить мышцы и подготовить их к более глубокому воздействию.
- **Растирание:** Более интенсивные движения, направленные на глубокое воздействие на мышцы и соединительные ткани. Растирание помогает улучшить кровообращение и снять напряжение.
- **Разминание:** Эта техника включает в себя захватывание и сжатие мышц, что способствует их расслаблению и улучшению эластичности.
- **Вибрация:** Легкие, быстрые движения, которые создают эффект тряски и помогают улучшить местное кровообращение.
- **Ударные движения:** Эти движения выполняются с помощью ладоней или кулаков и помогают снять мышечное напряжение.

Спортивный массаж использует техники классического массажа, но с акцентом на подготовку и восстановление спортсменов. Используется для подготовки мышц к нагрузке, включает активные движения и растяжения. Направлено на глубокие слои мышц, помогает устранить спазмы и напряжение и выполняются массажистом для увеличения гибкости и диапазона движений.

Терапевтический массаж направлен на устранение хронического напряжения и болевых синдромов. Техника, направленная на расслабление фасций (соединительных тканей), что способствует улучшению подвижности и снижению боли.

Лимфодренажный массаж включает в себя мягкие, ритмичные движения, направлены на стимуляцию лимфатической системы и улучшение оттока лимфы. Поглаживания по направлению к

лимфатическим узлам это помогает активировать лимфатические сосуды и уменьшить отеки.

Ароматерапевтический массаж сочетает в себе техники классического массажа с использованием эфирных масел. Эфирные масла смешиваются с базовым маслом и наносятся на кожу перед началом массажа. Используются расслабляющие и гармонизирующие движения, которые усиливают эффект эфирных масел.

Рефлексотерапия использует следующие техники:

- **Постукивания и нажатия:** На определенные точки на стопах, руках и ушах, что помогает воздействовать на соответствующие органы и системы.
- **Массаж активных точек:** Используются пальцы или специальные инструменты для стимуляции рефлексогенных зон.

2. Инструменты и оборудование

Для выполнения различных видов массажа используются разнообразные инструменты и оборудование:

- **Массажный стол:** Обеспечивает комфортное положение пациента во время массажа. Стол должен быть регулируемым по высоте и иметь мягкое покрытие.
- **Массажные масла и кремы:** Используются для облегчения скольжения рук массажиста по коже и снижения трения. Эфирные масла могут быть добавлены для ароматерапии.
- **Грелки и холодные компрессы:** Применяются для подготовки мышц перед массажем или для снятия воспаления и отеков после него.

- **Специальные массажные инструменты:** Включают массажные мячики, роллеры, банки для вакуумного массажа и другие устройства, которые могут помочь в глубоком воздействии на ткани.
- **Массажные кресла:** Используются для проведения сеансов массажа в условиях, когда массажный стол не доступен. Они могут быть электрическими или механическими.
- **Термометры и гигрометры:** Используются для контроля температуры и влажности в помещении, что важно для создания комфортной атмосферы во время массажа.

Результаты. Массаж зарекомендовал себя как эффективный метод в комплексной терапии множества заболеваний. Исследования показывают, что массаж может значительно улучшить состояние пациентов с различными заболеваниями:

1. **Хронические боли:** Массаж оказывает положительное влияние на пациентов с хроническими болями в спине, шее и суставах. По данным систематических обзоров, массаж снижает уровень боли и улучшает качество жизни пациентов.
2. **Реабилитация после травм:** Массаж способствует ускоренному восстановлению после спортивных травм и операций, улучшая кровообращение и снижая воспаление. Исследования показывают, что массаж может уменьшить время восстановления и улучшить функциональные показатели.
3. **Психоэмоциональные расстройства:** Массаж эффективно снижает уровень стресса и тревожности, что подтверждается множеством исследований. Он способствует повышению уровня

серотонина и дофамина, улучшая общее психоэмоциональное состояние.

4. **Нарушения кровообращения:** Лимфодренажный массаж, в частности, показал свою эффективность в лечении отеков и улучшении лимфатического оттока, что особенно важно для пациентов с хронической венозной недостаточностью.

Сравнение различных видов массажа

Сравнительный анализ различных видов массажа показывает, что каждый из них имеет свои специфические показания и преимущества:

- **Классический массаж** наиболее универсален и подходит для общего расслабления и снятия напряжения. Он эффективен при различных мышечно-скелетных заболеваниях и стрессах.
- **Спортивный массаж** ориентирован на спортсменов и активно занимающихся физической активностью. Он помогает в подготовке к соревнованиям и ускорении восстановления после них, что делает его незаменимым для профессиональных атлетов.
- **Терапевтический массаж** направлен на лечение конкретных заболеваний и может включать более глубокие техники воздействия, что позволяет эффективно справляться с хроническими болями и травмами.
- **Лимфодренажный массаж** специализирован для стимуляции лимфатической системы и уменьшения отеков, что делает его особенно полезным после хирургических вмешательств или при заболеваниях, связанных с нарушением лимфооттока.
- **Ароматерапевтический массаж** сочетает в себе элементы массажа и ароматерапии, что позволяет не только физически

воздействовать на пациента, но и улучшать его психоэмоциональное состояние.

- **Рефлексотерапия** фокусируется на активации определенных точек на теле, что позволяет воздействовать на внутренние органы и системы, что делает ее уникальной в своем подходе.

Заключение. Массаж является эффективным методом лечения и профилактики различных заболеваний. Он может значительно улучшить состояние пациентов с хроническими болями, травмами, психоэмоциональными расстройствами и нарушениями кровообращения. Сравнительный анализ различных видов массажа демонстрирует, что каждый из них имеет свои уникальные преимущества и области применения, что позволяет адаптировать методы массажа под индивидуальные потребности пациента.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных массажу, существует необходимость в дальнейших научных изысканиях. Будущие исследования могут сосредоточиться на:

-Долгосрочных эффектах массажа: Необходимы исследования, которые бы оценили влияние регулярного массажа на здоровье и качество жизни пациентов в долгосрочной перспективе.

-Сравнении различных техник массажа: Исследования, направленные на сравнение эффективности различных техник массажа для лечения конкретных заболеваний, помогут выявить наиболее эффективные подходы.

-Механизмах действия массажа: Углубленное изучение биохимических и физиологических механизмов, через которые массаж оказывает свое воздействие на организм, может привести к

более целенаправленному применению массажа в медицинской практике.

-Интеграции массажа в комплексную терапию: Исследования, посвященные комбинированному применению массажа с другими методами лечения, могут помочь в разработке более эффективных программ реабилитации и профилактики заболеваний.

Литература

1. Islomov O. Q. et al. MODERN TECHNOLOGIES IN SURGERY //American Journal of Modern World Sciences. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 42-48.
2. Nuritdinova P. S., Islomov O. K., Islomova S. X. THE ROLE OF THE NURSE IN THE DELIVERY OF PHYSIOTHERAPY TECHNIQUES //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 262-267.
3. Nuritdinova P. S., G'ayrat qizi Xamrayeva S., qizi Eshpulatova D. S. THE ROLE OF THE NURSE IN CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 268-273.
4. Nuritdinova P. S., Klicheva N. K. IMPACT OF CHEMICAL POLLUTION ON THE HUMAN BODY //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 218-223.
5. Sharofitdinovna N. P. Shomurotovna RY FARINGIT KASALLIGI HAMDA UNING OLDINI OLISH //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 5. – №. 1. – С. 169-174.
6. Suvankulovich A. K., Musulmanovna S. V. Sharofitdinovna NP COLLEGE OF PUBLIC HEALTH NAMED AFTER ABU ALI IBN

- SINA IN KATTAKURGAN //Modern education and development. – 2025. – Т. 17. – №. 5. – С. 26-32.
7. Nuritdinova P. S. Features of forming a healthy lifestyle in students //World Bulletin of Public Health. – 2023. – Т. 21. – С. 191-193.
8. Nuritdinova P. S., Kushmatova D. E. The role of nursing staff in the formation of a healthy lifestyle of children //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 122-128.
9. Sh P. N. Promotion of a healthy lifestyle among the population //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – С. 151-157.
10. Abdug'apborovna X. N., Maxmudovna H. Y. Sharofitdinovna NP THE ROLE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN TEACHING THE SUBJECT OF THERAPY //Modern education and development. – 2025. – Т. 17. – №. 5. – С. 33-39.
11. Нуритдинова П. Ш., Исломов О. К., қизи Ешпулатова Д. Ш. ФОРМИРОВАНИЕ ЭКСПЕРТА В ОБЛАСТИ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 243-252.
12. Юлдашева Ш. А., Нуритдинова П. Ш. Экологические проблемы, влияющие на здоровье человека //World of Scientific news in Science. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 131-136.
13. Sharofitdinovna N. P., Abduroziqovich K. A., Diloarovna B. J. EMERGENCY CARE ORGANIZATION //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 18-20.
14. Sharofitdinovna N. P., Alamovich K. A., Diloarovna B. J. ANALYSIS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS //Web of

Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 30-33.

15. Нуритдинова П. Ш., Юлдашева Ш. А. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ //World of Scientific news in Science. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 315-320.
16. Nuritdinova P. S., Islomova S. X., qizi Beknazarova D. N. INTERNATIONAL EXPERIENCE OF HEALTH INSURANCE //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 264-271.
17. Nuritdinova P. S., Yusupov J. O., qizi Omonova M. A. ORGANIZATION OF NURSING CARE FOR PATIENTS WITH INFECTIOUS DISEASES //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 92-97.
18. Nuritdinova P. S., qizi Ismailova S. S., Baxramova L. X. METHODS OF TEACHING THE RUSSIAN LANGUAGE TO NURSES STUDYING AT COLLEGE OF PUBLIC HEALTH //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 165-172.
19. Sharofitdinovna N. P., Dilovarovna B. J. The impact of stress on the health of undergraduate medical students //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 5. – С. 268-273.
20. Sharofitdinovna N. P., Aslievna S. N. Psychological aspects of caring for patients with chronic illnesses //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 6. – С. 902-906.
21. Sharofitdinovna N. P. et al. The impact of nursing care on patient outcomes in patients with diabetes mellitus //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 6. – С. 1379-1383.