

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ  
ПОДХОДЫ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)**

**CARDIOVASCULAR DISEASES: MODERN APPROACHES AND  
PREVENTIVE MEASURES (A LITERATURE REVIEW)**

*Мурадова Раиля Рустамовна*

Ассистент кафедры клинической фармакологии  
Самаркандский государственный медицинский университет

Узбекистан, Самарканд

*Muradova Railya Rustamovna*

Assistant of the Department of Clinical Pharmacology

Samarkand State Medical University

Uzbekistan, Samarkand

**Аннотация**

В данной статье проанализирована научная литература, посвящённая роли сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в современной медицине, их причинам возникновения, механизмам развития и профилактическим мерам. В последние годы сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из основных причин инвалидности и смертности во всём мире. Анализ литературы показывает, что в возникновении и развитии заболеваний ключевую роль играют такие факторы, как атеросклероз, артериальная гипертензия, метаболические нарушения и образ жизни человека.

Также в статье широко рассмотрено влияние факторов риска (курение, ожирение, гиподинамия, неправильное питание и стресс) на развитие ССЗ. На основе научных источников проанализированы современные методы диагностики и эффективность профилактических стратегий. Обосновано, что применение

первичной и вторичной профилактики позволяет значительно снизить распространённость заболеваний.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, гипертензия, атеросклероз, профилактика, факторы риска, здоровый образ жизни.

### **Abstract**

This article analyzes scientific literature on the role of cardiovascular diseases (CVDs) in modern medicine, their causes, development mechanisms, and preventive measures. In recent years, cardiovascular diseases have remained one of the leading causes of disability and mortality worldwide. The literature review shows that atherosclerosis, arterial hypertension, metabolic disorders, and lifestyle factors play a key role in the onset and progression of these diseases.

The article also extensively discusses the impact of risk factors such as smoking, obesity, physical inactivity, unhealthy diet, and stress on the development of CVDs. Based on scientific sources, modern diagnostic methods and the effectiveness of preventive strategies are analyzed. It is demonstrated that the implementation of primary and secondary prevention measures can significantly reduce the prevalence of these diseases.

**Keywords:** Cardiovascular diseases, hypertension, atherosclerosis, prevention, risk factors, healthy lifestyle.

### **Введение**

Как известно, сердечно-сосудистые заболевания являются одной из наиболее актуальных проблем современной медицины. По данным Всемирной организации здравоохранения, эти заболевания являются ведущей причиной смертности в

глобальном масштабе. Ежегодно миллионы людей во всём мире умирают вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Результаты научных исследований последних десятилетий показывают, что ССЗ широко распространены не только среди пожилых людей, но и среди трудоспособного населения. Это повышает их социально-экономическую значимость. Нездоровый образ жизни, низкая физическая активность, неправильное питание и распространённость вредных привычек являются одними из основных причин развития ССЗ.

Кроме того, в современной научной литературе подчёркивается, что сердечно-сосудистые заболевания имеют многофакторную этиологию. Генетическая предрасположенность, факторы внешней среды и метаболические нарушения взаимосвязаны и приводят к развитию болезни. Поэтому комплексный подход в изучении и лечении этих заболеваний является крайне важным.

Цель данного обзора литературы — анализ научных источников по сердечно-сосудистым заболеваниям, изучение механизмов их развития и оценка эффективности современных профилактических мер.

## **Основная часть.**

### **1. Этиология и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний.**

Согласно литературным данным, ключевую роль в развитии ССЗ играет атеросклероз (Libby, 2021). Атеросклероз характеризуется накоплением липидов низкой плотности в интиме сосудистой стенки и воспалительной реакцией (Ross, 1999).

Артериальная гипертензия увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и повышает риск инсульта и инфаркта (Whelton et al., 2018).

## **2. Факторы риска.**

Основными факторами риска развития ССЗ являются:

- Курение — сигареты содержат более 4000 вредных веществ (WHO, 2020)
- Ожирение — избыточная масса тела и нарушения обмена веществ способствуют развитию заболеваний (Ng et al., 2014)
- Низкая физическая активность — приводит к ухудшению кровообращения
- Неправильное питание — особенно чрезмерное употребление животных жиров в странах Центральной Азии
- Сахарный диабет — вызывает повреждение сосудов и органов-мишеней (IDF, 2021)

Также важную роль играют генетические факторы (Khera et al., 2018).

## **3. Диагностика и раннее выявление.**

Современные методы диагностики включают:

- ЭКГ и эхокардиографию
- Определение липидного профиля крови
- КТ-ангиографию

Раннее выявление играет ключевую роль в снижении осложнений (Greenland et al., 2010).

## **4. Профилактические меры.**

Профилактика делится на первичную и вторичную:

### **Первичная профилактика:**

- Формирование здорового образа жизни
- Снижение потребления соли и жиров
- Повышение физической активности

### **Вторичная профилактика:**

- Регулярный приём лекарственных препаратов (статины, ингибиторы АПФ)
- Контроль артериального давления
- Приём антикоагулянтов

Статины значительно снижают риск сердечных приступов (Baigent et al., 2010).

### **5. Современные подходы к лечению.**

В последние годы применяются следующие инновационные методы лечения:

- Минимально инвазивные операции
- Стентирование и шунтирование
- Персонализированный подход в медицине

### **Заключение**

Анализ научной литературы показывает, что сердечно-сосудистые заболевания остаются серьёзной проблемой глобальной системы здравоохранения. Их развитие обусловлено множеством факторов, включая биологические, социальные и экологические. Особенно важную роль играют атеросклероз и артериальная гипертензия как основные патогенетические механизмы.

Профилактика имеет ключевое значение в снижении распространённости ССЗ. Первичная профилактика (здоровый образ жизни, рациональное питание, физическая активность и отказ от вредных привычек) предотвращает развитие заболеваний. Вторичная профилактика направлена на раннее выявление и предотвращение осложнений с использованием современных диагностических и медикаментозных методов.

Персонализированная медицина является перспективным направлением, позволяющим учитывать индивидуальные особенности пациента.

В будущем для снижения распространённости ССЗ необходимо повышение медицинской грамотности населения, расширение профилактических программ и внедрение современных технологий.

### Литература

1. Libby P. The changing landscape of atherosclerosis. *Nature*. 2021.
2. Ross R. Atherosclerosis—an inflammatory disease. *N Engl J Med*. 1999;340(2):115–126.
3. Whelton PK, et al. 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *J Am Coll Cardiol*. 2018;71(19):e127–e248.
4. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). Geneva: WHO; 2020.
5. Ng M, et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity. *Lancet*. 2014;384(9945):766–781.
6. International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas*. 10th ed. Brussels: IDF; 2021.
7. Khera AV, et al. Genome-wide polygenic scores for common diseases identify individuals with risk equivalent to monogenic mutations. *N Engl J Med*. 2018;378(26):2445–2455.

8. Greenland P, et al. 2010 ACCF/AHA guideline for assessment of cardiovascular risk in asymptomatic adults. *Circulation*. 2010;122(25):e584–e636.
9. Baigent C, et al. Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis. *Lancet*. 2010;376(9753):1670–1681.
10. Yusuf S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction (INTERHEART study). *Lancet*. 2004;364(9438):937–952.
11. Benjamin EJ, et al. Heart disease and stroke statistics—2019 update. *Circulation*. 2019;139(10):e56–e528.
12. Townsend N, et al. Cardiovascular disease in Europe: epidemiological update. *Eur Heart J*. 2016.
13. Gaziano TA, et al. Cardiovascular disease prevention strategies in low- and middle-income countries. *Glob Heart*. 2017;12(3):219–225.
14. Piepoli MF, et al. 2016 European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J*. 2016;37(29):2315–2381.
15. Arnett DK, et al. 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease. *Circulation*. 2019;140(11):e596–e646.