

УДК 61

Еримбетова Злийха Бийимбетовна

Бегжанова Гулжахан Сейдуллаевна

Ассистенты кафедры «Патологии»

Каракалпакский медицинский институт

Г. Нукус, Республика Узбекистан

ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация

В статье рассматриваются основные пути профилактики сердечно сосудистой заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания - это группа болезней сердца и кровеносных сосудов.

***Ключевые слова:** инсульт, инфаркт, атеросклероз, ожирение, рациональное питание, стресс.*

Erimbetova Zliya Biyimbetovna

Begzhanova Gulzhakhan Seydullaevna

Assistants of the Department of "Pathology"

Karakalpak Medical Institute

G. Nukus, Republic of Uzbekistan

KEY WAYS FOR PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Annotation

The article discusses the main ways of preventing cardiovascular disease. Cardiovascular disease is a group of diseases of the heart and blood vessels.

***Key words:** stroke, heart attack, atherosclerosis, obesity, rational nutrition, stress.*

Сердечно-сосудистые заболевания занимает первое место среди самых распространенных и опасных болезней XXI века. Поэтому медицина будущего с полным основанием назовет XXI век «эпохой сердечно-сосудистых заболеваний».

По статистическим данным к 2030 году около 23,6 миллионов человек будет страдать от сердечно-сосудистого заболевания, главным образом, от

болезней сердца и инсульта, которые, по прогнозам, останутся единственными основными причинами смерти [1,2].

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят следующие:

- ✓ ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- ✓ болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- ✓ болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ✓ ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- ✓ врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- ✓ тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким [4].

Инфаркты и инсульты происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Причиной которого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг.

Ишемическая болезнь характеризуется недостаточным поступлением кислорода в сердце, вследствие сужения или закупоривания артерий сердца.

Инфаркт — это следствие трудно-протекающей ишемической болезни сердца. После закупоривания коронарной артерии происходит сбой кровоснабжения сердца, возникает некроз мышцы сердца.

Атеросклероз сосудов головного мозга — поражение сосудов жировыми или холестериновыми бляшками, в результате чего происходит недостаток кровоснабжения тканей.

Инсульт — критическое нарушение мозгового кровоснабжения, возникающее при блокировании сосуда тромбом, бляшкой (ишемический инсульт) или при разрыве кровеносного сосуда (геморрагический инсульт). Внезапное кровоизлияние может возникнуть при гипертонической болезни [3].

Основными факторами риска болезней сердечно-сосудистых заболеваний являются не здоровый образ жизни, неправильное питание, употребление табака и алкоголя. Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, уровня глюкозы в крови и уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения. При развитии сердечно-сосудистых заболеваний возраст, пол, наследственность и генетические факторы также играют немаловажную роль [5].

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний - жизненно необходимая мера для каждого человека. Профилактические меры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, позволяют предупредить развитие таких опасных заболеваний как: атеросклероз, инфаркт миокарда, ишемический инсульт, поражения периферических артерий и др. [6].

Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы состоит из целого комплекса мероприятий:

- ✓ регулярные физические занятия, которые помогают предотвратить риск возникновения атеросклероза;
- ✓ переход к здоровому питанию;
- ✓ снижение стресса;
- ✓ отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- ✓ поддержать нормальную массу тела;
- ✓ контроль артериального давления;
- ✓ контроль за уровнем холестерина и сахара в крови;
- ✓ сон и отдых, который является самым простым и приятным видом профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическая активность, – это важные шаги для продуктивной и долгой жизни человека.

Использованные источники:

1. Дорофеев В. и др. Великие лекарства: в борьбе за жизнь. М; 2015
2. Мирхамидова, С. М. Особенности распространенности сердечно-сосудистых заболеваний / С. М. Мирхамидова, Н. Б. Ботирова, С. А. Камбарова. —// Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — С. 73-76.
3. Профилактика сосудов и сердца// <https://eprostud.ru/vrachi/profilaktika-sosudov-i-serdtsa.html>
4. Сердечно-сосудистые заболевания // [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
5. Сердечно-сосудистые заболевания // <https://sevmedcenter.com>
6. Сердечно-сосудистые заболевания – эпидемия 21 века // <http://www.cgev.grodno.by>.