

**УДК 61**

*Еримбетова Злийха Бийимбетовна*

*Бегжанова Гулжакхан 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:*** *инфаркт, инсульт, атеросклероз, ожирение, рациональное питание, стресс.*

*Erimbetova Zliyha 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. Мирхамирова, С. М. Особенности распространенности сердечно-сосудистых заболеваний / С. М. Мирхамирова, Н. Б. Ботирова, С. А. Камбаброва. —// Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — С. 73-76.
3. Профилактика сосудов и сердца// <https://eprostuda.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>.