

# **ПРОФИЛАКТИКА И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

УДК 616.1-08-039.71

**Джамолова Мехрангиз Закировна**

Студентка 117 группы стоматологического факультета  
Самаркандский государственный медицинский университет,

**Боходирова Мунавара Суннат кызы**

Студентка 117 группы стоматологического факультета  
Самаркандский государственный медицинский университет,  
Самарканд, Узбекистан

## **АННОТАЦИЯ**

В статье рассматриваются современные подходы к профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний, которые остаются одной из основных причин заболеваемости и смертности во всем мире. Особое внимание уделяется факторам риска, включая артериальную гипертензию, ожирение, сахарный диабет, курение, малоподвижный образ жизни и нерациональное питание. Проанализированы современные методы профилактики, основанные на изменении образа жизни, регулярном медицинском контроле и раннем выявлении патологий сердечно-сосудистой системы. Также представлены современные методы лечения, включающие медикаментозную терапию, малоинвазивные вмешательства и инновационные технологии в кардиологии. Подчеркивается важность комплексного подхода к профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний для повышения качества жизни пациентов и снижения риска развития осложнений.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, факторы риска, артериальная гипертензия, кардиология, лечение, медикаментозная терапия, здоровый образ жизни, ранняя диагностика, инновационные технологии.

## **PREVENTION AND MODERN METHODS OF TREATMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES**

**Jamolova Mehrangiz Zakirovna**

**Student of the 117th group of the Faculty of Dentistry**

**Samarkand State Medical University,**

**Bokhodirova Munavara Sunnat kizi**

**Samarkand State Medical University,**

**Samarkand, Uzbekistan**

### **ABSTRACT**

This article examines current approaches to the prevention and treatment of cardiovascular diseases, which remain a leading cause of morbidity and mortality worldwide. Particular attention is paid to risk factors, including hypertension, obesity, diabetes, smoking, a sedentary lifestyle, and poor diet. Modern prevention methods based on lifestyle modification, regular medical monitoring, and early detection of cardiovascular pathologies are analyzed. Modern treatment methods, including drug therapy, minimally invasive interventions, and innovative technologies in cardiology, are also presented. The importance of a comprehensive approach to the prevention and treatment of cardiovascular diseases is emphasized to improve patients' quality of life and reduce the risk of complications.

**Keywords:** cardiovascular diseases, prevention, risk factors, hypertension, cardiology, treatment, drug therapy, healthy lifestyle, early diagnosis, innovative technologies.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из наиболее актуальных проблем современной медицины. По данным международных исследований, ССЗ ежегодно становятся причиной миллионов случаев смерти и существенно снижают качество жизни населения. К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям относятся ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, сердечная недостаточность и артериальная гипертензия [1].

Основными факторами риска развития ССЗ являются курение, неправильное питание, недостаточная физическая активность, ожирение, повышенный уровень холестерина и хронический стресс. В связи с этим особое значение приобретают профилактические мероприятия и внедрение современных методов лечения [2].

Анализ отечественных и зарубежных научных публикаций показывает, что профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является наиболее экономически эффективным способом снижения заболеваемости и смертности [3].

Исследования Всемирной организации здравоохранения подтверждают, что отказ от курения снижает риск развития ишемической болезни сердца на 30–50% уже в первые годы после прекращения употребления табака. Кроме того, регулярная физическая активность продолжительностью не менее 150 минут в неделю способствует снижению артериального давления,

улучшению липидного обмена и уменьшению риска сердечно-сосудистых осложнений [4].

По данным Европейского общества кардиологов, соблюдение принципов средиземноморской диеты, включающей овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу и растительные масла, способствует снижению риска инфаркта миокарда и инсульта. Ряд исследований также указывает на важность контроля массы тела и уровня глюкозы крови для предупреждения развития сердечно-сосудистых осложнений [5].

Современная медикаментозная терапия включает применение антигипертензивных препаратов, статинов, антиагрегантов и антикоагулянтов. Исследования последних лет демонстрируют высокую эффективность ингибиторов PCSK9 в снижении уровня липопротеинов низкой плотности у пациентов с высоким сердечно-сосудистым риском. Среди инновационных методов лечения особое место занимают малоинвазивные эндоваскулярные вмешательства. Коронарное стентирование позволяет быстро восстановить кровоток в пораженных артериях и значительно снизить риск осложнений после инфаркта миокарда. В случаях тяжелого поражения коронарных сосудов применяется аортокоронарное шунтирование, которое обеспечивает долговременное улучшение кровоснабжения миокарда [6-8].

В последние годы активно развиваются цифровые технологии в кардиологии. Использование телемедицинских систем и носимых устройств позволяет осуществлять постоянный мониторинг состояния пациентов и своевременно выявлять нарушения сердечного ритма. Проведенный анализ литературы показал, что эффективность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний зависит от комплексного подхода, включающего модификацию образа жизни и своевременную медицинскую помощь.

Установлено, что:

- отказ от курения снижает риск сердечно-сосудистых осложнений на 30–50%;
- регулярная физическая активность уменьшает вероятность развития ишемической болезни сердца на 20–30%;
- контроль артериального давления значительно снижает риск инсульта и инфаркта миокарда;
- применение статинов уменьшает вероятность серьезных сердечно-сосудистых событий на 20–40%;
- современные методы реваскуляризации миокарда повышают выживаемость пациентов и улучшают качество жизни.

Анализ также показал, что сочетание медикаментозного лечения с изменением образа жизни обеспечивает лучшие клинические результаты по сравнению с использованием только лекарственных препаратов. Большое значение имеет ранняя диагностика факторов риска и проведение регулярных профилактических обследований [10-11].

Современные технологии, включая искусственный интеллект и дистанционный мониторинг, открывают новые возможности для персонализированного подхода к лечению пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сердечно-сосудистые заболевания продолжают оставаться ведущей причиной смертности во всем мире. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что наиболее эффективной стратегией борьбы с ССЗ является сочетание профилактических мероприятий, ранней диагностики и современных методов лечения [9,12].

### **Заключение**

Первичная профилактика должна быть направлена на устранение факторов риска, формирование здорового образа жизни и повышение информированности населения. Вторичная профилактика предполагает

постоянный контроль состояния пациентов и предотвращение повторных сердечно-сосудистых событий. Современные медикаментозные препараты, малоинвазивные хирургические вмешательства и цифровые технологии существенно расширяют возможности лечения и реабилитации пациентов. Дальнейшее развитие кардиологии будет связано с внедрением персонализированной медицины, инновационных лекарственных средств и технологий искусственного интеллекта, что позволит повысить эффективность профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

### Список литературы

1. Махди А. Д. М. Х. М. Понимание сердечно-сосудистых заболеваний: причины, профилактика и лечение //Актуальные исследования. – 2025. – №. 13 (248). – С. 56-58.
2. Медицинского С. С. Г., Карабаева Г. Х., Саматов Д. К. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
3. Миррахимов Ж. А., Эргашева Н. О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ОБЗОРНАЯ СТАТЬЯ) //Academic research in educational sciences. – 2024. – Т. 5. – №. 7-8. – С. 180-189.
4. Спирина И. В. и др. Инновационные методы лечения сердечно-сосудистых заболеваний: обзор последних достижений в хирургии, фармакотерапии и лечении через изменение образа жизни //Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. – 2025. – Т. 20. – №. 1. – С. 44-59.
5. Хапохов И. М. и др. УПРАВЛЕНИЕ СТАРЕНИЕМ—НОВАЯ СТРАТЕГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ РИСКОВ //ВЕСТНИК ТЕРАПЕВТА Учредители: ООО" РУСМЕДИКАЛ ИВЕНТ". – 2024. – №. 4. – С. 13-36.

6. Becheva M. S. V. et al. Prevention of cardiovascular diseases //Pharmacia. – 2023. – Т. 70. – С. 1243-1247.
7. Kuvandikov G. B. ENDOKRIN TIZIM VA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 23 [2]. – С. 104-106.
8. Kuvandikov G. B. PSIXOGEN TABIATLI YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDA FITOTERAPIYANING SAMARADORLIGI //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 23 [2]. – С. 107-109.
9. Rippe J. M. Lifestyle strategies for risk factor reduction and treatment of cardiovascular disease //Lifestyle Medicine, Fourth Edition. – CRC Press, 2024. – С. 23-43.
10. Schwalm J. D., Walli-Attai M., Yusuf S. New approaches needed to improve prevention of cardiovascular disease //JAMA Network Open. – 2023. – Т. 6. – №. 1. – С. e2251162.
11. Usmonova Z. M. HOMILADORLIKNI REJALASHTIRISHDA ANEMIYANING ERTA ANIQLANISHI VA DAVOLASH CHORALARI //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 23 [2]. – С. 144-146.
12. Yan Q. et al. Targeting oxidative stress as a preventive and therapeutic approach for cardiovascular disease //Journal of translational medicine. – 2023. – Т. 21. – №. 1. – С. 519.