ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОРОНАРНОГО АТЕРОСКЛЕРОЗА

Умрузаков Илхом Умрузакович

Ассистент кафедры морфологии Университета Зармед

Самарканд, Узбекистан

Аннотация. Проанализирована ежедневная привычная физическая нагрузка у 121 больного коронарным атеросклерозом и 352 практически здоровых лиц. Среди больных преобладали лица умственного труда (65,8 %) с отсутствием или незначительной нерегулярной нагрузкой, тогда как среди здоровых физическим трудом занимались 50,7 %. Коронарные больные достоверно реже имели продолжительную физическую нагрузку (5–8 часов и более в день). Полученные данные подтверждают благоприятное влияние умеренной регулярной физической активности на предупреждение коронарного атеросклероза.

Ключевые слова: коронарный атеросклероз, физическая нагрузка, физическая активность, профилактика, эпидемиологическое исследование.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PREVALENCE OF CORONARY ATHEROSCLEROSIS

Umruzakov Ilkhom Umruzakovich

Assistant of the Department of Morphology, Zarmed University

Samarkand, Uzbekistan

Abstract. Daily habitual physical activity was analyzed in 121 patients with coronary atherosclerosis and 352 practically healthy individuals. Among the patients, persons engaged in mental work predominated (65.8 %), with absent or slight irregular physical load, whereas among healthy subjects 50.7 % performed physical work. Coronary patients significantly less frequently had prolonged physical activity (5–8 hours or more per day). The obtained data confirm the beneficial effect of moderate regular physical activity in the prevention of coronary atherosclerosis.

Keywords: coronary atherosclerosis, physical load, physical activity, prevention, epidemiological study.

Ввдение. Заболевания сердечно-сосудистой системы закономерно приводят к ограничению физической работоспособности [1,2], влекущему за собой снижение качества жизни, нарушение социальной адаптации [3,4], временную или стойкую утрату трудоспособности. Повышение толерантности к физической нагрузке является одной из важнейших задач лечения и реабилитации больных с патологией сердца [5]. В последние годы большой интерес представляет концепция о нарушении функционального состояния эндотелия как фактора, способствующего атеросклеротическому повреждению сосудов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний [6]. Дисфункция эндотелия (ДЭ) характеризуется снижением эндотелийзависимой вазодилатации и повышением адгезивности эндотелиальных клеток [. Сердечно-сосудистая патология лидирует среди всех причин смерти, причём около половины кардиологических смертей являются внезапными. Известно, что основным механизмом внезапной сердечной смерти (ВСС) служит развитие желудочковых тахиаритмий, а её причиной в 80 % случаев является ишемическая болезнь сердца (ИБС) [7,8]. Поэтому проблема желудочковых нарушений ритма (ЖНР) у больных ИБС - одна из ключевых в современной кардиологии.

Цель исследования. Уточнить влияние умеренной привычной физической нагрузки на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний путём сравнительного анализа продолжительности ежедневной физической активности у больных коронарным атеросклерозом и практически здоровых лиц.

Материалы и методы исследования. В последние годы при эпидемиологических обследованиях получены данные, которые указывают на благоприятное влияние умеренно-физической нагрузки на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. С целью уточнения этого факта нами

проанализировано время ежедневной привычной физической нагрузки у 121 больного коронарным атеросклерозом и 352 практически здоровых лиц. Учитывалась совокупность продолжительности физического труда на работе, занятий спортом, ходьбы на работу и с работы, а также домашней работы, в том числе работы в саду.

Результаты исследования. Проведённый анализ показал существенные различия в характере и продолжительности ежедневной привычной физической нагрузки между больными коронарным атеросклерозом и практически здоровыми лицами. Среди пациентов с коронарным атеросклерозом преобладали лица умственного труда — 65,8 %, тогда как среди практически здоровых их доля составляла лишь 49,3 %. У большинства больных умственного труда физическая нагрузка либо полностью отсутствовала, либо была кратковременной и нерегулярной.

В группе практически здоровых лиц, напротив, преобладали люди, занятые физическим трудом (50,7 %). Структура продолжительности физической нагрузки в этой группе распределялась следующим образом:

- не более 1–2 часов в день — 7,8 %;
- 3–4 часа в день — 5,8 %;
- 5–8 часов в день — 15,9 %;
- более 8 часов в день — 21,2 %.

Среди больных коронарным атеросклерозом физическим трудом занимались только 34,2 % обследованных. При этом распределение по продолжительности нагрузки выглядело иначе:

- не более 1–2 часов в день — 13,3 %;
- 3–4 часа в день — 2,5 %;
- 5–8 часов в день — 9,2 %;
- более 8 часов в день — 9,2 %.

Таким образом, у практически здоровых лиц значительно чаще отмечалась регулярная и достаточно продолжительная физическая активность (особенно

нагрузки свыше 5 часов в день), тогда как среди коронарных больных преобладала малоподвижная или кратковременная нагрузка. Полученные данные подтверждают наличие обратной связи между объёмом привычной ежедневной физической активности и частотой развития коронарного атеросклероза.

Вывод. Таким образом, среди коронарных больных меньшее число лиц занимается физическим трудом, чем среди практически здоровых, и при этом меньше затрачивается ими времени. Данное различие является статистически достоверным в группе лиц с продолжительностью привычной физической нарузки от 5 до 8 часов в день.

Использованная литература:

1. Алмазов В. А., Беркович О. А., Ситникова М. Ю. и др. Эндотелиальная дисфункция у больных с дебютом ишемической болезни сердца в разном возрасте // Кардиология. 2001. - Т. 41, № 5. - С. 26 - 29.
2. Гельцер Б. И., Савченко С. В., Котельников В. Н., Плотникова И. В. Комплексная оценка вазомоторной функции сосудистого эндотелия у больных с артериальной гипертензией // Кардиология. 2004. - Т. 44, №4. - С. 24 — 28.
3. Зохидова С., Маматалиев А. Морфофункциональная и гистологическом строении эпителия языка крупного рогатого скота //евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 133-139.
4. Маматалиев А. Р. нейрогистологические изменения блуждающего нерва под влиянием колхицина в эксперименте //Экономика и социум. – 2025. – №. 11-1 (138). – С. 1011-1014.
5. Маматалиев А. Р., Хусанов Э. У. Морфология интрамурального нервного аппарата гаст-рохоледоходуоденальной зоны после экспериментальной холецистэктомии //Морфология. – 2008. – Т. 133. – №. 2. – С. 82b-82b.

6. Narbayev S. et al. Behavioral adaptations of Arctic fox, Vulpes lagopus in response to climate change //Caspian Journal of Environmental Sciences. – 2024. – Т. 22. – №. 5. – С. 1011-1019.
7. Bae J. H., Bassenge E., Kim M. H. Impact of left ventricular ejection fraction on endothelial function in patients with coronary artery disease // Clin. Cardiol. -2004. Vol. 27, № 6. - P. 333 - 337.
8. Burrell K. M., Molenaar P., Dawson P. J. et al. Contractile and arrhythmic effects of endothelin receptor agonists in human heart in vitro: blockade with SB 209670 // J. Pharm. Exp. Ther. 2000. - Vol. 292, № 1. - P. 449 - 459.