

Причины Сердечно-Сосудистых Заболеваний И Важность Их Профилактики

Саломов Шохаббос Нозимжонович

Студент Андижанского медицинского института

E-mail:salomovshoxabbosiqro@gmail.com

Хакбердиев Шухрат Махрамович

Доцент Джизакского политехнического института

E-mail:h.shyxrat81@gmail.com

Causes Of Cardiovascular Diseases And The Importance Of Their Prevention

Salomov Shoxabbos Nozimjon o'g'li

Student of Andijan State Medical Institute

E-mail:salomovshoxabbosiqro@gmail.com

Khakberdiev Shukhrat Mahramovich

Jizzakh Polytechnic Institute Associate professor

E-mail:h.shyxrat81@gmail.com

ABSTRACT

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в списке опасных заболеваний в мире. Основными причинами этого являются изменения внешней среды, физические и психические нагрузки среди населения, высокое потребление в рационе продуктов с большим количеством животных жиров, курение и чрезмерное употребление алкоголя. Каждый должен заботиться о своем здоровье, предупреждать заболевание или обнаружить его в начальном периоде и постараться устранить.

ARTICLE INFO

Received: 14th December 2023

Revised: 10th January 2024

Accepted: 20th February 2024

KEY WORDS:

Сердце, кровь, гиподинамия, сердечно-сосудистые заболевания, холестерин, животные жиры, алкоголь, физическая нагрузка

Abstract: Cardiovascular diseases occupy first place in the list of dangerous diseases in the world. The main reasons for this are changes in the external environment, physical and mental stress among the population, high consumption of foods with a large amount of animal fats in the diet, smoking and excessive alcohol consumption. Everyone should take care of their health, prevent the disease or detect it in the early stages and try to eliminate it.

Key words: Heart, blood, physical inactivity, cardiovascular diseases, cholesterol, animal fats, alcohol, physical activity.

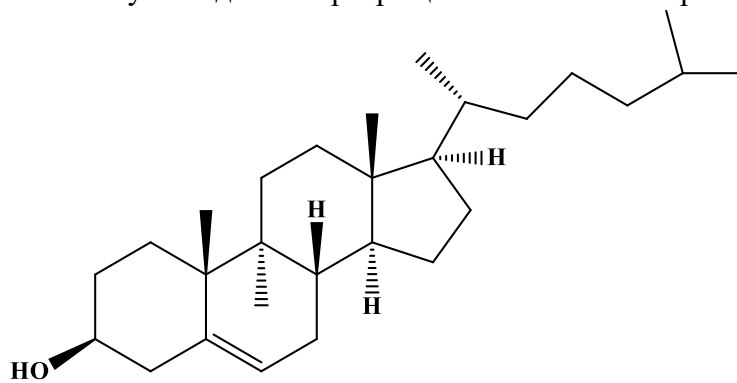
В настоящее время заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями среди населения увеличивается с каждым годом. В частности, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности во всем мире.

Основными причинами этого являются изменения внешней среды, недостаточная активность населения - гиподинамия, физические и умственные нагрузки, высокое потребление в рационе продуктов с большим количеством животных жиров, курение и чрезмерное употребление алкоголя. Эти факторы можно назвать основной причиной распространенности сердечно-сосудистых заболеваний среди населения и старения населения.

Основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний проявляются увеличением количества холестерина в крови, сужением внутренней части сосуда за счет появления холестериновых бляшек на стенках сосудов, сгущением крови, снижением приток питательных веществ и кислорода к тканям и увеличение потребности клеток в кислороде.

Холестерин, холестерол – вещество, относящееся к группе стероидов. Впервые он выделен из желчного камня. Нерастворим в воде, растворим в органических растворителях, бесцветные кристаллы. Холестерин содержится во всех живых организмах; Большая часть холестерина находится в нервной и жировой ткани, яйцеклетках и сперматозоидах, печени, надпочечниках и т. д. Холестерин находится в плазме крови в виде сложного эфира вместе с высшими жирными кислотами (олеиновой кислотой). В организме холестерин участвует в обмене гормонов надпочечников, желчных кислот, витамина D и других веществ. В среднем в крови человека 150–200 мг% холестерина. У людей, которые едят больше жирной пищи, увеличивается количество холестерина, что приводит к образованию желчных камней, накоплению холестерина на стенках сосудов, нарушению обмена веществ

и т.д. В организме человека в желчную жидкость превращается 1 мг холестерина в сутки. день.



Холестерол

При перенесении коронавирусной инфекции у пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, наблюдается легочная пневмония, сгущается кровь, обостряются вышеперечисленные симптомы кардиологического заболевания. У больных часто наблюдаются летальные исходы вследствие осложнений сердечно-сосудистых заболеваний. У пациентов, инфицированных коронавирусом, возникают острый инфаркт миокарда, мозговой инсульт и сердечная недостаточность, что обуславливает тяжелое течение вирусной инфекции.

В настоящее время наблюдается рост сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10-20 лет назад эти заболевания встречались в основном у пожилых людей, но сейчас молодые люди страдают и такими заболеваниями, как инфаркт миокарда, артериальная гипертензия, острые нарушения сердечного ритма.

Основной причиной этого является гиподинамия в эпоху глобализации, нарушения жирового обмена, дислипидемия и гиперхолестеринемия, гиперкоагуляция, т.е. ускорение свертываемости и свертываемости крови, вредные привычки - употребление алкоголя, курение, неправильное питание.

Существует множество заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда и различные осложнения, вызванные им, такие как хроническая сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма, гипертоническая болезнь и вызванные ею инсульт головного мозга, врожденные пороки сердца.

С одной стороны, сами больные являются причиной роста заболеваемости среди населения и перехода к тяжелым осложнениям.

Известно, что на начальных стадиях заболевания у больного не проявляются симптомы заболевания или его не беспокоят. Заболевание выявляют при экстренных медицинских осмотрах, при проведении общественных профилактических мероприятий (при измерении артериального давления, проведении электрокардиограммы, биохимического анализа крови). Что это означает? Это свидетельствует о том, что пациенты не уделяют внимания своему здоровью и не проходят регулярные медицинские осмотры.

Существуют различные причины сердечно-сосудистых заболеваний. Однако больные отмечают, что их обычная физическая активность снизилась, а во время отдыха у них возникает кратковременная одышка.

О проблемах с сердцем может свидетельствовать жжение в груди, боль за грудиной, а также ощущение тяжести. Эксперты отметили, что симптомы также возникают во время физической активности, такой как поднятие тяжестей, подъем по лестнице, быстрая ходьба или бег. Обычно такая боль возникает во время десятиминутного отдыха.

Эти симптомы проявляются при выходе из теплого помещения. Симптомы сердечной недостаточности в тяжелых стадиях заболевания: могут наблюдаться одышка в покое, отеки ног, слабость, увеличение массы тела, падение артериального давления.

Обычно заболеваниями сердца страдают люди старше 40 лет. Однако строение тела и ряд других факторов могут отсрочить течение заболевания. Это:

- крайнее ожирение (избыточная масса тела);
- бездействие;
- употребление большого количества соли во время еды;
- нездоровый образ жизни (наличие вредных привычек).

Если эти факторы присутствуют и у потомства, скажем, есть заболевания сердца у родителей, может произойти раннее пробуждение генетической предрасположенности.

Для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний необходимо воздействие физического и эмоционального стресса. Именно этот эффект вызывает болезни сердца.

Обычно за болезни сердца принимают боли: колющие, жгучие, давящие, пульсирующие. Кроме того, боль может ощущаться не только в области сердца, но и в других частях тела.

Пульсирующая, пульсирующая боль в шее постепенно распространяется на левое плечо и руки. Иногда частые рецидивы такой боли могут указывать на проблемы с сердцем.

Поврежденные нервные волокна в сердечной ткани посылают сигналы, которые перемещаются вверх и вниз по спинному мозгу. В свою очередь, сигналы отражаются в области плеч и шеи. Эта боль не концентрируется в одном месте, а может перемещаться.

Вы чувствуете усталость, слабость и иногда головокружение? Возможно, у вас перехватывает дыхание, когда вы поднимаетесь по лестнице. Эти симптомы являются достаточным поводом для обращения к врачу.

Нарушение кровообращения препятствует поступлению кислорода. Если самостоятельное дыхание становится затрудненным, это может быть первым признаком стенокардии.

Хотя мы представляем, что боли в сердце локализируются в левой области грудной клетки, в некоторых случаях ранними симптомами заболевания могут быть тошнота, головокружение и

повышенное артериальное давление. Обычно такие симптомы наблюдаются перед инфарктом, инфарктом или инфарктом миокарда.

Когда сигнал об изменениях в сердце распространяется по всему телу, могут возникнуть боли в груди и плечах. Тошнота и головокружение подтверждают, что беспокойство оправдано.

Каждый должен проходить профилактические осмотры один раз в год. При выявлении заболевания необходимо провести лечебно-диагностические мероприятия и принять меры по предотвращению обострения заболевания. Также в современную эпоху глобализации изменения экологической среды, употребление вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, браки между близкими родственниками вызывают рождение врожденных видов сердечно-сосудистых заболеваний.

Больные с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями должны находиться под постоянным наблюдением врача-кардиолога. Для этого он должен находиться под диспансерным наблюдением в семейной поликлинике, дважды в год проходить диспансерные осмотры, один раз в год проходить стационарное лечение, постоянно выполнять рекомендации кардиолога и регулярно принимать его лекарства.

В частности, каждый больной должен ответственно относиться к своему здоровью, не пренебрегать своим здоровьем, вести здоровый образ жизни, умеренные физические нагрузки на организм, в то же время не сидеть дома в бездействии, больше гулять на свежем воздухе, вечером съедайте легкий завтрак, перед сном следует избегать таких вредных привычек, как отказ от еды, питье и курение.

Прежде всего, каждая мама должна уделять внимание здоровью своего ребенка во время беременности. Зачастую дети с врожденными дефектами рождаются у матерей, больных, анемичных, физически и морально истощенных во время беременности. Родители должны уделять внимание здоровью своего ребенка, держать его под медицинским наблюдением и воспитывать ребенка здоровым и физически развитым.

После взросления каждый должен заботиться о своем здоровье, предупреждать заболевание или выявлять его на ранних стадиях и стараться устранить. Чтобы не заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо вести здоровый образ жизни, повысить физическую активность, умерить умственную и физическую работу, соблюдать гигиену питания, отказаться от вредных привычек, находиться под наблюдением кардиолога и получить своевременное лечение.

Например, отказ от курения сам по себе улучшает функцию легких на 30% через 2-3 месяца и снижает риск ишемической болезни сердца на 50% через год. Также необходимо контролировать массу тела. В частности, окружность талии не должна превышать 94 см у мужчин и 80 см у женщин. Снижение веса на 10 кг снижает артериальное давление на 5-20 мм рт. ст. Даже 30 минут физической активности в день способны снизить артериальное давление на 4-9 мм рт. ст.

Кроме того, необходимо обратить внимание на разнообразие рациона, иметь достаточное количество белков, заменить мясо рыбой, бобовыми и птицей, увеличить количество овощей и фруктов, ограничить употребление супов.

Регулярно следуя этим рекомендациям, мы предотвратим серьезные осложнения сердечно-сосудистых заболеваний, такие как острый инфаркт миокарда и инсульт.

Чтобы предотвратить заболевание, необходимо изменить образ жизни в лучшую сторону. Также не останется без пользы сокращение количества трудноперевариваемых жиров и соли, переход на диетическое питание и ограничение малоподвижного образа жизни. Кроме того, ходьба от 3 до 5 км за день положительно влияет на сердечно-сосудистую деятельность.

35-40-летние люди должны ежегодно проходить медицинское обследование. В частности, рекомендуется проверить уровень липидов в крови, уровень сахара и при необходимости пройти необходимое лечение.

Литература

1. Современные стратегии профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний РГ Оганов, ГВ Погосова - Кардиология, 2007
2. Сосудистая коморбидность: общие подходы к профилактике и лечению РГ Оганов - Рациональная фармакотерапия в кардиологии, 2015
3. Социально-экономические аспекты реализации целевых комплексных программ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний АК Букин - Автореф. дисс.... к. э. н. М, 2009
4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: пути развития
 1. РГ Оганов, НФ Герасименко, ГВ Погосова... - Кардиоваскулярная терапия и профилактика, 2011
 5. Роль оптимального питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний НС Сметнева, АВ Погожева, ЮЛ Васильев... - Вопросы питания, 2020
 6. Значение частоты сердечных сокращений в оценке риска развития и профилактики сердечно-сосудистых осложнений ДВ Дедов, АП Иванов, ИА Эльгардт, ВП Мазаев - Современные проблемы науки и , 2019
 7. Shoxabbos, S., & Khakberdiev Shukhrat Mahramovich, K. S. M. (2023). Causes of the origin of cardiovascular diseases and their protection. *IQRO* , 1(1), 1–6.