

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Музаффаров М.М. студент 202А гр. леч. фак ПИМУ. ТГСИ Научный
руководитель: Буранова Д.Д. доцент кафедры Внутренних болезней*

Ташкентский государственный стоматологический институт, Узбекистан

Актуальность: Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смертности в мире, причем в странах с низким и средним уровнем дохода наблюдается более высокая доля смертей от ССЗ. В Узбекистане проблема ССЗ стоит особенно остро, страна занимает лидирующие позиции по смертности от данных заболеваний. Отмечается рост заболеваемости ССЗ, в том числе среди молодых людей. Основными факторами риска развития ССЗ являются нездоровое питание, недостаточная физическая активность, курение и употребление алкоголя. При этом до 80% преждевременных сердечных приступов и инсультов можно предотвратить благодаря здоровому образу жизни.

Цель исследования: Целью данного исследования является всесторонняя оценка роли здорового образа жизни в профилактике сердечнососудистых заболеваний на основе данных, опубликованных за последние пять лет (примерно с 2019 по 2024 год).

Материалы и методы В исследованиях используются различные методологические подходы, включая эпидемиологические исследования (обсервационные и когортные), мета-анализы и клинические испытания (интервенционные исследования). Основной акцент в данном отчете сделан на исследованиях, опубликованных в период с 2019 по 2024 год, поиск которых осуществлялся в научных базах данных, таких как PubMed, Scopus и Web of Science.

Результаты и обсуждения: Исследования показывают, что поддержание здорового образа жизни, включающего отказ от курения, умеренное употребление алкоголя, достаточную физическую активность и здоровое питание, связано со значительным снижением риска развития ССЗ. У лиц, придерживающихся нескольких факторов здорового образа жизни, риск ССЗ снижается на 40% и более. Даже у пациентов с уже диагностированными ССЗ улучшение образа жизни приводит к снижению риска смертности от всех причин и от сердечно-сосудистых заболеваний. Интенсивные вмешательства, направленные на изменение образа жизни, способствуют улучшению кардиометаболических факторов риска, таких как уровень холестерина, глюкозы и артериального давления.

Заключения: Результаты исследований убедительно свидетельствуют о решающей роли здорового образа жизни в профилактике сердечнососудистых заболеваний как на первичном, так и на вторичном уровне. Следование здоровым привычкам существенно снижает риск развития ССЗ и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Полученные данные имеют важное практическое значение для разработки и реализации программ общественного здравоохранения, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Распространенное внедрение здоровых привычек может значительно

снизить глобальное и региональное бремя сердечно-сосудистых заболеваний, включая Узбекистан

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Наджимитдинова, М. А., Наджимитдинова, Н. Б., & Шахизирова, И. Д. (2020). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. Проблемы педагогики, (6 (51)), 108-110.
2. Рузметова, И. А., Д. А. Эгамбердиева, and Е. Э. Расулев. "Показатели коэффициента атерогенности у больных атеросклерозом брахиоцефальных сосудов." CardioСоматика 8.1 (2017): 67-67.
3. Агзамова, Шоира Абдусаламовна, and Фируза Мирзакировна Ахмедова. "ФАКТОРЫ ВОСПАЛЕНИЯ, КАК ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭССЕНЦИАЛЬНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У ДЕТЕЙ." Children's Medicine of the North-West 8.1 (2020): 31-32.
4. Алтыбаева, С. Ш., Агзамова, Ш. А., Григорян, Г. А., & Ташметова, К. Ж. (2013). Состояние иммунитета и функции щитовидной железы у детей с рецидивирующей бронхолегочной патологией. In Тез. докл. VII Нац. конгр. по болезням органов дыхания (p. 384).
5. Агзамова, Шоира Абдусаламовна, and Гузалия Марсовна Хасанова. "ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ ВЕЛИЧИН ЭПИКАРДИАЛЬНОГО ЖИРА ПРИ ОЖИРЕНИИ." OPEN INNOVATION. 2019.