

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ:
ПРИЧИНЫ, ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА»***Мардонова Дилдора**Исроилова Диляфруз**Бегмаматов Нурмухаммад**Обидова Фарзона**ФАКУЛЬТЕТ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**УПРАВЛЕНИЕ МЕНЕЖМЕНТА**СТОМАТОЛОГИЯ ФАКУЛЬТЕТ***АННОТАЦИЯ**

В статье рассматривается актуальная проблема сердечно-сосудистых заболеваний среди молодых людей. Несмотря на то, что данные заболевания традиционно связывают с более старшим возрастом, в настоящее время наблюдается рост распространённости факторов риска среди молодёжи. Особое внимание уделено малоподвижному образу жизни, хроническому стрессу, нарушениям сна, несбалансированному питанию, избыточной массе тела, употреблению табака и другим неблагоприятным факторам. Рассматриваются основные механизмы влияния данных факторов на сердечно-сосудистую систему, а также значение ранней диагностики и профилактики. Подчёркивается необходимость формирования здорового образа жизни, регулярной физической активности, рационального питания и контроля основных показателей здоровья. Профилактические мероприятия, проводимые с молодого возраста, имеют важное значение для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, молодёжь, факторы риска, профилактика, здоровый образ жизни, артериальное давление, физическая активность, стресс, питание, ранняя диагностика.

ANNOTATSIYA

Maqolada yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining dolzarb muammosi ko'rib chiqiladi. Ushbu kasalliklar an'anaviy ravishda katta yoshdagi insonlar bilan bog'liq bo'lsa-da, bugungi kunda yoshlar orasida ham yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omillarining tarqalishi ortib bormoqda. Maqolada kamharakat turmush tarzi, surunkali stress, uyquning buzilishi, noto'g'ri va muvozanatsiz ovqatlanish, ortiqcha tana vazni, tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish hamda boshqa noqulay omillarga alohida e'tibor qaratilgan. Ushbu omillarning yurak-qon tomir tizimiga ta'sir mexanizmlari, erta tashxislash va profilaktikaning ahamiyati yoritilgan. Yoshligidan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam jismoniy faollik, ratsional

ovqatlanish va asosiy sogʻliq koʻrsatkichlarini nazorat qilish zarurligi taʼkidlangan. Profilaktik tadbirlarni yosh davridan boshlash kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit soʻzlar: yurak-qon tomir kasalliklari, yoshlar, xavf omillari, profilaktika, sogʻlom turmush tarzi, arterial bosim, jismoniy faollik, stress, ovqatlanish, erta tashxislash.

ABSTRACT

The article examines the actual problem of cardiovascular diseases among young people. Although these diseases have traditionally been associated with older age groups, the prevalence of cardiovascular risk factors among young people is currently increasing. Particular attention is paid to sedentary lifestyle, chronic stress, sleep disturbances, unhealthy and unbalanced nutrition, excess body weight, tobacco use and other adverse factors. The article discusses the mechanisms through which these factors affect the cardiovascular system, as well as the importance of early diagnosis and prevention. The necessity of developing a healthy lifestyle, maintaining regular physical activity, following a balanced diet and monitoring key health indicators is emphasized. Preventive measures initiated at a young age are of great importance for reducing the risk of cardiovascular diseases in the future.

Keywords: cardiovascular diseases, young people, risk factors, prevention, healthy lifestyle, blood pressure, physical activity, stress, nutrition, early diagnosis.

ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются одной из наиболее значимых проблем современной медицины. Данная группа заболеваний включает артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, нарушения ритма и проводимости, сердечную недостаточность и другие патологические состояния сердечно-сосудистой системы. Традиционно сердечно-сосудистые заболевания чаще связывали с пожилым возрастом, однако в настоящее время факторы риска этих заболеваний всё чаще выявляются у молодых людей. Современный образ жизни характеризуется снижением уровня физической активности, длительным пребыванием за компьютером и использованием цифровых устройств, нерегулярным питанием, нарушением режима сна и повышенной психоэмоциональной нагрузкой. Данные факторы могут отрицательно влиять на состояние сердечно-сосудистой системы и способствовать формированию неблагоприятных изменений уже в молодом возрасте. Особую актуальность проблема приобретает среди студентов и молодых специалистов. Учебные нагрузки, недостаток сна, стресс, нерегулярное питание и недостаточная физическая активность могут приводить к ухудшению общего состояния организма. При этом начальные изменения сердечно-

сосудистой системы не всегда сопровождаются выраженными клиническими симптомами, что затрудняет их своевременное выявление. Важную роль в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний играет профилактика. Формирование здоровых привычек с молодого возраста, регулярная физическая активность, рациональное питание, полноценный сон, контроль артериального давления и отказ от табака являются важными направлениями профилактической работы. Целью данной статьи является рассмотрение основных причин и факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний у молодых людей, а также определение основных направлений их профилактики.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Сердечно-сосудистые заболевания и их значение

Сердечно-сосудистая система обеспечивает непрерывное движение крови по организму и снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Сердце выполняет функцию центрального насоса, а кровеносные сосуды обеспечивают транспорт крови к органам и тканям. Нарушение работы сердечно-сосудистой системы может привести к развитию различных заболеваний. К наиболее распространённым относятся артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного ритма, сердечная недостаточность и заболевания сосудов. Несмотря на то что выраженные формы многих сердечно-сосудистых заболеваний чаще наблюдаются у взрослых и пожилых людей, патологические процессы могут формироваться значительно раньше. Поэтому профилактика должна начинаться уже в молодом возрасте.

Основные факторы риска у молодых людей

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний можно разделить на немодифицируемые и модифицируемые. К немодифицируемым факторам относятся возраст, наследственная предрасположенность и некоторые индивидуальные особенности организма. Изменить их невозможно, однако их наличие необходимо учитывать при оценке общего риска. Модифицируемые факторы связаны с образом жизни и состоянием здоровья человека. К ним относятся недостаточная физическая активность, несбалансированное питание, избыточная масса тела, повышено артериальное давление, хронический стресс, недостаток сна и употребление табака. Именно на модифицируемые факторы можно активно воздействовать с помощью профилактических мероприятий. Поэтому изменение образа жизни является одним из наиболее доступных направлений профилактики.

Недостаточная физическая активность

Одним из распространённых факторов риска среди современной молодёжи является гиподинамия. Учёба, работа за компьютером и продолжительное использование смартфонов приводят к увеличению времени, проводимого в

сидячем положении. Недостаток движения может отрицательно влиять на работу сердечно-сосудистой системы, снижать физическую выносливость и способствовать появлению других факторов риска. Регулярная физическая активность способствует поддержанию нормальной работы сердца и сосудов, улучшает общую физическую подготовленность и помогает контролировать массу тела. Поэтому молодым людям рекомендуется включать в повседневную жизнь регулярные прогулки, занятия физической культурой и другие подходящие виды двигательной активности.

Рациональное питание

Питание оказывает значительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. Нерегулярное питание и чрезмерное употребление продуктов с высоким содержанием соли, насыщенных жиров и добавленного сахара могут способствовать формированию неблагоприятных метаболических факторов. Рацион молодого человека должен быть разнообразным и включать достаточное количество овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, источников белка и других питательных компонентов. Особое внимание следует уделять умеренности в употреблении соли и продуктов с высокой энергетической ценностью. Формирование правильных пищевых привычек в молодом возрасте имеет большое значение для профилактики заболеваний в будущем.

Стресс и психоэмоциональная нагрузка

Современные молодые люди сталкиваются с различными источниками психоэмоционального напряжения. Учебные нагрузки, экзамены, работа, недостаток отдыха и постоянное использование цифровых технологий могут способствовать развитию хронического стресса. Продолжительное воздействие стресса может сопровождаться нарушением сна, изменением режима питания и снижением физической активности. В совокупности эти факторы могут неблагоприятно влиять на сердечно-сосудистую систему. Для профилактики негативных последствий стресса необходимо соблюдать режим труда и отдыха, уделять достаточное время сну, физической активности и полноценному восстановлению. Нарушение сна Сон является важной составляющей нормального функционирования организма. Недостаточная продолжительность и нерегулярный режим сна могут отрицательно отражаться на общем состоянии человека. У студентов нарушения сна могут быть связаны с подготовкой к занятиям и экзаменам, использованием электронных устройств в вечернее время и нерегулярным распорядком дня. Соблюдение стабильного режима сна и отдыха является важной частью здорового образа жизни и профилактики факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальное давление у молодых людей

Повышенное артериальное давление является одним из важных факторов риска сердечно-сосудистых осложнений. В молодом возрасте повышенное давление иногда остаётся незамеченным, поскольку человек может не испытывать выраженных жалоб. Регулярный контроль артериального давления позволяет своевременно выявлять отклонения и обращаться за медицинской помощью. Особенно важно обращать внимание на показатели давления при наличии наследственной предрасположенности и других факторов риска. Самостоятельно начинать приём лекарственных препаратов для снижения давления без консультации медицинского специалиста не следует.

Роль ранней диагностики

Ранняя диагностика играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные профилактические медицинские осмотры позволяют оценить основные показатели здоровья и своевременно выявить возможные нарушения. В зависимости от состояния человека врач может рекомендовать измерение артериального давления, оценку некоторых лабораторных показателей, электрокардиографию и другие методы обследования. Особенно важным является обращение к медицинскому специалисту при появлении необычной боли или дискомфорта в области груди, выраженной одышки, обморока, сильного сердцебиения или других тревожных симптомов.

Основные направления профилактики

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у молодых людей должна носить комплексный характер.

К основным профилактическим мероприятиям относятся:

- регулярная физическая активность;
- рациональное и разнообразное питание;
- соблюдение режима сна и отдыха;
- контроль артериального давления;
- поддержание нормальной физической формы;
- снижение хронической психоэмоциональной нагрузки;
- отказ от табака;
- регулярные профилактические медицинские осмотры;
- своевременное обращение за медицинской помощью при появлении тревожных симптомов.

Большое значение имеет формирование ответственного отношения молодёжи к собственному здоровью. Профилактика является более эффективной, если здоровые привычки формируются постепенно и становятся частью повседневного образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, сердечно-сосудистые заболевания представляют собой актуальную проблему не только для лиц старшего возраста, но и для молодого поколения. Формирование факторов риска может начинаться уже в подростковом и молодом возрасте, а их сочетание способно повышать вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы в дальнейшем. К основным факторам риска среди молодых людей относятся недостаточная физическая активность, несбалансированное питание, хронический стресс, нарушение сна, повышенное артериальное давление и употребление табака. Значительная часть этих факторов является изменяемой, поэтому профилактические мероприятия могут существенно влиять на состояние здоровья человека. Особое значение имеет раннее выявление факторов риска. Регулярный контроль артериального давления, профилактические медицинские осмотры и внимательное отношение к изменениям собственного самочувствия позволяют своевременно обращаться за медицинской помощью. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна начинаться с молодого возраста. Рациональное питание, регулярная физическая активность, полноценный сон, снижение стрессовых нагрузок и отказ от табака являются важными составляющими здорового образа жизни. Следовательно, формирование культуры здорового образа жизни среди молодёжи является одним из важных направлений современной профилактической кардиологии. Своевременная профилактика и раннее выявление факторов риска способны способствовать сохранению здоровья сердечно-сосудистой системы и снижению вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокерия Л.А., Алекян Б.Г. Сердечно-сосудистая хирургия: руководство. — Москва: НЦССХ им. А.Н. Бакулева, 2020.
2. Чазова И.Е., Ощепкова Е.В. Артериальная гипертензия: диагностика, лечение, профилактика. — Москва: Медицинское информационное агентство, 2021.
3. Мартынов А.И., Фомин В.В. Внутренние болезни: учебник. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
4. Моисеев В.С., Кобалава Ж.Д. Кардиология: национальное руководство. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
5. Терещенко С.Н., Ускач Т.М. Хроническая сердечная недостаточность: современные подходы к диагностике и лечению. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
6. Арутюнов Г.П. Кардиология: клинические рекомендации и практические аспекты. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

7. Шляхто Е.В. Кардиология: национальное руководство. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.
8. Оганов Р.Г., Масленникова Г.Я. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: современные подходы. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
9. Кардиология: учебник для медицинских вузов / под ред. Е.В. Шляхто. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
10. Внутренние болезни: учебник / под ред. В.С. Моисеева, А.И. Мартынова. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
11. Российское кардиологическое общество. Клинические рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. — Москва, 2024.
12. Российское кардиологическое общество. Клинические рекомендации по артериальной гипертензии у взрослых. — Москва, 2024.
13. Всемирная организация здравоохранения. Сердечно-сосудистые заболевания: информационный бюллетень. — Женева: ВОЗ, 2023.
14. Европейское общество кардиологов. Рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. — European Heart Journal, 2021.
15. Европейское общество кардиологов. Рекомендации по диагностике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний. — European Heart Journal, 2023.