

## ОРГАНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Нишанова Дилафруз Тожиматовна**

*Среднеазиатский Медицинский Университет*

*Ассистент кафедры «Нормальная и топографическая анатомия».*

**Аннотация :** В данной статье речь сердечно-сосудистой системе — это сложная сеть, включающая сердце и кровеносные сосуды, которая отвечает за циркуляцию крови по всему организму. идет о средствах формирования здоровья и здорового образа жизни, регулярных занятиях спортом и физической культурой, соблюдении правильного питания, проведении семинаров и тренингов, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Ключевые слова :** сердце , кровеносные сосуды , циркуляция крови , здоровый образ жизни ,спорт , физическая культура , формирования здоровья и здорового образа жизни.

Сердечно-сосудистая система — это сложная сеть, включающая сердце и кровеносные сосуды, которая отвечает за циркуляцию крови по всему организму. Основными компонентами сердечно-сосудистой системы являются:

1. **Сердце:** мышечный орган, который действует как насос, обеспечивая движение крови по сосудам.
2. **Артерии:** кровеносные сосуды, которые переносят кровь от сердца к органам и тканям.
3. **Вены:** кровеносные сосуды, которые возвращают кровь обратно к сердцу.
4. **Капилляры:** мелкие сосуды, через которые осуществляется обмен веществ между кровью и тканями.

### **Основные заболевания сердечно-сосудистой системы**

1. **Ишемическая болезнь сердца (ИБС):**
  - Возникает из-за сужения коронарных артерий, что приводит к снижению притока крови к сердечной мышце.
  - Симптомы: боль в груди (стенокардия), одышка, усталость.
  - Осложнения: инфаркт миокарда, сердечная недостаточность.
2. **Гипертония (повышенное артериальное давление):**
  - Состояние, при котором артериальное давление стабильно выше нормы.
  - Симптомы: головная боль, головокружение, одышка, иногда отсутствие симптомов.
  - Осложнения: инсульт, инфаркт миокарда, почечная недостаточность.
3. **Инфаркт миокарда (сердечный приступ):**



- Возникает, когда часть сердечной мышцы погибает из-за недостатка кислорода, вызванного блокировкой коронарной артерии.

- Симптомы: сильная боль в груди, распространяющаяся в левую руку, шею, спину или челюсть, потливость, тошнота, одышка.

- Требуется немедленной медицинской помощи.

#### **4. Инсульт:**

- Нарушение кровообращения в головном мозге, которое может быть вызвано тромбозом (ишемический инсульт) или разрывом сосуда (геморрагический инсульт).

- Симптомы: внезапная слабость или паралич одной стороны тела, нарушение речи, потеря координации, внезапная сильная головная боль.

- Требуется немедленной медицинской помощи.

#### **5. Сердечная недостаточность:**

- Состояние, при котором сердце не может эффективно перекачивать кровь.

- Симптомы: одышка, усталость, отеки ног и лодыжек, быстрый набор веса из-за задержки жидкости.

- Может развиваться постепенно или внезапно.

#### **6. Аритмии (нарушения ритма сердца):**

- Неправильные сердечные ритмы, которые могут быть слишком быстрыми (тахикардия), слишком медленными (брадикардия) или нерегулярными (фибрилляция предсердий).

- Симптомы: сердцебиение, головокружение, обмороки, дискомфорт в груди.

- Лечение зависит от типа и тяжести аритмии.

#### **Инфаркт миокарда (сердечный приступ)**

Инфаркт миокарда, также известный как сердечный приступ, происходит, когда приток крови к части сердечной мышцы внезапно блокируется, что приводит к повреждению или гибели этой части мышцы. Обычно это вызвано образованием тромба в коронарной артерии, которая снабжает сердце кровью.

#### **Причины инфаркта миокарда:**

1. **Атеросклероз:** накопление жировых отложений (бляшек) на стенках артерий, что приводит к их сужению и снижению кровотока.

2. **Тромбоз:** разрыв атеросклеротической бляшки и образование тромба, который полностью блокирует артерию.

3. **Спазм коронарной артерии:** внезапное сужение артерии, что может временно прекратить кровоток.

#### **Симптомы инфаркта миокарда:**

1. **Боль в груди:** интенсивная, давящая или сжимающая боль за грудиной, которая может распространяться на левую руку, шею, спину, челюсть или живот.

2. **Одышка:** чувство нехватки воздуха.



3. **Потливость:** внезапное появление холодного пота.
4. **Тошнота и рвота.**
5. **Головокружение или обморок.**
6. **Слабость или усталость.**

**Диагностика инфаркта миокарда:**

1. **Электрокардиограмма (ЭКГ):** определяет изменения в электрической активности сердца, характерные для инфаркта.
2. **Анализ крови:** выявление маркеров повреждения сердечной мышцы, таких как тропонины.
3. **Эхокардиография:** ультразвуковое исследование, которое показывает движение сердечной мышцы и функции клапанов.
4. **Ангиография:** рентгеновское исследование коронарных артерий с использованием контрастного вещества для выявления блокады.

**Лечение инфаркта миокарда:**

1. **Неотложная медицинская помощь:**
  - **Нитроглицерин:** для расширения коронарных артерий и улучшения кровотока.
  - **Аспирин:** для предотвращения дальнейшего образования тромбов.
  - **Антикоагулянты и тромболитики:** для растворения тромба.
2. **Интервенционные процедуры:**
  - **Ангиопластика и стентирование:** процедура, при которой суженная или заблокированная артерия расширяется с помощью баллона, а затем устанавливается стент для поддержания её проходимости.
  - **Коронарное шунтирование:** хирургическая операция, при которой создается обходной путь для кровотока вокруг заблокированной артерии с помощью сосудистого трансплантата.

**Реабилитация после инфаркта миокарда:**

1. **Медикаментозная терапия:** для предотвращения повторных эпизодов и поддержания нормальной функции сердца (бета-блокаторы, статины, ингибиторы АПФ).
2. **Изменение образа жизни:**
  - **Здоровое питание:** диета с низким содержанием жиров и соли, богатая овощами, фруктами и цельными злаками.
  - **Физическая активность:** регулярные умеренные упражнения после консультации с врачом.
  - **Отказ от курения.**
  - **Контроль артериального давления и уровня холестерина.**



3. **Психологическая поддержка:** помощь в управлении стрессом и депрессией, которые могут возникнуть после инфаркта.

**Профилактика инфаркта миокарда:**

1. **Регулярные медицинские осмотры:** контроль артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови.

2. **Поддержание здорового образа жизни:** сбалансированное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек.

3. **Управление стрессом:** использование техник релаксации и снижение уровня стресса.

4. **Медикаментозная профилактика:** при наличии факторов риска врач может рекомендовать прием лекарств для предотвращения инфаркта.

Своевременное распознавание симптомов инфаркта миокарда и немедленное обращение за медицинской помощью могут спасти жизнь и снизить риск серьезных осложнений.

**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

1. **Здоровое питание:** снижение потребления соли, насыщенных жиров и сахара; увеличение потребления овощей, фруктов, цельных злаков и рыбы.

2. **Физическая активность:** регулярные упражнения помогают поддерживать здоровый вес, снижать артериальное давление и улучшать общее состояние сердца.

3. **Отказ от курения:** курение значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. **Контроль артериального давления и уровня холестерина:** регулярные медицинские осмотры и соблюдение рекомендаций врача.

5. **Управление стрессом:** техники релаксации, медитация и другие методы снижения уровня стресса.

Забота о сердечно-сосудистой системе — важный аспект поддержания общего здоровья и долголетия.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА :**

1. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. Toshkent sh., 2017 yil 7 fevral, PF-4947-son.

2. TALABALAR SALOMATLIGIDA JISMONIY TARBIYANING ANAMIYATI

3. Baymuradov R.S.Asadullayev A.N.Baxshillayeva M.B.,Yosh avlodni to‘g‘ri o‘sishi va rivojlanishida jismoniy tarbiya gigiyenasining o‘rni. исследователь: вызовы и



перспективы» Сборник статей по материалам ССXXVII международной научнопрактической конференции № 32 (227) Сентябрь 2021 г. Москва, 158-164 б.

4. 1.Tojimatovna, N. D. (2023). VITAMINS. THE COMPOSITION OF CHILDREN'S DAILY FOOD. PROPER FEEDING OF CHILDREN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(8), 339-342.

5. 2.Dilafuzkhan, N., & Hanifakhan, M. (2023). The Level Of Physical Development And Physical Fitness Of Students In Grades 9-11. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 126-132.

6. 3.Tojimatovna, N. D. (2023). DAVOLASH JISMONIY TARBIYASIDA MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 1115-1119.

7. 4.Dilafuz, N., & Madinabonu, K. (2023). THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND PUBLIC HEALTHY SPORTS IN OUR COUNTRY. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 18, 305-312.

8. 5.Tojimatovna, N. D. (2023). YOSHLARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH KONSEPSIYASI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(35), 344-348.

9. 6.Tojimatovna, N. D. (2023). PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES BASED ON THE EFFECTIVE MANAGEMENT OF MEANS FOR THE FORMATION OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES OF HIGH SCHOOL STUDENT GIRLS IN PHYSICAL CULTURE TRAINING. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 14-22.

10. 7.Tojimatovna, N. D. (2023). SOGLOM TURMUSH TARZI VA UNI TASHKIL ETUVCHI OMILLAR. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 23-27.

11. 8.Tojimatovna, N. D. (2023). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(5), 848-854.

12. 9.Нишонова, Д. Т. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(9), 75-76.

