РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Музаффаров МЮ.М.
Ташкентский Государственный стоматологический институт
Пропедевтика внутренних болезней
Доцент кафедры Внутренних болезней **Буранова Д.Д.**

Введение 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 сердечно-сосудистых 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 исследования 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 сердечно-сосудистых 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