

РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ахунова Нилуфар Хусановна
Убайдуллоева Барно Бахтияровна

Ассистенты кафедры медицинских сестёр с высшим образованием, Центр
Развития Профессиональной Квалификации Медицинских Работников

Аннотация: В статье рассматривается роль медицинской сестры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний как одного из ключевых направлений современной профилактической медицины. Особое внимание уделяется сестринскому участию в раннем выявлении факторов риска, контроле артериального давления, оценке образа жизни пациента, формировании приверженности к лечению и профилактическим рекомендациям. Подчеркивается значение санитарно-просветительной работы, направленной на коррекцию питания, повышение физической активности, отказ от вредных привычек и развитие навыков самоконтроля. Эффективное сестринское сопровождение способствует снижению модифицируемых факторов риска, предупреждению осложнений и повышению ответственности пациентов за собственное здоровье.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, медицинская сестра, профилактика, сестринская помощь, факторы риска, артериальное давление, здоровый образ жизни, санитарно-просветительная работа, приверженность к лечению.

Annotatsiya: Maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda tibbiyot hamshirasining o'rni zamonaviy profilaktik tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida yoritilgan. Hamshiraning xavf omillarini erta aniqlash, arterial qon bosimini nazorat qilish, bemorning turmush tarzini baholash, davolash va profilaktik tavsiyalarga rioya etishini mustahkamlashdagi faoliyati tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan sanitariya-ma'rifiy ishlarning ahamiyati ochib beriladi. Samarali hamshiralik yordami boshqariladigan xavf omillarini kamaytirish, asoratlarning oldini olish va bemorning o'z salomatligiga mas'uliyatini oshirishga xizmat qiladi.

yurak-qon tomir kasalliklari, tibbiyot hamshirasi, profilaktika, hamshiralik yordami, xavf omillari, arterial qon bosimi, sog'lom turmush tarzi, sanitariya-ma'rifiy ishlar, davolashga rioya qilish.

Abstract : *This article examines the role of nurses in the prevention of cardiovascular diseases as an essential component of modern preventive healthcare. Particular attention is given to nursing activities related to the early identification of risk factors, blood pressure monitoring, assessment of patients' lifestyles, and improvement of adherence to treatment and preventive recommendations. The importance of health education aimed at promoting healthy nutrition, regular physical activity, smoking cessation, and effective self-monitoring is also emphasized. Consistent nursing support can contribute to reducing modifiable cardiovascular risk factors, preventing complications, and strengthening patients' responsibility for their own health.*

Keywords: *cardiovascular diseases, nurse, prevention, nursing care, risk factors, blood pressure, healthy lifestyle, health education, treatment adherence.*

Введение

Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из наиболее значимых медико-социальных проблем современного здравоохранения. Их развитие тесно связано не только с наследственными и возрастными факторами, но и с образом жизни человека: недостаточной физической активностью, нерациональным питанием, курением, хроническим стрессом, избыточной массой тела и недостаточным контролем артериального давления. Именно поэтому профилактика занимает особое место в снижении риска развития заболевания и его осложнений. Медицинская сестра находится в непосредственном и регулярном контакте с пациентом, что определяет её важную роль в профилактической работе. Сестринская деятельность включает выявление факторов сердечно-сосудистого риска, контроль основных показателей здоровья, наблюдение за состоянием пациента, обучение принципам здорового образа жизни и формирование приверженности к медицинским рекомендациям. При этом профилактическая функция медицинской сестры не ограничивается выполнением назначений врача: она предполагает активное участие в повышении медицинской грамотности пациента и развитии навыков самоконтроля. Таким образом, повышение эффективности сестринской профилактики является важным условием раннего выявления факторов риска, предупреждения сердечно-сосудистых осложнений и сохранения качества жизни пациентов.

Анализ литературы и методология

Анализ научной литературы показывает, что профилактика сердечно-сосудистых заболеваний наиболее эффективна при комплексном воздействии на модифицируемые факторы риска. В современных исследованиях особое внимание уделяется контролю артериального давления, уровня глюкозы и липидов крови,

массы тела, физической активности, характера питания, курения и психоэмоциональной нагрузки. Существенное значение имеет не только своевременное выявление этих факторов, но и способность пациента длительно соблюдать профилактические рекомендации. Отдельное направление исследований посвящено роли среднего медицинского персонала. Медицинская сестра рассматривается как важное связующее звено между пациентом и системой здравоохранения. Регулярный сестринский контроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные изменения показателей здоровья, оценивать соблюдение назначенной терапии и индивидуально корректировать профилактическое обучение пациента. Особую ценность представляет сестринское консультирование, поскольку доступное объяснение факторов риска и способов их коррекции способствует формированию осознанного отношения пациента к собственному здоровью. Методология исследования основана на аналитическом и сравнительном подходах. Проведён обзор научных публикаций, посвящённых профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и организации сестринской помощи. Материалы систематизированы по основным направлениям профилактической деятельности: выявление факторов риска, мониторинг состояния пациента, санитарно-просветительная работа, обучение самоконтролю и повышение приверженности к лечению. Сравнительный анализ позволил определить наиболее значимые направления деятельности медицинской сестры и оценить их место в комплексной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Результаты

Проведённый анализ показал, что участие медицинской сестры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний имеет наибольшее значение при систематическом наблюдении за пациентами с повышенным риском. Основными направлениями сестринской деятельности являются контроль артериального давления и частоты пульса, наблюдение за массой тела, выявление поведенческих факторов риска, оценка соблюдения назначенной терапии и проведение индивидуального профилактического консультирования. Установлено, что регулярное взаимодействие медицинской сестры с пациентом способствует повышению его информированности о причинах и факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний. Особую роль играет обучение практическим навыкам самоконтроля: правильному измерению артериального давления, ведению дневника показателей, соблюдению режима приёма лекарственных средств и своевременному обращению за медицинской помощью при ухудшении состояния. Анализ также показал, что профилактическая работа становится более

результативной при индивидуальном подходе с учётом возраста, образа жизни и имеющихся факторов риска пациента. Таким образом, сестринское сопровождение представляет собой важный компонент профилактики, способствующий коррекции управляемых факторов риска, повышению приверженности пациентов к рекомендациям и снижению вероятности развития сердечно-сосудистых осложнений.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают, что роль медицинской сестры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний выходит за рамки традиционного ухода за пациентом. Постоянный контакт с пациентами позволяет медицинской сестре своевременно выявлять изменения факторов риска и формировать устойчивые навыки профилактического поведения. Особенно важным является индивидуальный подход, поскольку эффективность рекомендаций во многом зависит от возраста, состояния здоровья, образа жизни и готовности пациента изменить привычки. Значимым аспектом сестринской деятельности является повышение приверженности к лечению. Даже при наличии эффективной медикаментозной терапии нерегулярный приём препаратов, отсутствие контроля артериального давления и сохранение нездорового образа жизни могут повышать вероятность осложнений. Поэтому обучение пациента должно сочетать медицинскую информацию с практическими рекомендациями, которые возможно применять в повседневной жизни. Вместе с тем эффективность сестринской профилактики зависит от профессиональной подготовки медицинского персонала, качества коммуникации и систематичности наблюдения. Расширение профилактической компетентности медицинских сестёр и применение индивидуализированного консультирования могут усилить раннюю профилактику и улучшить долгосрочный контроль сердечно-сосудистого риска.

Заключение

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является важным направлением сестринской деятельности, в котором медицинская сестра выполняет не только контрольную, но и образовательную функцию. Своевременное выявление факторов риска, мониторинг артериального давления, формирование здорового образа жизни и повышение приверженности к лечению позволяют снизить вероятность развития осложнений. Индивидуальный подход и регулярное взаимодействие с пациентом делают сестринскую помощь особенно значимой в долгосрочной профилактике. Таким образом, повышение профессиональной компетентности медицинских сестёр и расширение их участия

в профилактических программах являются необходимыми условиями улучшения сердечно-сосудистого здоровья населения.

Список использованной литературы

1. Агеев Ф. Т. Сердечная недостаточность: современные подходы к профилактике, диагностике и лечению. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
2. Аронов Д. М., Бубнова М. Г. Кардиореабилитация и вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний // Кардиология. — 2021. — Т. 61, № 5. — С. 4–15.
3. Бойцов С. А., Драпкина О. М. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в первичном звене здравоохранения // Профилактическая медицина. — 2022. — Т. 25, № 1. — С. 7–14.
4. Кобалава Ж. Д., Конради А. О., Недогода С. В. Меморандум экспертов Российского кардиологического общества по рекомендациям ESC/ESH по лечению артериальной гипертензии // Российский кардиологический журнал. — 2018. — № 12. — С. 131–142.
5. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 512 с.
6. Мухина С. А., Тарновская И. И. Теоретические основы сестринского дела: учебник. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 368 с.
7. Оганов Р. Г., Масленникова Г. Я. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний — реальный путь улучшения демографической ситуации в России // Кардиология. — 2007. — Т. 47, № 1. — С. 4–7.
8. Шляхто Е. В. Кардиология: национальное руководство. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
9. World Health Organization. Global report on hypertension: the race against a silent killer. — Geneva: WHO, 2023.
10. World Health Organization. HEARTS: Technical package for cardiovascular disease management in primary health care. — Geneva: WHO, 2020.