

**МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

Нуритдинова Парвина Шарофитдиновна

Самаркандская область, город Самарканд

Самаркандский государственный медицинский университет

Гаффарова Махбуба Туробовна

Сиябский техникум общественного здоровья имени Абу Али ибн Сино.

Бозорова Жанона Диловаровна,

Самаркандский государственный медицинский университет,

Студентка 3 курса педиатрического факультета.

**THE ROLE OF NUTRITION IN THE PREVENTION OF
CARDIOVASCULAR DISEASES.**

Nuritdinova Parvina Sharofitdinovna

Samarkand region, Samarkand city, Samarkand State Medical University

Gaffarova Makhbuba Turobovna

Siyab College of Public Health named after Abu Ali ibn Sino.

Bozorova Janona Dilovarovna,

Samarkand State Medical University, 3rd year student of the pediatric faculty.

Аннотация. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) являются одной из основных причин смертности во всем мире. В данной статье рассматривается роль питания в профилактике этих заболеваний, акцентируя внимание на его влиянии на факторы риска, такие как уровень холестерина, артериальное давление и вес тела. Основные рекомендации по питанию включают увеличение потребления фруктов и овощей, выбор здоровых жиров, ограничение соли и сахара, а также поддержание адекватного увлажнения. Показано, что правильный выбор продуктов и соблюдение диетических рекомендаций могут существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить общее состояние здоровья. Статья подчеркивает

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

важность осведомленности о значении питания в поддержании здоровья и призывает к активному образу жизни как дополнению к здоровому рациону.

Abstract. Cardiovascular diseases (CVD) are one of the main causes of death worldwide. This article examines the role of nutrition in the prevention of these diseases, focusing on its impact on risk factors such as cholesterol levels, blood pressure, and body weight. The main recommendations for nutrition include increasing the consumption of fruits and vegetables, choosing healthy fats, limiting salt and sugar, and maintaining adequate moisture. It has been shown that the correct choice of products and adherence to dietary recommendations can significantly reduce the risk of cardiovascular diseases and improve overall health. The article emphasizes the importance of awareness about the importance of nutrition in maintaining health and calls for an active lifestyle as a supplement to a healthy diet.

Ключевые слова: Заболевания сердечно-сосудистой системы, питание, профилактика, уровень холестерина, артериальное давление, здоровые жиры, фрукты, овощи, контроль веса, диета, здоровье, образ жизни.

Keywords: Cardiovascular diseases, nutrition, prevention, cholesterol levels, blood pressure, healthy fats, fruits, vegetables, weight control, diet, health, lifestyle.

Введение. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) остаются одной из ведущих причин смертности во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 17 миллионов человек ежегодно умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, что составляет около 31% всех случаев смерти. В последние десять лет уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в мире возрос на 12,5%. Согласно данным исследования Framingham Heart Study, проведенного в США, около 50% мужчин и 33% женщин в возрасте старше 40 лет имеют риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в течение следующих 10 лет. В то же время, исследование INTERHEART, охватывающее более 52 стран, выявило, что около 90% случаев инфаркта миокарда можно предотвратить за счет изменения образа жизни, включая правильное питание.

Одним из ключевых факторов риска, способствующих этому увеличению, является нарушение питания населения. Питание играет ключевую роль в профилактике этих заболеваний, так как оно непосредственно влияет на факторы риска, такие как уровень холестерина, артериальное давление и вес тела.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

Поэтому важно поощрять здоровое питание, чтобы снизить заболеваемость и смертность от ССЗ.

Питание является важным модифицируемым фактором риска, который может существенно повлиять на здоровье сердца. Правильный выбор продуктов и соблюдение диетических рекомендаций могут снизить уровень "плохого" холестерина, контролировать артериальное давление и способствовать поддержанию здорового веса. Наивысшая распространенность сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) отмечается в странах с низким и средним уровнем дохода, где они составляют до 80% случаев смертности от хронических неинфекционных заболеваний. Тем не менее, даже в странах с высокоразвитыми системами здравоохранения ССЗ продолжают оставаться одной из главных причин потери трудоспособности и ухудшения качества жизни.

Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

-Высокое кровяное давление (гипертония), по данным исследования Framingham Heart Study, около 65% людей с гипертонией имеют риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Гипертония увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, что может привести к инфаркту и инсульту.

-Повышенный уровень холестерина, исследования показывают, что уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), или "плохого" холестерина, выше 160 мг/дл значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В исследовании, проведенном в 2019 году, было установлено, что более 30% взрослых имеют уровень ЛПНП выше рекомендуемого.

-Ожирение, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в 2022 году более 1,9 миллиарда взрослых людей имели избыточный вес, из которых 650 миллионов страдали от ожирения. Ожирение связано с повышением уровня холестерина, артериального давления и сахарного диабета, что увеличивает риск ССЗ.

-Курение: исследование INTERHEART показало, что курение увеличивает риск инфаркта миокарда в 2-4 раза. Более 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний у курящих людей можно предотвратить, если они прекратят курить.

-Физическая неактивность- по данным исследования, проведенного в 2020 году, около 25% взрослого населения не достигают рекомендуемых уровней физической активности. Физическая неактивность является независимым

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

фактором риска для ССЗ и может способствовать развитию других факторов, таких как ожирение и гипертония.

-Неправильное питание: исследование, проведенное в 2021 году, показало, что менее 20% людей соблюдают рекомендации по потреблению фруктов и овощей. Неправильное питание, богатое насыщенными жирами и добавленными сахарами, связано с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний.

-Стресс и психоэмоциональные факторы: исследования показывают, что хронический стресс может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. Психоэмоциональные расстройства, такие как депрессия, также связаны с повышенной смертностью от ССЗ.

Неправильное питание является одним из ключевых факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Оно включает в себя потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, добавленных сахаров и соли, а также недостаток фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Насыщенные жиры, содержащиеся в красном мясе, сливочном масле и некоторых молочных продуктах, могут повышать уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), или "плохого" холестерина. Исследования показывают, что замена насыщенных жиров на мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры может снизить риск ССЗ. Например, в исследовании, проведенном в 2020 году, было установлено, что уменьшение потребления насыщенных жиров на 5% может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 10%.

Потребление сахара связано с увеличением веса и развитием метаболического синдрома, что, в свою очередь, повышает риск ССЗ. По данным исследования, проведенного в 2019 году, люди, потребляющие более 25% своих калорий из добавленных сахаров, имеют на 30% выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто ограничивает потребление сахара.

Избыточное потребление натрия может привести к повышению артериального давления, что является значительным фактором риска для ССЗ. В исследовании, проведенном в 2021 году, было установлено, что снижение потребления соли на 1 грамм в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20%.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

Низкое потребление клетчатки, встречающейся в фруктах, овощах и цельнозерновых продуктах, связано с повышением уровня холестерина и артериального давления. Исследования показывают, что увеличение потребления клетчатки на 7 граммов в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 9%.

По данным исследования, проведенного в 2022 году, менее 20% людей соблюдают рекомендации по потреблению не менее 5 порций фруктов и овощей в день. Недостаток этих продуктов в рационе приводит к дефициту витаминов, минералов и антиоксидантов, необходимых для поддержания здоровья сердца.

Здоровое питание всегда было важной частью профилактических мер против сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Известно, что неправильное питание может способствовать развитию атеросклероза и атеротромбоза как напрямую, так и косвенно, через увеличение индекса массы тела (ИМТ), артериального давления (АД), уровня холестерина (ХС) и глюкозы в сыворотке крови. Гигиена питания, которая включает принципы рационального и сбалансированного питания, считается одной из самых эффективных мер профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Правильное питание помогает снизить уровень холестерина, нормализовать артериальное давление и поддерживать здоровый вес, что напрямую влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью более глубокого анализа связи между соблюдением принципов правильного питания и профилактикой ССЗ. Полученные результаты могут послужить основой для разработки эффективных рекомендаций по питанию, направленных на снижение распространенности и тяжести ССЗ среди различных групп населения.

Материалы и методы исследования. Проведен обзор научной литературы по теме влияния неправильного питания на развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Нами было проведено анкетирование среди целевой аудитории, состоящей из взрослого населения в возрасте от 25 до 65 лет, чтобы оценить их осведомленность о принципах гигиены питания и степень их соблюдения. В опросе участвовали 100 респондентов, отобранных с помощью метода случайной выборки.

Результаты исследования. В рамках данного исследования были проанализированы данные осведомленности населения о принципах

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

правильного питания. Опрос проводился среди 100 респондентов и результаты были обработаны с использованием статистических методов.

В ходе нашего исследования было выявлено, что среди респондентов преобладали 84% женщины, 16% мужчины Средний возраст респондентов составил 45 лет.

85% респондентов заявили, что знают о принципах правильного питания, однако только 60% из них смогли правильно перечислить основные группы продуктов и их рекомендуемое количество в рационе.

Наиболее известными принципами оказались: потребление овощей и фруктов (90%), ограничение сахара (75%) и уменьшение потребления соли (70%). 65% респондентов сообщили, что ежедневно употребляют овощи и фрукты, однако только 30% из них делают это в рекомендованных количествах (не менее 400 г в день). 50% респондентов выразили желание увеличить потребление цельнозерновых продуктов, однако только 25% из них действительно включают их в свой рацион. Анализ показал, что уровень образования респондентов напрямую влияет на осведомленность о правильном питании. У респондентов с высшим образованием 90% знали о принципах правильного питания, тогда как среди тех, у кого образование ниже, этот показатель составил только 60%.

Молодые респонденты (до 30 лет) чаще заявляли о соблюдении принципов правильного питания (75%), в то время как среди респондентов старше 50 лет этот показатель составил всего 50%. Наиболее часто упоминаемыми барьерами для соблюдения правильного питания стали: нехватка времени (45%), высокая стоимость здоровой пищи (30%) и недостаток информации (25%).

Выводы. Исследование показало, что большинство респондентов (84%) осведомлены о принципах правильного питания, однако лишь 60% из них могут правильно применять эти знания на практике. В выборке преобладали женщины (84%), что может указывать на необходимость более активного вовлечения мужчин в образовательные программы по питанию. Основные препятствия для соблюдения правильного питания включают нехватку времени, высокую стоимость здоровых продуктов и недостаток информации. Эти факторы требуют внимания со стороны специалистов в области здравоохранения и образования. Для повышения уровня осведомленности и улучшения практики правильного питания необходимо разработать и внедрить образовательные программы,

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

направленные на различные возрастные группы и уровни образования, а также создать условия для доступности здоровых продуктов.

Результаты исследования показывают, что, несмотря на высокую осведомленность о принципах правильного питания, существует значительный разрыв между знаниями и практическим применением этих принципов. Для улучшения ситуации рекомендуется:

-Организация образовательных программ о правильном питании, особенно для групп с низким уровнем осведомленности.

-Создание доступных ресурсов и материалов, которые помогут людям планировать свое питание и делать более здоровый выбор.

-Поддержка инициатив по снижению цен на здоровые продукты, что может помочь преодолеть экономические барьеры.

Таким образом, дальнейшие действия должны быть направлены на повышение осведомленности и доступности информации о правильном питании, что, в свою очередь, может способствовать улучшению здоровья населения и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Литература:

1. Islomov O. Q. et al. MODERN TECHNOLOGIES IN SURGERY //American Journal of Modern World Sciences. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 42-48.
2. Nuritdinova P. S., Islomov O. K., Islomova S. X. THE ROLE OF THE NURSE IN THE DELIVERY OF PHYSIOTHERAPY TECHNIQUES //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 262-267.
3. Nuritdinova P. S., G'ayrat qizi Xamrayeva S., qizi Eshpulatova D. S. THE ROLE OF THE NURSE IN CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 268-273.
4. Nuritdinova P. S., Klicheva N. K. IMPACT OF CHEMICAL POLLUTION ON THE HUMAN BODY //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 218-223.
5. Sharofitdinovna N. P. Shomurotovna RY FARINGIT KASALLIGI HAMDA UNING OLDINI OLISH //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 5. – №. 1. – С. 169-174.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

6. Suvankulovich A. K., Musulmanovna S. V. Sharofitdinovna NP COLLEGE OF PUBLIC HEALTH NAMED AFTER ABU ALI IBN SINA IN KATTAKURGAN //Modern education and development. – 2025. – Т. 17. – №. 5. – С. 26-32.

7. Nuritdinova P. S. Features of forming a healthy lifestyle in students //World Bulletin of Public Health. – 2023. – Т. 21. – С. 191-193.

8. Nuritdinova P. S., Kushmatova D. E. The role of nursing staff in the formation of a healthy lifestyle of children //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 122-128.

9. Sh P. N. Promotion of a healthy lifestyle among the population //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – С. 151-157.

10. Abdug'aprovovna X. N., Maxmudovna H. Y. Sharofitdinovna NP THE ROLE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN TEACHING THE SUBJECT OF THERAPY //Modern education and development. – 2025. – Т. 17. – №. 5. – С. 33-39.

11. Нуритдинова П. Ш., Исломов О. К., кизи Ешпулатова Д. Ш. ФОРМИРОВАНИЕ ЭКСПЕРТА В ОБЛАСТИ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 243-252.

12. Юлдашева Ш. А., Нуритдинова П. Ш. Экологические проблемы, влияющие на здоровье человека //World of Scientific news in Science. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 131-136.

13. Sharofitdinovna N. P., Abduroziqovich K. A., Dilovarovna B. J. EMERGENCY CARE ORGANIZATION //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 18-20.

14. Sharofitdinovna N. P., Alamovich K. A., Dilovarovna B. J. ANALYSIS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 30-33.

15. Нуритдинова П. Ш., Юлдашева Ш. А. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ //World of Scientific news in Science. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 315-320.

16. Nuritdinova P. S., Islomova S. X., qizi Beknazarova D. N. INTERNATIONAL EXPERIENCE OF HEALTH INSURANCE //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 264-271.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

17. Nuritdinova P. S., Yusupov J. O., qizi Omonova M. A. ORGANIZATION OF NURSING CARE FOR PATIENTS WITH INFECTIOUS DISEASES //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 92-97.

18. Nuritdinova P. S., qizi Ismailova S. S., Baxramova L. X. METHODS OF TEACHING THE RUSSIAN LANGUAGE TO NURSES STUDYING AT COLLEGE OF PUBLIC HEALTH //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 165-172.

19. Sharofitdinovna N. P., Dilovarovna B. J. The impact of stress on the health of undergraduate medical students //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 5. – С. 268-273.