

ЗДОРОВЬЕ МИОКАРДА: БОЛЕЗНИ, ДОСТИЖЕНИЯ И ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕНИЯ В БУДУЩЕМ

**Сурхандарьинская область Республики Узбекистан направление лечения
Термезский филиал Ташкентского государственного медицинского университета
студент 2 курса 208 группы
Холбоев Бехруз Мамараджаб оглы**

MYOCARDIAL HEALTH: DISEASES, ACHIEVEMENTS, AND TREATMENT OPTIONS IN THE FUTURE

**Surkhandarya region of the Republic of Uzbekistan treatment area Termez branch of
Tashkent State Medical University 2nd year student of group 208
Kholboev Behruz Mamarajab oglu**

Аннотация: В этой статье речь пойдет о здоровье миокарда, его заболеваниях и современных методах лечения. Анализируется, как заболевания миокарда, включая ишемическую болезнь сердца, кардиомиопатию и миокардит, могут нарушать функцию сердечной мышцы. Исследования также предоставляют информацию о современных фармакологических подходах, роли регенеративной медицины и искусственного интеллекта.

Ключевые слова: здоровье миокарда, ишемическое сердце, миокардит, генная терапия, кардиомиопатия, болезни, регенеративная медицина, сердечная недостаточность.

Annotation This article will discuss myocardial health, its diseases and modern methods of treatment. Myocardial diseases, including ischemic heart disease, cardiomyopathy and myocarditis, are analyzed how they can disrupt the function of the heart muscle. Research also provides insight into modern pharmacological approaches, regenerative medicine, and the role of artificial intelligence.

Keywords: myocardial health, ischemic heart, myocarditis, gene therapy, cardiomyopathy, disease, regenerative medicine, heart failure.

Миокард, часто называемый сердечной мышцей, является важным компонентом сердечно-сосудистой системы. Он отвечает за сокращение и расслабление сердца для снабжения организма кровью. Миокард, состоящий из специализированных клеток сердечной мышцы, обеспечивает эффективную циркуляцию богатой кислородом крови к различным органам и тканям. Понимание анатомии и физиологии миокарда необходимо для понимания его важной роли в здоровье сердечно-сосудистой системы в целом. Физиология Миокарда: Миокард функционирует посредством сложного взаимодействия электрических и механических процессов[6,88]. Каждое сердцебиение начинается с электрического импульса, исходящего от синоатриальной (SA) кнопки, которая является естественным сердечным ритмом сердца. Этот импульс распространяется по сердцу и вызывает сокращение клеток миокарда.

Фаза сокращения, называемая систолой, - это когда сердце перекачивает кровь в артерии. Когда систола заканчивается, сердце переходит в фазу расслабления, называемую диастолой, которая позволяет снова заполнять полости кровью. Этот процесс сокращения и расслабления важен для поддержания кровообращения и артериального давления. Любое нарушение в этом процессе может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Факторы, Влияющие На Здоровье Миокарда: На здоровье миокарда влияют несколько факторов, включая образ жизни, медицинские условия и психологическое благополучие. Факторы Образа Жизни: -Питание: сбалансированная диета, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми и нежирными белками, поддерживает здоровье миокарда. И наоборот, диета, богатая насыщенными жирами, сахаром и полуфабрикатами, может привести к таким состояниям, как ожирение и высокий уровень холестерина, что отрицательно скажется на функции миокарда[1,57].

- Физическая активность: регулярная физическая активность укрепляет миокард, улучшает кровообращение и регулирует кровяное давление. Старайтесь заниматься аэробикой средней интенсивности не менее 150 минут каждую неделю.

- Табак: употребление табака значительно увеличивает риск заболеваний миокарда. Отказ от курения значительно улучшает здоровье миокарда и общую сердечно-сосудистую функцию.

Медицинские Условия: Такие состояния, как гипертония, диабет и высокий уровень холестерина, оказывают давление на миокард. Например, хронически высокое кровяное давление заставляет сердце работать усерднее, что со временем может привести к гипертрофии (утолщению сердечной мышцы) и сердечной недостаточности. Важно регулярно проходить обследования и управлять этими состояниями с помощью лекарств и изменения образа жизни[5,44].

Психологические Факторы: Психическое здоровье играет важную роль в здоровье миокарда. Хронический стресс, беспокойство и депрессия могут привести к нездоровым привычкам (например, перееданию, курению) и физиологическим изменениям (например, учащенному сердцебиению, высокому кровяному давлению). Участие в таких занятиях, как осознанность, йога или консультирование для снижения стресса, может способствовать здоровью сердца[1,39]. Профилактические меры для здоровья миокарда: Примите во внимание следующие профилактические меры для поддержания оптимального здоровья миокарда:

-Рекомендации по питанию: включите в рацион полезные для сердца продукты, такие как жирная рыба, орехи и горох, богатые омега-3 жирными кислотами. Снижение потребления соли и контроль размеров порций также могут помочь поддерживать здоровое кровяное давление.

- Рекомендации по упражнениям: старайтесь сочетать аэробные упражнения (например, ходьбу, езду на велосипеде) и укрепляющие упражнения не реже двух раз в неделю. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем начинать какой-либо новый режим упражнений, особенно если у вас уже есть какие-либо заболевания[3,1931].

- Регулярные проверки здоровья: регулярные осмотры у медицинского работника могут помочь контролировать факторы риска заболеваний миокарда. Проверка артериального давления, скрининг холестерина и оценка диабета являются важными компонентами профилактической помощи.

Заболевания миокарда-это совокупность заболеваний, поражающих сердечную мышцу (миокард), которые нарушают нормальное функционирование сердца. Эти заболевания могут варьироваться от ослабления способности сердца эффективно перекачивать кровь до изменения структуры или электрической активности миокарда. Наиболее распространенными заболеваниями миокарда являются “ишемическая болезнь сердца”, “кардиомиопатия” и “миокардит”.[4,93].Раннее выявление и правильное лечение этих заболеваний важны для предотвращения опасных осложнений, таких как сердечная недостаточность или внезапная остановка сердца. Ишемическая Болезнь Сердца Ишемическая болезнь сердца (ИБС): или ишемическая болезнь сердца возникает, когда кровоснабжение миокарда уменьшается или прекращается из-за сужения кровеносных сосудов. Это состояние часто возникает в результате накопления жировых бляшек (атеросклероза) в артериях, что снижает доставку кислорода к сердечной мышце.

1. Причины - Атеросклероз (накопление бляшек) - Гипертония (высокое кровяное давление) - Курение, ожирение и малоподвижный образ жизни

2. Признаки и диагностика - Признаки: боль в груди (стенокардия), одышка и усталость. - Диагностика: ЭКГ (электрокардиограмма), стресс-тест, коронарная ангиография и МРТ сердца.

3. Варианты Лечения -Лекарства: нитраты, бета-адреноблокаторы и антитромбоцитарные препараты (например, аспирин). - Хирургические варианты: ангиопластика или операция коронарного шунтирования (АКШ). - Изменение образа жизни: улучшение диеты, физической активности и отказа от курения[2,77].

Заключение

Таким образом, понимание здоровья миокарда и применение современных подходов к лечению могут помочь уменьшить проблемы с сердечно-сосудистой системой и улучшить здоровье населения. Каждый должен выбирать здоровый образ жизни, уделяя особое внимание своему сердцу, поскольку здоровье сердца является важным фактором продления жизни человека.

Использованная литература

1. Браунвальд, Э. (2019). Болезнь сердца браунвальда: текстовая книга кардиоваскулярной медицины. 12 th Braunwald Edition. Elsevier.
2. Манн, Д. L., Zipes, D. P., Либби, П., & Bonow, R. O. (2020). Кардиоваскулярная Медицина. Сондерс.
3. МакМюррей, Дж. J. V., И Соломон, С. D. (2022). Ингибиторы SGLT2 in heart failure: the evidence to date. The Lancet, 399 (10334), 1931-1941.
4. Всемирная Организация Здравоохранения (2023). Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ). От ретривера: <https://www.who.int>
5. Томас, Д. Е., Эллиотт, Э. J, & Naughton, G. A. (2020). Упражнение и сердечный сбой: систематический обзор. Heart Failure Reviews, 25(1), 35-44.

6. Американская ассоциация сердца (АНА) (2023). Миокардит: симптомы, причины, лечение. От ретривера: <https://www.heart.org>.